

**Patienten-Zeitung der  
Schweizerischen  
Zahnärzte-Gesellschaft SSO**  
www.sso.ch

# Zähne

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

Wir Zahnärztinnen und Zahnärzte haben eine gute Nachricht: Auch wenn die Medizin bei vielen Krankheiten noch nicht helfen kann, sieht die Situation bei den Zähnen anders aus. Die Zahnmedizin weiss, wie Karies und Zahnfleisch-erkrankungen entstehen – und wie sie vermieden werden können.

Aus diesem Grund ist es für die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft eine ganz wichtige Aufgabe, zu informieren, was jede und jeder einzelne tun kann, um seine Zähne lange gesund und schön zu erhalten. Darum klären wir darüber auf, was für eine perfekte Mundhygiene nötig ist. Und darum erscheint die Patientenzeitung «Zähne» ab sofort in neuer Aufmachung mit vier Ausgaben jährlich.

Wir wünschen Ihnen eine spannende und lehrreiche Lektüre,

herzlich, Ihre *Martha Kuster*

Dr. med. dent. Martha Kuster  
Departementschefin Information der  
Schweiz. Zahnärzte-Gesellschaft SSO



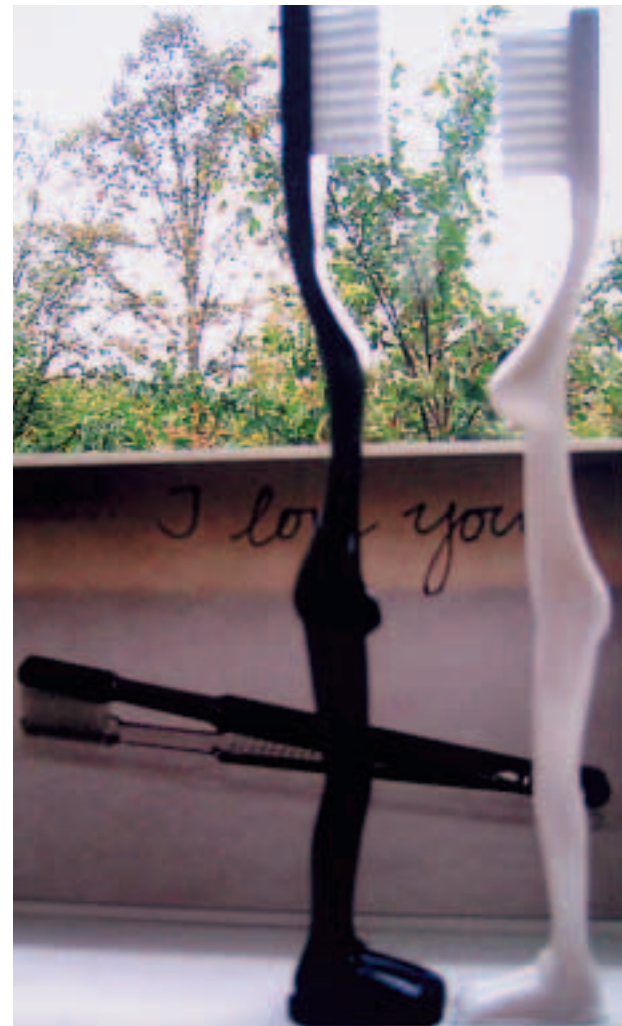
## ■ DIE EROTIK DES ZÄHNEPUTZENS

*Zahnärzte empfehlen, es drei Mal täglich zu machen:  
Das Zähneputzen.*

Elisabeth von Österreich (1837–1898), in unserer Erinnerung die bezaubernde Sissy, litt im wirklichen Leben so sehr an Karies, dass ihr die Zähne reihenweise gezogen werden mussten. Niemals hätte Romy Schneider mit dermassen entstelltem Antlitz in der Rolle der österreichischen Kaiserin eine Kino-Generation in ihren Bann ziehen können. Auch für die Helden von heute, heissen sie nun Julia Roberts oder Tom Cruise, gilt die Devise: Zähne zeigen! Gepflegte und gesunde Zähne sind unverzichtbar für unser ästhetisches Erscheinungsbild und für eine klare Aussprache. Sie sind die Visitenkarte, nach der wir beurteilt werden. Schöne Zähne sind sexy, aber kann auch das Zähneputzen Gegenstand der Erotik sein?

Aufgefallen ist uns nämlich seit längerem die Werbung eines grossen Schweizer Herstellers von Zahnbürsten, die ein Paar im Badezimmer beim offensichtlich erwartungsfrohen Akt der Mundhygiene zeigt. Zugunsten der etwas gewagten These kann angeführt werden, dass es schon ein Akt der Selbstliebe ist, sich drei Mal täglich intensiv mit sich selbst zu befassen und mit dem Zahnfaden nicht nur die gut zugänglichen Schneide- und Eckzähne zu beglücken, sondern tief in die Mundhöhle einzudringen und sich auch der Zahnzwischenräume der hinteren Backenzähne anzunehmen. Und für alle, die jetzt noch am Zusammenhang von Zähneputzen und Erotik zweifeln, sei ein überzeugendes Argument

eingbracht: Mundgeruch, dessen Schwefelwasserstoffe nach faulen Eiern riechen, dessen Methylmercaptan und Skatol an Fäkalien erinnern, dessen Isovaleriansäure nach Schweissfüssen riecht, gar nicht zu sprechen vom Cadaverin, das – Sie ahnen es – Leichengeruch verströmt, dieser Mundgeruch, liebe Leserin, lieber Leser, kommt, erstens, in aller Regel nicht vom Magen und ist, zweitens, ganz unzweifelhaft ein Liebeskiller sondergleichen. So weit soll es nicht kommen. Putzen Sie die Zähne. Und tun Sie es drei Mal täglich!



### THEMEN DIESER AUSGABE

\_\_\_\_\_ ■ Seite 2

**Röntgen in der Zahnarztpraxis**

\_\_\_\_\_ ■ Seite 3

**Tipps für richtiges Putzen mit elektrischen Zahnbürsten**

\_\_\_\_\_ ■ Seite 4

**Kurzinfos über**

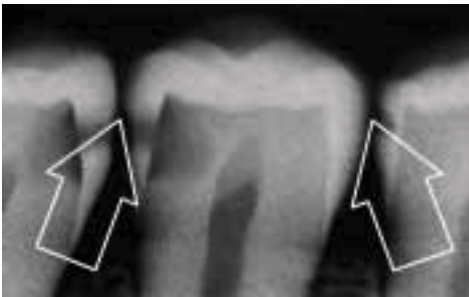
Narkose  
Zahnzwischenräume

**Leserfragen  
Wussten Sie ...?**

## RÖNTGEN IN DER ZAHNARZTPRAXIS

*Röntgenbilder sind für die zahnärztliche Diagnose von grosser Bedeutung. Sie erlauben, versteckte Karies und andere Erkrankungen der Zähne frühzeitig zu erkennen.*

Wenn sich im Mund ein klebriger Zahnbelag aus Plaquebakterien bildet, so greift die Säure, die von diesen Bakterien produziert wird, den Zahnschmelz an und entkalkt ihn. Es ist daher eine wichtige Aufgabe für den Zahnarzt oder die Zahnärztin, bei den Patienten eventuelle Kariesschäden rechtzeitig festzustellen. Bei Karies handelt es sich um eine langsam verlaufende Erkrankung. Eine beginnende Karies äussert sich in Form eines kleinen «Kreideflecks» oder eines weissen Streifens wie auf der Abbildung:



Wenn die Säure der Plaquebakterien den Zahnschmelz immer wieder und wieder angreift und entkalkt, dann kann eines Tages tatsächlich der Zahnschmelz einbrechen und ein «Loch» im Zahn entstehen.

In einem frühen Stadium lässt sich Karies mit Fluorid stoppen und sogar rückgängig machen. Dies ist aber nur möglich, wenn sie rechtzeitig entdeckt wird. Karies festzustellen, kann manchmal schwierig sein, vor allem, wenn diese sich an den Kontaktflächen zwischen den Zähnen entwickelt. Oft kommt es auch vor, dass sich Karies unter alten, defekten Füllungen entwickelt.

### Röntgen

Verschiedene technische Verfahren helfen dem Zahnarzt, Schäden an den Zähnen zu entdecken und eine korrekte Diagnose zu stellen. Üblicherweise wird das Gebiss des Patienten sowohl von Auge als auch mit einem Röntgenbild auf Karies hin untersucht. Es hilft dem Zahnarzt, den Zustand der Zähne

zu überprüfen: vom Verlauf der Zahnwurzeln bis hin zur Kieferstellung. Mit einem Röntgenbild lassen sich auch Zahnbetterkrankungen, Abszesse und andere krankhafte Veränderungen wie Zysten oder Tumore erkennen. Damit erlaubt das Röntgenbild eine Diagnose, lange bevor ein Problem von blossen Auge erkennbar ist.

### Strahlung

Lebende Organismen sind immer schon Röntgenstrahlen ausgesetzt gewesen: über die Strahlung, die aus dem All durch die Atmosphäre zu uns dringt, durch uranhaltige Gesteine wie Granit oder Gneis oder beispielsweise über Radon, ein Edelgas, das aus dem Erdboden austritt. Organismen sind daher auch in der Lage, mit einer gewissen Strahlenbelastung umzugehen. Röntgenstrahlen sind für unsere Augen unsichtbar. Sie vermögen Stoffe zu

durchdringen, die für Lichtwellen (und damit für unser Auge) nicht durchlässig sind. Mit Röntgenstrahlen lässt sich ein Fotofilm belichten: so entsteht das Röntgenbild. Um die Patienten keiner unnötigen Strahlung auszusetzen, gibt es eidgenössische Vorschriften zur Verwendung von Röntgenapparaten in Zahnarztpraxen. Die der SSO angeschlossenen Zahnärztinnen und Zahnärzte verfolgen sehr aufmerksam die technischen Fortschritte in diesem Bereich. Sie kennen die technischen Verfahren, die es erlauben, die verabreichte Strahlendosis auf ein Minimum zu reduzieren. Bei einer Röntgenuntersuchung ist der Patient einer sehr schwachen Dosis ausgesetzt, die ihm nicht schadet.

### Digitales Röntgen

In den letzten Jahren wird in den Zahnarztpraxen in der Schweiz vermehrt digitales Röntgen eingesetzt. Es benötigt eine deutlich geringere Dosis Röntgenstrahlen. Die Strahlenbelastung für den Patienten wird damit weiter reduziert. Trotz etwas kleinerer Bildgrösse und geringerer Auflösung lässt sich eine präzise Diagnose erreichen.

## 3 wirksame Tipps gegen Mundgeruch

### 1. Zahnreinigung:

Putzen Sie die Zähne drei Mal täglich mit fluoridierter Zahnpaste. Entfernen Sie den Belag in den Zahnzwischenräumen mit Zahnfaden (siehe dazu auch Kurzinfo Seite 4). Lassen Sie die Zähne mindestens einmal jährlich von Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt kontrollieren.

### 2. Zungenreinigung:

Putzen Sie die Oberfläche der Zunge einmal täglich, am besten morgens, mit einem speziellen Schaber (erhältlich in Apotheken und Drogerien), mit der Zahnbürste oder mit einem Löffel. Putzen Sie von der Mundhöhle aus nach vorne.

### 3. Speichel:

Trinken Sie viel Wasser, täglich rund zwei Liter, damit sich genügend Speichel bilden kann. Zahnschonende Kaugummis oder Bonbons sind auch hilfreich. Achten Sie auf dieses Zeichen:



## TIPPS FÜR RICHTIGES PUTZEN MIT ELEKTRISCHEN ZAHNBÜRSTEN

### 1. Zahnpaste auftragen:

Verwenden Sie fluoridierte Zahnpaste. Schalten Sie das Gerät erst ein, wenn Sie die Bürste an die Zähne geführt haben – so vermeiden Sie, dass die Zahnpaste in der Gegend herum spritzt.



### 2. Aussenseiten:

Setzen Sie die Bürste gerade an und fahren Sie langsam am Zahnfleischrand entlang. Verweilen Sie für einige Sekunden auf jedem Zahn. Durch An- und Abwinkeln des Kopfs reinigen Sie den zugänglichen Teil der Zwischenräume.



### 3. Innenseiten:

Führen Sie die Bürste langsam von Zahn zu Zahn an den Innenseiten entlang. Verweilen Sie etwas länger an den unteren Schneidezähnen, hier bildet sich besonders leicht Zahnstein.



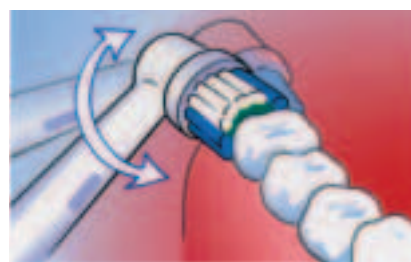
### 4. Kauflächen:

Putzen Sie nun die Kauflächen; auch hier wieder langsam und einige Sekunden lang pro Zahn.



### 5. Backenzähne:

Vergessen Sie die Hinterfläche der letzten Backenzähne nicht. Gerade mit den kleinen, runden Bürstenköpfen der meisten elektrischen Zahnbürsten sind sie einfach zu erreichen.



### 6. Zahnzwischenräume:

Sorry, aber hier reinigen elektrische Zahnbürsten nicht gut. Entfernen Sie Zahnbelag einmal täglich mit Zahnfaden. Ihre Zahnärztin, Ihr Zahnarzt oder Ihre Dentalhygienikerin zeigen Ihnen gerne wie! Lesen Sie auch die Kurzinformatio auf Seite 4.



### 7. Putzdauer:

Schneller geht es mit elektrischen Zahnbürsten nicht. Nehmen Sie sich drei Minuten Zeit.



### 8. Bürste wechseln:

Alle drei bis vier Monate ist der Bürstenkopf einer elektrischen Zahnbürste zu wechseln.



Die Abbildungen wurden uns freundlicherweise von Oral-B zur Verfügung gestellt.

## Wussten Sie ...

*...dass Kleinkinder bis zum sechsten Lebensjahr ihre Zähne noch nicht alleine ohne Hilfe der Eltern gründlich putzen können? Erst ab ca. sechs Jahren ist die Feinmotorik ausreichend ausgebildet, um den Zahnbelag entfernen und jeden Zahn erreichen zu können.*

*Also: Nachputzen nicht vergessen!*



## Kurzinfos

### Narkose

Noch 1839 erklärte ein französischer Chirurg: «Schmerz bei Operationen vermeiden zu wollen ist ein utopischer Traum.» Er irrte sich, nur sieben Jahre später stellte der Zahnarzt William Thomas Green Morton einem staunenden Publikum eine neue Technik vor: Er narkotisierte einen Patienten durch Äther. Dessen schmerzstillende Wirkung war zwar schon bekannt, aber bisher kam niemand auf die Idee, Äther bei Operationen einzusetzen. Mortons Versuch gelang, ein anwesender Arzt erkannte die revolutionäre Bedeutung des Geschehens sofort. Von diesem Moment an gewannen Chirurgen durch die Narkose neue Handlungsfreiheiten. Ging es bisher darum, so schnell wie möglich zu operieren, so konnten Chirurgen jetzt am bewusstlosen Patienten langsamer und sorgfältiger arbeiten. Operationen im Brust- und Bauchbereich wurden durch die Narkose überhaupt erst möglich gemacht.

### Zahnzwischenräume

Die Zahnzwischenräume machen zwar fast die Hälfte der gesamten Zahnoberfläche aus, werden aber von vielen Leuten vernachlässigt. Karies und Zahnfleischentzündungen sind oft die Folge. Mit Zahnfaden (auch als Zahnseide bezeichnet) lassen sich die Zahnzwischenräume gut reinigen. Ob man gewachsen oder ungewachsenen Zahnfaden verwendet, spielt keine wesentliche Rolle. Anfänger kommen oft mit gewachstem Zahnfaden besser zurecht. In jedem Fall nimmt man ein etwa 50 cm langes Stück von der Rolle,

## Wussten Sie ...

**... dass Karies verursachende Bakterien von Eltern auf das Kleinkind übertragen werden können? Eine Übertragung findet zum Beispiel beim Ablecken des Löffels oder des Nuggis durch die Eltern statt.**

## Wussten Sie ...

**... dass man früher glaubte, Zahnschmerzen hingen vom Mondzyklus ab? Zahlreiche Rituale sind auch bekannt, um Zahnschmerzen an Bäume und bestimmte Pflanzen weiter zu geben. So wurde bei Zahnweh das Beissen in einen Holunderbaum empfohlen. Weit verbreitet war auch der Brauch, ein Schweinsohr in der Westentasche zu tragen, in das man, wenn der Schmerz allzu gross wurde, hinein beissen konnte.**



umwickelt damit beide Mittelfinger und spannt den Faden mit Zeigefinger und Daumen. Durch leichtes Hin- und Herbewegen führt man ihn vorsichtig in den Zahnzwischenraum bis zum Zahnfleischrand. Nacheinander werden die beiden Seiten des Zahnes durch Auf- und Abwärtsbewegungen gereinigt. Für jeden Zahnzwischenraum verwendet man einen frischen Abschnitt des Zahnfadens. Zur Reinigung von Brücken und unter einander verbundenen Kronen gibt es speziellen Zahnfaden mit einem verstärkten, spitzen Ende, welches das Einfädeln erleichtert. Bei grösseren Zahnabständen eignen sich auch spezielle Interdentalbürsten oder Zahnhölzer. Die korrekte Anwendung ist nicht ganz einfach und sollte daher vom Zahnarzt oder von der Zahnärztin gelehrt werden. Am besten man lässt sich auch bei der Auswahl geeigneter Produkte beraten. Die Zahnzwischenräume sind einmal täglich, am besten abends, gründlich zu reinigen.

## Leserfragen

«Natürlich soll man auch die Milchzähne pflegen, aber wird damit nicht ein bisschen übertrieben – immerhin fallen sie ja aus und werden durch die bleibenden Zähne ersetzt?» C. Mancini

Sie vergessen etwas: Zum einen dienen bereits Milchzähne als Kauwerkzeuge der Zerkleinerung der Nahrung. Sie sind aber auch wesentlich an der Lautbildung (Sprechen) beteiligt. Aus zahnmedizinischer Sicht ist ihre Funktion als Platzhalter sehr wichtig. Die Milchzähne bestimmen die Stellung der nachstossenden Zähne des bleibenden Gebisses und sichern deren Position in der Zahnreihe. Fallen Milchzähne zu früh aus oder müssen sie wegen Vernachlässigung gar gezogen werden, so steigt die Gefahr von Fehlstellungen der zweiten Zähne. Darum: Zahnhygiene beginnt mit dem ersten Zahn!

«Raten Sie zum Abschluss einer Zahnversicherung?» J. Lüthi

Nein, in der Regel lohnen sich solche Versicherungen nicht. Wer Zahnschäden hat, wird nämlich von den Versicherungen gar nicht erst aufgenommen. Und wer seine Zähne gut pflegt, kann sich die Prämien sparen. Denn auch hier gilt: Die meisten Zahnschäden sind vermeidbar. Die einzige Ausnahme betrifft Kinder, für welche es Sinn macht, eine «Zahnspangenversicherung» abzuschliessen. Eine Übersicht über die verschiedenen Versicherungsangebote hat der «K-Tipp» in seiner Ausgabe vom 17.9.2003 zusammengestellt.

«Wie kommt es zu Zahnstein?»

C. Duboule

In unserer Mundhöhle leben mehr als 500 verschiedene Arten von Kleinstorganismen. Bereits wenige Minuten nach dem Zähneputzen beginnen sie von neuem, Zahnschmelz und Zahnzwischenräume zu besiedeln. Wenn diese Mikroben nun Zucker erhalten, vermehren sie sich sehr rasch: Zahnbelag entsteht. Durch Mineralien im Speichel verfestigt er sie sich nach und nach, Zahnbelag (Plaque) verwandelt sich so in Zahnstein. Auf seiner rauen Oberfläche lagern sich noch mehr Bakterien an. Wird Zahnbelag nicht durch Zähneputzen rechtzeitig entfernt, gefährdet er Zähne und Zahnfleisch. Wir raten daher, nebst einer gründlichen Mundhygiene mindestens einmal jährlich Zahnstein professionell durch einen Zahnarzt oder eine Dentalhygienikerin entfernen zu lassen.