

gratis –  
zum Mitnehmen!

Nummer 23, Herbst 2003

# Zähne

Patienten-Zeitung der  
Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO

www.sso.ch

## Die Krankengeschichte

Bei einem neuen Patienten klärt die Zahnärztin oder der Zahnarzt vor der ersten Behandlung ab, an welchen Krankheiten er leidet welche Medikamente er einnimmt und ob der Patient im Moment noch in anderer ärztlicher Behandlung ist. Es ist für die zahnärztliche Behandlung sehr wichtig, dass die sogenannte Anamnese in einer Krankengeschichte detailliert aufgenommen wird. So kann es beispielsweise bei vielen Medikamenten zu Wechselwirkungen mit Medikamenten aus der Zahnarztpraxis kommen. Darum sollen alle regelmässig eingenommenen Arzneien aufgeführt werden, nicht nur die rezeptpflichtigen. Antidepressiva, Antibiotika und viele Naturheilmittel haben grosse Auswirkungen auf die Mundhöhle. Im Zweifelsfall wird der Zahnarzt mit dem behandelnden Hausarzt Kontakt aufnehmen und gemeinsam werden sie die weitere medizinische Behandlung absprechen. Jeder Patient, jede Patientin bedarf einer individuellen Betreuung.

## Editorial

Was erwartet der Patient von seinem Zahnarzt? Dass er sich um die Zähne kümmert, so die wenig erstaunliche Antwort. Für mehr Aufsehen sorgen seit einigen Jahren Studien, welche auf Wechsel-



wirkungen zwischen Organismus und Mundhöhle hinweisen. Viele Krankheiten können anhand von Veränderungen in der Mundhöhle erkannt werden. Oft ist es der Zahnarzt oder die Zahnärztin, welche den Patienten zuerst über nötige Behandlungsmassnahmen aufklärt.

Ich möchte in diesem Zusammenhang auf die sehr erfreulichen Ergebnisse der von Schweizer Zahnärzten geförderten Vorbeugemassnahmen hinweisen: Sie wissen vielleicht, dass in den letzten Jahrzehnten die Zahnschäden stetig zurück gingen und ganz generell die Mundgesundheit gefördert wurde. Mehr noch: Die Vorbeugung von Karies und Parodontitis trägt auch dazu bei, andere, risikoreichere Krankheiten zu vermeiden oder wenigstens frühzeitig zu erkennen. Der Untersuchung in der Zahnarztpraxis kommt darum eine wichtige Rolle zu.

So kann und muss die Zahnmedizin zur Früherkennung, Prophylaxe, Behandlung und Zusammenarbeit mit anderen medizinischen Fachbereichen beitragen. Die Zahnmedizin ist ein wichtiger Bestandteil der Medizin und trotz der Tendenz zu zunehmender Spezialisierung muss sie dies auch bleiben. Daraus ergibt sich noch etwas anderes: Wir Zahnärztinnen und Zahnärzte wissen, dass – wie es ein Kollege treffend formuliert hat – «hinter dem Zahn ein Mensch ist». Darum ist unsere Aufgabe eine ärztliche: Der ganze Mensch zählt, es gilt die Patientin oder den Patienten als Ganzes zu erfassen.

A. Zimmer

Antoine Zimmer  
Präsident der  
Schweizerischen Zahnärzte-  
Gesellschaft SSO

# Kranke Zähne – krankender Mensch?

*Erkrankungen der Zähne und des Kiefers können zu Krankheiten im übrigen Organismus führen. Bekannt ist zum Beispiel der Zusammenhang mit Herzproblemen. Andererseits können Allgemeinerkrankungen, die noch gar nicht erkannt worden sind, aufgrund von Veränderungen in der Mundhöhle diagnostiziert werden.*

Die Zahnmedizin befasst sich in erster Linie mit den Zähnen. Gesunde Zähne tragen zum Wohlbefinden bei, indem sie eine gesunde Ernährung und eine optimale Kommunikation ermöglichen. Die Bedeutung der Zähne reicht aber noch weiter: Wissenschaftliche Studien haben in jüngerer Zeit auf die Vielzahl möglicher Wechselwirkungen zwischen Erkrankungen des Kauorgans und des übrigen menschlichen Organismus hingewiesen.

## Mundhöhle

Mund und Nase stellen die wichtigsten Eintrittspforten für krankmachende Mikroorganismen (Kleinstlebewesen) dar. Gegen diesen Ansturm mit krankmachenden

Keimen schützt sich der Organismus auf zweierlei Arten: Zum einen hält er die Mundhöhle mit nicht krankmachenden Keimen besiedelt, die fremden Keimen das Sesshaftwerden erschweren. Zum andern bilden Teile von Rachen und Zunge eine Art Schutzwall, der das ungehemmte Vordringen krankmachender Erreger stoppt oder zumindest verlangsamt. Unter dem Einfluss von Krankheiten oder Medikamenten können diese Mikroorganismen aber plötzlich selber Krankheiten verursachen.

## Herzkrankheiten

Das Paradebeispiel der engen Beziehung zwischen Zahn- und Allgemeinmedizin ist die Endokarditis, eine Entzündung

der Herzinnenhaut. Ursache sind Bakterien im Blut; dazu kann es wegen kranker Zähne kommen, wegen mangelnder Mundhygiene oder wegen Verletzungen des Zahnfleisches. Als Risikofaktoren gelten eine vorbestehende Herzklappenanomalie oder eine angeborene Herz- oder Gefässmissbildung. Patienten sollen daher ihre Zahnärztin oder ihren Zahnarzt unbedingt über bestehende Herzbeschwerden informieren.

## Parodontitis

Da über eine Parodontitis, eine Entzündung des Zahnbettes, möglicherweise Bakterien ins Blut gelangen können, ist die rechtzeitige Behandlung der Parodontitis sehr wichtig. Eine schwere Parodontitis in jungen Jahren erhöht markant das Risiko für Herzinfarkt und bei Frauen auch für Mangelgeburten (Kinder mit zu geringem Geburtsgewicht). Ja selbst Hirninfarkt und Arteriosklerose werden heute mit Entzündungen des Zahnbettes in Verbindung gebracht. Bestimmte Krankheiten, wie etwa Diabetes Mellitus, beeinflussen aber auch ihrerseits die Parodontitis. So reagieren Diabetiker auf Parodontitis-Therapien nur sehr schlecht.

Ein weiterer Risikofaktor ist Rauchen, denn die Widerstandsfähigkeit gegenüber Bakterien wird durch das Rauchen herab gesetzt. Lesen sie zum Thema Parodontitis auch den Artikel auf Seite 2.

## Manches unklar

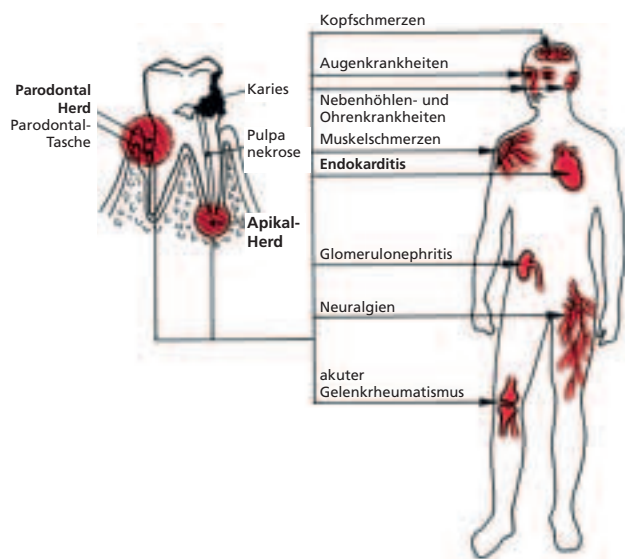
Während die Medizin heute über viele Wechselwirkungen von Zahngesundheit und Allgemeingesundheit gut Bescheid weiss, sind andere Zusammenhänge noch unklar. Erinnerung sei an die Kontroverse um quecksilberhaltiges Amalgam, das zu Zahnfüllungen benutzt wird und der Multiplen Sklerose, einer Erkrankung des Nervensystems. Ein schlüssiger Beweis für eine solche Beziehung liess sich indes nie erbringen.

## Mundhöhle zeigt Krankheiten

Die Bedeutung der Zahnmedizin in der Allgemeinmedizin hat aber noch einen anderen Aspekt, ist doch der Zahnarzt der Arzt, der die Mundhöhle am meisten und gründlichsten inspiziert. Zahlreiche Erkrankungen zeigen sich unter anderem als Veränderungen des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut.

Auch Erscheinungen auf der Zunge können Hinweise für eine Erkrankung geben. Und schliesslich darf der Mundgeruch nicht unerwähnt bleiben, der häufig auf Stoffwechselkrankheiten hinweist.

So kommt dem Zahnarzt oder der Zahnärztin im Rahmen aller medizinischer Tätigkeiten eine nicht zu unterschätzende Rolle bei der Erkennung und Behandlung von Krankheiten zu.



Wenn Karies und Parodontitis nicht behandelt werden, drohen chronische Entzündungsherde an den Wurzelspitzen oder in den Zahnfleischtaschen.

## KURZ GESAGT

## Kleinkinder und Karies

Auch Kleinkinder sind schon von Karies betroffen. Darum sollen die Eltern vermehrt darauf achten, sofort nach dem Durchbruch des ersten Milchzahnes die Zähne mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste zu putzen. Es ist gefährlich, wenn Kinder mehrmals täglich Schleckereien erhalten oder wenn die Eltern ihnen nachts zuckerhaltige Getränke wie Schoppen mit gesüstem Tee geben. Für die Zahngesundheit ist es wichtig, den Zuckerkonsum auf die Hauptmahlzeiten einzuschränken und jedenfalls nicht über den ganzen Tag zu verteilen. Zahnbehandlungen bei Kleinkindern sind nicht nur belastend (für Kind und Zahnarzt), sondern auch teuer für die Eltern.

## Vom Ausspucken der Zahnpaste

Spülen Sie nach dem Zähneputzen den Mund mit Wasser? Das ist ein Fehler! Das Fluorid in der Zahnpasta schützt die Zähne. Wer mit Wasser spült, anstatt nur auszuspucken, verringert die Fluoridkonzentration im Mund zu sehr. Darum gilt: Nach dem Putzen der Zähne gründlich ausspucken, aber nicht mit Wasser nachspülen. Lesen Sie zum Thema «Fluorid» auch unseren Artikel auf der letzten Seite!

## Mundgeruch

Entgegen einer weit verbreiteten Meinung kommt Mundgeruch selten vom Magen. Zwar tragen spezielle Speisen wie etwa Knoblauch zum Mundgeruch bei, meist ist dieses Leiden aber auf die Mundhöhle zurück zu führen. Wenn man Speisereste wegen unsorgfältigem Zähneputzen nicht gründlich entfernt, zersetzen sie sich und es entsteht Mundgeruch. Eine der wirksamsten aber (in der westlichen Welt) wenig bekannte Methode gegen Mundgeruch ist das Putzen der Zunge. In der Nacht sammeln sich nämlich auf der Oberfläche der Zunge Bakterien an. Diese scheiden Substanzen aus, welche schwefelhaltig sind und damit den üblen Geruch verursachen. Darum sollte man einmal am Tag, am besten am Morgen, mit einer Zahnbürste, einem Löffelchen oder einem speziellen Schaber (in Drogerien erhältlich) die Zungenoberfläche reinigen.

## Private Zahnversicherung

Private Zahnversicherungen sind teuer, weil solche speziellen Versicherungen unweigerlich die schlechten Risiken anziehen. Darum ist es nur eine kleine Minderheit der Bevölkerung in der Schweiz, die eine solche Versicherung abschliesst. Kinder werden für monatlich etwa 11 Franken versichert. Wenn die Zeit der Zahnkorrekturen, zum Beispiel durch eine teure Spange, vorbei ist, kündigen die meisten Eltern die Versicherung wieder.

## Mundduschen

Mit Mundduschen lassen sich allenfalls Speiseresten entfernen. Gegen die gefährliche Plaque aber ist sie nicht wirksam und kann deshalb die Zahnbürste nicht ersetzen.

**Ihr Zahnarzt gibt Ihnen zu all diesen Themen gerne Auskunft!**

# Achtung Zahnfleisch-erkrankungen!

*Entzündungen des Zahnbettes gefährden nicht nur die Zähne. Parodontitis belastet über den Blutkreislauf den ganzen Körper.*

Gesundes Zahnfleisch bildet eine Art Schutzschicht über dem zahntragenden Knochen. Eine Entzündung des Zahnfleisches, Gingivitis genannt, wird durch bakterielle Beläge (Plaque) verursacht. Giftstoffe der Bakterien wirken auf das Zahnfleisch ein und verursachen eine Entzündung.

## Parodontitis

Greift eine solche Zahnfleischentzündung auf das zahntragende Gewebe über, so spricht man von einer Parodontitis: Einer Entzündung des Zahnbettes. Ein beträchtlicher Teil

der Erwachsenen ist davon betroffen. Diese Erkrankung ist besonders tückisch, weil sie – wenigstens zu Beginn – nicht schmerzhaft ist. Wenn sie dann lange Zeit nicht entdeckt wird, ist der ganze Zahnhalteapparat gefährdet: Ein Zahn droht auszufallen!

## Vorbeugung

Jetzt die gute Nachricht: Eine solche Entwicklung kann verhindert werden. Dazu tragen eine sorgfältige Mundhygiene und regelmässige Kontrollen beim Zahnarzt bei. Wird eine Parodontalerkrankung frühzei-

tig vom Zahnarzt behandelt, so kann der Prozess gestoppt werden.

Wenn eine Parodontitis aber nicht behandelt wird, drohen chronische Entzündungsherde in den Zahnfleischtaschen. Durch den Blutkreislauf können Bakterien aus diesen chronischen Infektionsherden in verschiedene Organe des Körpers wie Herz, Niere oder Gelenke gelangen. Krankheiten wie Rheumatismus sind dann möglicherweise die Folge.



## Wie teuer darf unsere Gesundheit sein?

*«Unerträglich» pflegt die Zeitung mit den grossen Buchstaben zu schreiben, wenn alljährlich im Herbst die Prämienhöhungen der Krankenkassen bekannt gegeben werden. «Für die Gesundheit ist nichts zu teuer», behauptet dagegen der Volksmund.*

Betrachten wir die Situation einmal gelassen: Für die Gesundheit wird umso mehr ausgegeben, je reicher ein Land ist. Die Schweiz nimmt als eines der reichsten Länder der Welt auch bei den Ausgaben für das Gesundheitswesen einen Spitzenplatz ein – nach den USA, knapp vor Deutschland und in der Nachbarschaft von Frankreich und Italien. Der durchschnittliche Schweizer Haushalt mit 2,44 Personen wendet gemäss Bundesamt für Statistik 4,77% oder 364 Fr. seines Ausgabenbudgets für die Grundversicherung auf (für Spital- und Zusatzversicherungen werden nochmals 1,82% oder 139 Fr. ausgegeben). Finanzschwache Haushalte werden von den Kantonen durch Prämienverbilligungen ganz oder teilweise von diesen Zahlungen entlastet.

## Gleich gut, aber billiger?

Politiker, Gesundheitsökonom und Medien geben uns seit Jahren zu verstehen, wir könnten ein unverändert gutes Gesundheitswesen zu einem wesentlich günstigeren Preis haben – wenn nur die nötigen Massnahmen ergriffen würden. Was ist da nicht schon alles an Patentrezepten angeboten worden: alternative Versicherungsmodelle, Globalbudgets, Spitalplanung, Hausarztmodelle, Reduktion des Leistungsumfangs, Aufhebung der freien Arztwahl (oder, wie das heute beschönigend heisst: Einführung der Vertragsfreiheit). So weit solche Vorstellungen vom Gesetzgeber überhaupt in die Praxis umgesetzt worden sind, haben sie bisher kaum etwas bewirkt.

## Missstände

Das alles soll nun nicht heissen, dass es in unserem System keine Missstände gäbe und dass man diese nicht bekämpfen solle. Die Patienten verlangen zu viel (und erhalten es auch), die Leistungserbringer leisten zu viel, die pharmazeutische Industrie erzielt in der Schweiz Preise, von denen sie im Ausland nur träumen kann. Will man gegen diese Zustände angehen, so reichen Patentrezepte, wie sie vom Parlament regelmässig

verschrieben werden, nicht aus. Hier wären klare Spielregeln mit ebenso klaren und harten Sanktionen gefordert. In jedem Fall ist es unlauter, den (Stimm-)Bürgerinnen und Bürgern vorzuspiegeln, man könne unser leistungsfähiges System zu einem wesentlich günstigeren Preis haben. Die Medizin und auch die Pharmazie machen gewaltige Fortschritte, und jedermann wird von diesen Fortschritten profitieren wollen – koste es, was es wolle. Meinungsumfragen in der Bevölkerung zeigen immer wieder, dass für die Gesundheit tatsächlich nichts zu teuer ist.

## Sonderfall Zahnmedizin

Wenn es in der Medizin so schwierig ist, zu sparen, wäre dies wenigstens in der Zahnmedizin möglich? Die Frage ist umso berechtigter, als die Patienten rund 85 Prozent der Kosten für zahnärztliche Behandlung aus der eigenen Tasche bezahlen. Von der Krankenversicherung, der Unfallversicherung und der Invalidenversicherung werden nur diejenigen Kosten bezahlt, die durch nicht vermeidbare Erkrankungen oder Unfälle verursacht werden. Zahnschäden, die vom Patienten selbst bezahlt werden müssen, entfallen fast ausschliesslich auf die Folgen von Karies und Parodontitis – zwei Er-

krankungen, die sich mittels geeigneter, vom Patienten zu ergreifenden Massnahmen weitgehend vermeiden lassen. Seit rund 50 Jahren wird durch Zahnärzteschaft und Schulzahnpflege das Wissen um die Prophylaxe von Zahnerkrankungen vermittelt. Deshalb ist die Karies bei Kindern um bis zu 90% zurückgegangen. Auch bei Erwachsenen macht sich die Prophylaxe in Form besserer Mundgesundheit bemerkbar, und diese Entwicklung wird sich bis ins hohe Alter fortsetzen.

Als Folge davon könnte man sich eigentlich eine Kostensenkung erhoffen. Dies ist aber nicht der Fall – allerdings gibt es in der Zahnmedizin keine «Kostenexplosion», sondern lediglich eine Entwicklung, die in etwa der Teuerung folgt. Zwei Gründe sind dafür anzuführen: Wenn jetzt und in Zukunft mehr eigene Zähne vorhanden sind, steigt auch der Aufwand für deren Pflege und Unterhalt. Im weiteren hat sich gezeigt, dass die zahnmedizinisch notwendigen Behandlungen zwar zurückgehen, die Ansprüche an Komfort, Luxus und Ästhetik aber zunehmen. Auch hier zeigt sich der grosse Stellenwert der Gesundheit, der an finanziellen Überlegungen allein nicht gemessen werden kann.

## Leserfragen

## Fluoride

«Kommt Fluorid in der natürlichen Nahrung vor?» K. Maibach

Fluoride finden sich in Gesteinen, im Wasser, in der Luft sowie in der Tier- und Pflanzenwelt. Bei den Lebensmitteln sind es zum Beispiel Schwarztee, Mineralwasser und Fisch, die Fluorid enthalten. Das reicht aber nicht, um die Zähne zu schützen. Darum ist es wichtig, ebenfalls fluoridiertes Kochsalz und Zahnpasten mit Fluorid zu verwenden. Lesen Sie auch den Artikel auf der letzten Seite!

## Zahnstein

«Warum soll ich Zahnstein eigentlich jedes Jahr entfernen lassen?» T. Magnin

Eine gute Mundhygiene und eine regelmässige professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt oder bei der Dentalhygienikerin schützen wirkungsvoll vor Parodontitis, einer Entzündung des Zahnbetts. Und zudem ist ihr Lächeln nach einer Zahnsteinentfernung viel hübscher ...

## Säuren

«Ich habe gehört, dass Säuren den Zahnschmelz aufweichen und man darum nach dem Essen mit dem Zähneputzen zuwarten soll. Stimmt das?» T. Sanders

Wenn Sie gerade einen Fruchtsalat oder viele saure Früchte wie zum Beispiel Orangen gegessen haben, dann ist es in der Tat so, dass Sie besser etwa eine halbe Stunde mit Zähneputzen warten. Die Säuren weichen – wie Sie richtig schreiben – den Schmelz auf. Dank dem Speichel im Mund wird der Schmelz aber rasch wieder remineralisiert und damit hart. Nach einem gewöhnlichen Mittagessen mit zum Beispiel Gemüse, Teigwaren, Fleisch, Salat und vielleicht einem Dessert sollten Sie sich die Zähne aber wie gewohnt gleich nach dem Essen putzen.

## Zahnbürste

«Mir ist aufgefallen, dass Zahnbürsten mit harten Borsten länger schön bleiben.» R. Stähli

Das stimmt vielleicht, aber harte Borsten schaden den Zähnen! Zu harte Borsten (und zuviel Druck beim Putzen) können mit der Zeit zu Schäden am Zahnschmelz und Zahnfleisch führen. Zahnbürsten mit weichen Borsten reinigen die Zähne schonend und dennoch wirkungsvoll. Wechseln Sie Ihre Zahnbürste etwa alle zwei Monate aus. Es gibt auch solche mit auswechselbarem Bürstenkopf, das ist günstiger und schont die Umwelt.

## Zucker

«Ich mag Zucker und mag meinen Konsum nicht einschränken und schon gar nicht durch künstlichen Zucker ersetzen. Was soll ich tun, um trotzdem keine Löcher zu bekommen?» L. Gattuso

Nehmen Sie Süssigkeiten nach Möglichkeit nur zu den Hauptmahlzeiten ein. Und dann die Zähne putzen! Es ist ja nicht die Menge des Zuckers, die Karies (Löcher) verursacht. Für die Entstehung von Karies kommt es nicht so sehr darauf an, wie viel Zucker (oder vergärbare Kohlenhydrate) jemand pro Tag konsumiert, sondern wie häufig Zucker gegessen wird und wie lange er im Mund bleibt. Wenn Sie sich aber über den ganzen Tag verteilt immer wieder etwas Süsses gönnen, dann sollten Sie trotzdem zahnfremde Produkte verwenden. (Signet in Spalte auf Seite 4)!

# Neu im Praxisteam: Dentalsekretärin

*Nun, so neu im Praxisteam ist sie auch wieder nicht, die Dentalsekretärin. Neu aber ist, dass sich die gelernte Dentalassistentin seit Herbst 2002 an einer SSO-anerkannten Schule zum «administrativen Gewissen» in der Zahnarztpraxis spezialisieren lassen kann.*

Bis Ende 2002 gab es für zahnmedizinische Assistentinnen mit zweijähriger SSO-Verbandslehre die Möglichkeit, die Weiterbildung zur SSO-Diplomassistentin zu absolvieren. Es handelte sich dabei um eine Generalistinnen-Weiterbildung mit den Fächern Röntgen, Prophylaxe, Lehrtochterausbildung, Psychologie, Praxisadministration, Labortechnik, Fremdsprache. Die SSO-Diplomkurse wurden während 40 Jahren angeboten, und weit über 2500 Diplome konnten in diesen vier Jahrzehnten verliehen werden.

## Entlastung für den Zahnarzt

Seit 1998 ist die Berufslehre der Dentalassistentin eidgenössisch anerkannt, dauert drei Jahre und untersteht dem Berufsbildungsgesetz. Verschiedene Disziplinen der ehemaligen SSO-Diplomkurse sind nun bereits in der Grundausbildung integriert, allerdings logischerweise auf tieferem Anforderungsniveau. Dadurch entstand in der Weiterbildung ein Manko, dies vor allem im administrativen Bereich, im «back office». Für die Arbeit am Patientenstuhl (chair-side assistance) besteht nach wie vor die Spezialisierung zur Prophylaxeassistentin als Alternative oder Ergänzung zur Dentalsekretärin.

Der Zahnarzt von heute ist ein Manager eines Kleinunternehmens. Seine Aufgaben reichen weit über das zahnmedizinische Wissen und Können, das er sich während des Studiums angeeignet hat, hinaus. Damit er nicht in der Administration «erstickt» und sich vor allem seinen Kerntätigkeiten, nämlich der Beratung und Behandlung seiner Klienten, widmen kann, leistet die Dentalsekretärin eine enorm wertvolle Unterstützung. Man denke an das Sozialversicherungswesen, die Personaladministration und Lehrtochterausbildung, das Honorar- und Rechnungswesen, pro-

funde Kenntnisse des Zahnarzttarifs, das Beherrschen des EDV-Praxissystems usw. Die Ausbildung zur Dentalsekretärin berücksichtigt denn auch besonders die Eigenheiten in einer Zahnarztpraxis, Kenntnisse, welche die Schülerin in einer «allgemeinen» Handelsausbildung nicht erwerben kann.

## Strenge Kriterien an Ausbildungsstätten

Die SSO-Kurse zur Dentalsekretärin werden ausschliesslich an von der SSO anerkannten Weiterbildungsstätten durchgeführt, welche einem strengen Anerkennungsverfahren genügen. Die provisorische Anerkennung erhielten bisher die Medidacta in Basel und die Berufsschule für Dentalassistentinnen der Zürcher Zahnärzte-Gesellschaft in Zürich. Ein Gesuch der DA-Berufsschule in Bern wird noch in diesem Jahr erwartet. Erste Kurse in der Romandie sind für 2004 geplant.

## «Dentalsekretärin mit Fachausweis SSO»

Seit Ende 2001, als die SSO diese Weiterbildung erstmals publizierte, bis heute sind aus der deutschen Schweiz knapp über 700 Anfragen von Interessentinnen eingegangen, die entsprechende Unterlagen anforderten. Aus der Romandie sind es 120. Die

Nachfrage ist also zweifellos vorhanden.

Die Ausbildung dauert einschliesslich des Praktikums in der Regel acht Monate. Die erfolgreichen Absolventinnen der fünfständigen mündlichen und schriftlichen Abschlussprüfung dürfen fortan die Bezeichnung «Dentalsekretärin mit Fachausweis SSO» tragen.



## Nützliche Adressen

Programme / Anmeldungen für die Weiterbildungskurse Dentalsekretärin:

### Medidacta

Schule für medizinische Praxisberufe beider Basel  
Elisabethenanlage 9, 4051 Basel  
Tel. / Fax 061 272 70 77 – medidacta@nsh.ch

### SZDA

Schule der ZGZ für Dentalassistentinnen  
Rotbuchstrasse, 8006 Zürich  
Tel. 01 363 04 17, Fax 01 363 93 44

SSO-Reglement vom 14.7.01 über die Weiterbildung der Dentalassistentin (inkl. Stoffplan und Lernziele):

Presse- und Informationsdienst SSO  
Postgasse 19, Postfach  
3000 Bern 8  
Tel. 031 310 20 80, Fax 031 310 20 82 – info@sso.ch

## Zur Information

## Das härteste Material im Körper

Der Zahnschmelz ist das härteste Material im menschlichen Körper. Und trotzdem sind unsere Zähne nicht unverwundlich. Bakterien im Zahnbelag ernähren sich von Zucker und bilden dabei Säuren, welche den Zahnschmelz angreifen. Mit der Zeit entsteht so Karies – ein Loch im Zahn! Durch gründliches Zähneputzen (vorzugsweise mit einer Zahnbürste mit weichen Borsten) lässt sich der Zahnbelag entfernen.

## Kauen ist gut für Zähne

Gründliches Kauen ist für die Zähne gesund. Kräftige Kaubewegungen fördern die Kaumuskelatur und regt die Produktion von Speichel an. Das kommt den Zähnen zu Gute: Die Mineralstoffe im Speichel remineralisieren und stärken damit den Zahnschmelz.

## Das Zahnmännchen



Produkte mit diesem Signet enthalten anstatt Zucker sogenannte Zuckeraustausch- und Süsstoffe. Sie verursachen darum weder Karies noch Säureschäden an den Zahnoberflächen. Nur wenn dieses international geschützte Signet auf einer Verpackung mit Kaugummi, Bonbons oder anderem Naschwerk steht, hat der Konsument die Gewissheit, dass er ein zuckerfreies und zahnfrendliches Produkt kauft.

## Schmerzen

Jeder Mensch empfindet Schmerzen anders. Schmerzen können sich durch Angstgefühle verstärken und als bedrohlich empfunden werden. Sie können aber auch mehr körperlich erlebt werden. Zahnschmerzen werden oft «rhythmisch» als Pochen, Klopfen oder Hämmern empfunden. Da hilft gerade eines nicht: Die Zähne zusammenbeißen. Und wenn man sich vor dem Zahnarzt fürchtet? Die moderne Zahnmedizin kennt bewährte Verfahren, Zahnschmerzen zu mindern oder sogar eine schmerzfreie Behandlung vorzunehmen.

## Tipps für gesunde Zähne

Die Zähne sollten drei Mal täglich nach den Hauptmahlzeiten mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta gereinigt werden. Einmal am Tag empfiehlt es sich, die Zahnzwischenräume mit Zahnfaden oder speziellen Interdentalbürstchen gründlich zu pflegen. Zuckerkhaltige Produkte sollte man am besten nur zu den Hauptmahlzeiten geniessen. Danach Zähne putzen! Es gibt Zwischenmahlzeiten, die auch für die Zähne gesund sind: zum Beispiel frische Früchte, Käse oder Rüeblen.

# Fluorid schützt die Zähne

*Über 90 Prozent der in der Schweiz verkauften Zahnpasten enthalten Fluorid. Dies hat massgeblich dazu beigetragen, dass man in den letzten 30 Jahren speziell bei den Jugendlichen eine eindrucksvolle Reduktion des Kariesbefalls beobachten konnte.*

Jedes Mal, wenn fluoridhaltige Zahnpasta mit der Zahnoberfläche in Kontakt kommt, wird die Remineralisation der entkalkten Stellen gefördert. Ausserdem bewirkt die Einlagerung von Fluorid im Schmelz eine erhöhte Widerstandsfähigkeit gegen Säuren der Plaque.

Der verbreitete Einsatz von Fluoriden ist der Hauptgrund des Kariesrückganges, der in der Schweiz und weltweit in vielen industrialisierten Ländern während der letzten Jahrzehnte festgestellt wurde.

### Wie kommt es zu Karies?

Im Munde gibt es Bakterien, die auf den Zahnoberflächen haften, sich dort rasch vermehren und einen klebrigen Zahnbelag (Plaque) bilden. Die Plaquebakterien können den Zucker aus Speiseresten rasch in Säure umwandeln, die ihrerseits den Zahnschmelz angreift und entkalkt. Wenn sich dies oft wiederholt, bricht der Zahnschmelz ein und es entsteht ein «Loch» im Zahn (Karies). Um Karies vorzubeugen ist es wichtig, dass neben einer «zahnbewussten» Ernährung und einer guten Mundhygiene regelmässig fluoridhaltige Produkte benützt werden.

### Wie wirkt Fluorid?

Fluoride wirken hauptsächlich im Mund direkt auf den Zahnschmelz, indem sie:

- den Widerstand des Zahnschmelzes gegen Säuren erhöhen
- die Entkalkung des Zahnschmelzes verlangsamen
- die Wiedereinlagerung von Mineralien aus der Mundflüssigkeit in bereits entkalkten Schmelz fördern, so dass eine beginnende Karies gestoppt, ja sogar rückgängig gemacht werden kann.

### Worin ist Fluorid enthalten?

Geringe Mengen von Fluorid sind im Trinkwasser und in Lebensmitteln vorhanden. Die Fluoridkonzentrationen sind aber im allgemeinen sehr niedrig, so dass keine kariesvorbeugende Wirkung auftreten kann.

Für einen wirksamen Karieschutz steht in der Schweiz seit 1983 das jodierte und fluoridierte Speisesalz zur Verfügung (JuraSel Pakete mit grünem Streifen, 0,025% Fluorid enthaltend).

Zur Grundvorbeugung gehört auch die tägliche Benützung von fluoridhaltiger Zahnpasta.

### Wie nützen Sie Fluoride zur Kariesvorbeugung am besten?

A) Ausschliessliche Benützung von fluoridiertem Salz in der Küche und am Tisch.

- Wenn die meisten Milchzähne durchgebrochen sind, erhält das Kind bereits Erwachsenenkost und profitiert somit auch von der vorbeugenden Wirkung des fluoridierten Salzes.
- Falls Sie den Salzkonsum einschränken müssen, kann Ihr Zahnarzt Ihnen wirksame Alternativen anbieten.

B) Tägliches Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta

- Vom Durchbruch des ersten Milchzahnes an «Kinderzahnpasta» mit 0,025% Fluorid benützen. Vom Durchbruch des ersten bleibenden Stockzahnes an (spätestens ab 6 Jahren) «normale» Zahnpasta mit bis 0,15% Fluorid verwenden.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind schon ab dem ersten Milchzahn an das Zähneputzen. Kleinkinder spielen gerne mit der Zahnbürste, können aber ihre Zähne damit noch nicht wirkungsvoll reinigen. Eine gründliche Zahnreinigung muss deshalb 1 x täglich (vorzugsweise am Abend) von den Eltern durchgeführt werden. Dabei genügt ein «Tupfen» fluoridhaltiger Kinderzahnpasta.
- Noch vor dem 3. Geburtstag, beim Erscheinen der 2. Milchmolaren («Stockzähne»), ist das Zähneputzen mit «Kinderzahnpasta» 2 x täglich durchzuführen.

C) Als Ergänzung der Grundmassnahmen A) und B) wird ab 6 Jahren das wöchentliche Zähneputzen mit Fluoridgelée (mit ca. 10 mal mehr Fluorid als die normale Zahnpasta) oder die tägliche Mundspülung mit einer Fluoridlösung empfohlen.

Wichtig für Kinder und Erwachsene



Für alle Patienten mit natürlichen Zähnen geeignet.



Für die Ergänzung der Kariesvorbeugung mit fluoridhaltigen Zahnpasten.

einer fluoridhaltigen Zahnpasta, im Minimum aber 2 x täglich. Einmal täglich muss die Reinigung besonders gründlich sein (Plaqueeentfernung).

### Wichtig für Kinder und Erwachsene

Nach dem Zähneputzen ausspucken, aber nicht mit Wasser spülen; so erreicht man eine noch bessere Wirkung der Zahnpasta.

C) Als Ergänzung der Grundmassnahmen A) und B) wird ab 6 Jahren das wöchentliche Zähneputzen mit Fluoridgelée (mit ca. 10 mal mehr Fluorid als die normale Zahnpasta) oder die tägliche Mundspülung mit einer Fluoridlösung empfohlen.

### Was der Zahnarzt tun kann

Dem Zahnarzt steht zusätzlich Fluorid-Lack zur Verfügung, um die kariesgefährdeten Kauflächen von frisch durchgebrochenen Molaren besonders zu schützen. Auch Karies im Anfangsstadium kann durch diese Produkte erfolgreich gestoppt werden.

Wenn Sie immer fluoridiertes Salz, täglich fluoridhaltige Zahnpasta und wöchentlich Fluoridgelée benützen, haben Sie das Wichtigste für einen guten Kariesschutz getan. Eine optimale Fluoridierung Ihrer Zähne erspart Ihnen aber nicht, sich weiterhin um eine gute Mundhygiene und um eine «zahnbewusste» Ernährung zu bemühen. Keine zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten und seltene Einnahme von Zucker sind diesbezüglich die besten Gewohnheiten.

## IMPRESSUM

Zentrale Informationskommission /  
Presse- und Informationsdienst SSO,  
Postfach, 3000 Bern 8.  
Druck: Stämpfli AG, Postfach 8326, 3001 Bern  
Fotos: SSO Bern

### Erwachsene

Am besten reinigen Sie Ihre Zähne nach jeder Mahlzeit (Speiserestenentfernung) mit