

Liebe Leserin,  
lieber Leser,



Zahngesundheit hat viel mit Zähneputzen zu tun. Aber die Vorbeugung in der Zahnmedizin umfasst mehr: Eine gesunde und zahnfreundliche Ernährung, Fluorid, um die Widerstandskraft der Zähne zu stärken, regelmässige Kontrollen beim Zahnarzt und, last but not least, eine optimale Mundhygiene. «Nichts Neues unter der Sonne!», mag da die kritische Leserin oder der kritische Leser monieren. Aber wissen Sie, ob Honig oder weisser Zucker schädlicher für die Zähne sind? Wissen Sie, ob schlechter Mundgeruch in der Regel auf den Magen oder auf mangelnde Mundhygiene zurückzuführen ist? Und sind Sie sicher, was bei einem Zahnunfall zu tun ist? Diesen und anderen Fragen gehen wir in «Zähne» nach. Vier Mal im Jahr.

herzlich, Ihr

Dr. med. dent. Ulrich Rohrbach

PS: Honig ist wegen seiner Klebrigkeit schädlicher für die Zähne als weisser Zucker, schlechter Mundgeruch kommt entgegen weit verbreiteten Vorstellungen nur selten «vom Magen», und was bei einem herausgeschlagenen Zahn zu tun ist, erfahren Sie in einer der nächsten Ausgaben.

## ■ Säureattacken!

Wer ständig an säurereichen Getränken wie Limonaden, Fruchtsäften und Energydrinks nippt und anschliessend druckvoll die Zähne putzt, riskiert, die Oberflächen der Zähne regelrecht abzuschmirgeln.

Trinken ist gesund, aber eben, es kommt auf den Inhalt an. Säurehaltige Getränke wie Orangensaft, Energydrinks, aber auch Apfelsaft, Eistee, Limonaden oder Cola-Getränke weichen die Zahnoberfläche auf. Dies ist dann problematisch, wenn man ständig in kleinen Schlucken an solchen Getränken nippt. Der einmalige Konsum einer grossen Menge eines säurereichen oder süssen Getränkes ist aus zahnmedizinischer Sicht weniger ein Problem als der wiederholte und möglicherweise gar über den ganzen Tag verteilte Genuss dieser Drinks. Eine besondere Gefahr stellen die kommerziellen Sportgetränke dar: Energy- und isotonische Getränke enthalten oft die Kombination von Zucker und Säure – und bieten damit Karies verursachenden Bakterien ein ideales Umfeld. Typischerweise nehmen Sportlerinnen und Sportler ihre Getränke in kleinen Schlucken zu sich, wie es zum Beispiel im Radsport mit den Trinkflaschen üblich ist. Das regelmässige Trinken im Sport ist wichtig und gesund. Zu empfehlen sind aber zahnschonende Getränke: Wasser (Leitungswasser oder Mineralwasser), Kräutertees oder Milch gefährden die Zähne nicht. Zahnärztinnen und Zahnärzte begegnen in ihrer Praxis auch immer häufiger Jugendlichen, die Zahnschäden am Zahnschmelz vom Konsum sogenannter Alcopops aufweisen. Diese jungen Leute putzen ganz selbstverständlich nach dem Genuss von Schokolade die Zähne. Aber im Ausgang konsumieren sie dann über Stunden hinweg stark gesüsste, säurehaltige alkoholische Getränke. Diese weichen – nebst anderen Schäden, die sie anrichten – den Zahnschmelz auf. Werden die Zähne dann noch mit viel Druck geputzt, können Schäden am Schmelz entstehen. Was kann man gegen die schädliche Säure machen? Ein grosser Schluck Milch, das Spülen mit Wasser oder auch ein zahnfreundlicher Kaugummi helfen, das Übermass an Säure im Mund schneller zu neutralisieren. Auch ein Stück Käse wirkt dank dem Kalzium der Entkalkung der Zähne entgegen. Fluoride schützen ebenfalls vor Säureattacken, weil sie sich in den Zahnschmelz einlagern und ihn damit gegen die Säure widerstansfähiger machen.



AUF DER SUCHE NACH DEM ULTIMATIVEN KICK HAT DIE JUGEND NUN DAS ORANGENSAFT-TRINKEN NACH DEM ZÄHNEPUTZEN ENTDECKT.

Alle sonstigen kulturpessimistischen Überlegungen beiseite geschoben, machen diese Jugendlichen immerhin eines richtig: sie putzen ihre Zähne **vor** dem Konsum saurer Getränke.

### THEMEN DIESER AUSGABE

Seite 2

**Laser in der Zahnmedizin**

Seite 3

**Mit Rauchen aufhören und gewinnen!**

Seite 4

**Piercing**

Tipps für kariesfreie Zähne

**Leserfragen  
Wussten Sie ...?**

## ■ Laser in der Zahnmedizin

*Für einen routinemässigen Einsatz in der Zahnbehandlung ist der Laser noch nicht geeignet und kann in den meisten Fällen den Bohrer heute nicht ersetzen.*

«Mit Laser gegen Karies», «Laser ersetzt Bohrer» und «Revolution in der Zahnmedizin» lauteten die euphorischen Schlagzeilen in hiesigen Medien in den letzten Monaten. Die Patienten lasen es mit offensichtlicher Begeisterung und verlangen jetzt vermehrt von ihrem Zahnarzt oder ihrer Zahnärztin, auf die «schmerzlose» Technik umzusteigen oder drohen unverhohlen mit einem Wechsel in eine Praxis mit Lasergerät. Wer ein bisschen sorgfältiger nachforscht erfährt, dass diese Technik langfristig zwar den Bohrer ersetzen kann. Heute jedoch müssen neun von zehn Löchern immer noch mit dem Bohrer behandelt werden.

### Nicht geeignet beim Ersatz von Füllungs-materialien

Enttäuschen muss man zum Beispiel die Patienten, bei denen alte Füllungen aus Amalgam, Gold oder Keramik ersetzt werden müssen. Dafür braucht man den Bohrer. Aber auch bei neuer Karies ist die vorgestellte Methode nur bedingt einsetzbar. Eines der Hauptprobleme hängt mit der Funktionsweise des Lasers zusammen. Ein Laserstrahl ist

stark gebündelt, man kann mit ihm nur geradeaus bohren und die Bohrtiefe ist schwierig zu kontrollieren. Karies breitet sich aber – bei einer kleinen Eintrittspforte – im Zahn meist kugelförmig aus. Beim Einsatz des Lasers würde so viel gesunde Zahnschicht verloren gehen.

### Vorteile des Lasers

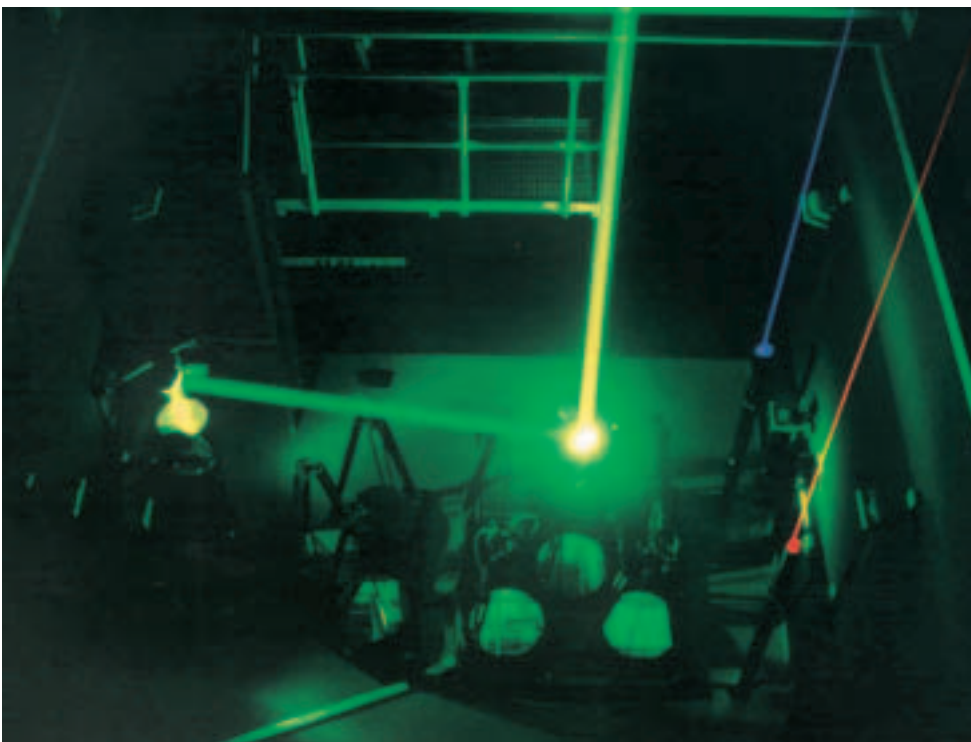
Gut eingesetzt werden kann der Laser, um Zähne zu bleichen und Bakterien im Wurzelkanal abzutöten. Die Vorteile des Lasers liegen darin, dass eine Behandlung weniger Schmerzen verursacht und die Geräusche weniger Nerven aufreibend sind als bei einem herkömmlichen Bohrer. Aber gänzlich schmerzlos ist auch die Laserbehandlung nicht. Bei einer Wurzelbehandlung, beispielsweise, braucht es weiterhin eine betäubende Spritze. Zudem benötigt selbst ein geübter Zahnarzt mit dem Laser etwa eineinhalbmal so lange wie mit dem Bohrer. Das wirkt sich wiederum auf die Kosten der Behandlung aus. Der generelle Einsatz des Lasers als Ersatz für den Bohrer ist noch Zukunftsmusik. Für den Moment gilt es, sich mit dem Bohrgeräusch abzufinden.

## Dichtung und Wahrheit

Die Fortschritte in der Medizin sind beeindruckend. Darüber berichten die Medien allerdings gemäss ihren eigenen Selektionskriterien. Eingang in die Berichterstattung findet, was neu ist, was in Erstaunen versetzt oder was die Erwartungen des Publikums erfüllt. Unter den Bedingungen eines harten Verdrängungswettbewerbes verwundert es nicht, dass Informationen zugespitzt und sensationell aufbereitet werden. Davon ist auch die Zahnmedizin betroffen. Wir lesen von schmerzfreier Kariesbehandlung mit Gel, von Retortenzähnen oder von Impfungen gegen Zahnfäule. Im Zusammenhang mit Laserbehandlungen ist gar – Zitat – von einer «Revolution» die Rede.

Zu Beginn dieses Jahres erweckte ein Beitrag in «10 vor 10» des Schweizer Fernsehens fälschlicherweise den Eindruck, der Bohrer könne heute schon völlig durch den Laser ersetzt werden. Dass es auch anders geht, zeigte die Wissenschaftsjournalistin Helga Kessler in einem kritischen, aufklärenden Artikel zum Thema, den die Sonntagszeitung am 8. Februar 2004 abdruckte. Experten gestehen der Lasertechnologie in der Tat das Potenzial zu, in Zukunft eine wichtige Rolle in der Zahnmedizin zu spielen. Heute schon gibt es gewisse Behandlungen (siehe Artikel auf dieser Seite), für die der Laser gut einsetzbar ist. Für die meisten Zahnbehandlungen ist er gegenwärtig aber noch nicht tauglich und kann darum den Bohrer auf absehbare Zeit nicht ersetzen.

Für die Patienten ist es nicht einfach, in dieser Vielzahl von Medienberichten über medizinische Neuerungen die Übersicht zu wahren. Erster Ansprechpartner ist darum der eigene Zahnarzt oder die eigene Zahnärztin. Zahnärzte führen eine neue Technik dann in ihrer Praxis ein, wenn sie sich in wissenschaftlichen Untersuchungen bewährt hat und zu einem für den Patienten vernünftigen Preis eingesetzt werden kann.



## ■ Mit Rauchen aufhören und gewinnen!

*(AT) Personen, die viel rauchen, verspüren häufig den starken Wunsch, von der Zigarette loszukommen. Die nächste beste Gelegenheit zum Aufhören ist der nationale Wettbewerb «Ihr Rauchstopp ist 5000 Franken wert!» anlässlich des Welttags ohne Tabak von Ende Mai.*

56 Prozent der Personen, die täglich zur Zigarette greifen, wollen mit dem Rauchen aufhören. Je grösser die Menge der täglich konsumierten Zigaretten ist, desto stärker wird der Wunsch, unter die Nikotinabhängigkeit einen Schlussstrich zu ziehen.

Die Nikotinabhängigkeit ist die häufigste Motivation für einen Rauchstopp. 64 Prozent der Personen, die erfolgreich aufgehört haben, nennen als Grund «Weil ich nicht mehr vom Rauchen abhängig sein möchte». An zweiter Stelle steht die Sorge um die eigene Gesundheit. 62 Prozent der befragten Personen geben als Grund für den Rauchstopp an «Weil ich Krankheiten vorbeugen möchte».

Der nationale Wettbewerb «Ihr Rauchstopp ist 5000 Franken wert!» liefert jetzt den erwünschten Anstoss, das Aufhören gezielt anzupacken. Zu gewinnen

sind einmal 5000 Franken und zehnmal 500 Franken. Ausserdem erfolgt eine internationale Verlosung von 10 000 \$. Dieser Rauchstoppwettbewerb findet jedes Jahr statt zum Welttag ohne Tabak vom 31. Mai.

Teilnehmen können alle Raucherinnen und Raucher, die vom 7. Juni bis 7. Juli 2004 nicht rauchen. Die Anmeldung ist möglich bis zum 4. Juni entweder online ([www.letitbe.ch](http://www.letitbe.ch)) oder schriftlich (Anmeldekarten bestellen unter Telefon 0848 88 77 88). Zudem muss eine Zeugin oder ein Zeuge den Rauchstopp bestätigen. Für diese Personen findet eine Zusatzverlosung von zehnmal 100 Franken statt.

Professionelle Unterstützung für die Vorbereitung des Rauchstopps leisten folgende Stellen:

- Das Rauchertelefon 0848 88 77 88 (12 Rap./Min.) vermittelt fachkun-

dige Tipps zum Aufhören und liefert die neusten Broschüren über den Rauchstopp.

- Wer ein individuelles Entwöhnungsprogramm sucht, ist mit «Ziel Nicht-rauchen» bestens bedient ([www.ziel-nicht-rauchen.ch](http://www.ziel-nicht-rauchen.ch)).
- Persönliche Beratung bieten die Hausärztin oder der Zahnarzt, die kantonale Fachstelle oder die Apotheke.
- Neue Motivationsschübe gibt der kostenlose SMS- oder E-Mail-Dienst (Anmeldung unter [www.letitbe.ch](http://www.letitbe.ch)).

«Ihr Rauchstopp ist 5000 Franken wert!» ist eine Aktion der nationalen Rauchstoppkampagne «Rauchen schadet – Let it be». Diese wird getragen von der Krebsliga Schweiz, der Lungenliga Schweiz, der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention und dem Bundesamt für Gesundheit. Partnerorganisationen des Wettbewerbs sind die kantonalen Krebs- und Lungenligen, Präventionsfachstellen, Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte, der Schweizerische Apothekerverband, die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft, der Schweizerische Berufsverband der Krankenschwestern und Krankenpfleger, Swiss Dental Hygienists sowie Nicorette.



### Wussten Sie ...

*...dass Stress auch die Zähne angreift? Grosse psychische Belastungen bedrohen Zähne und Zahnfleisch. Ärger im Beruf, Prüfungsangst oder Familienprobleme führen dazu, dass das Immunsystem überfordert ist und damit anfälliger für Infektionen wird. Gestresste Menschen neigen in der Nacht dazu, mit den Zähnen zu knirschen. Auch dies kann zu Schäden führen. Zudem putzen sich gestresste Leute offenbar weniger gründlich die Zähne.*

## ■ Piercings

Piercings auf der Zunge und an der Unterlippe werden immer beliebter. Das Durchbohren von Geweben im Mundbereich ist aber nicht unproblematisch. Zum einen ist die Zunge sehr stark durchblutet. Piercing kann darum zu starken und möglicherweise anhaltenden Blutungen führen. Zahnärzte warnen aber auch vor Schäden am Zahnschmelz. Mundpiercings haben auf der Rückseite der Lippe oder der Zunge ein Gegenstück. Diese Plättchen oder Kugeln können Zähne, Zahnfleisch und Mundschleimhaut verletzen. Beim Zungenpiercing können die Metallkugeln am Zahnschmelz anschlagen und so Risse und Absplitterungen hervorrufen. Weil Zunge, Wangen und Lippen zudem von einer grossen Zahl Bakterien besiedelt sind, besteht ein relativ hohes Risiko einer Infektion. Gerade darum sollten Piercings nur mit technisch einwandfreien Methoden und unter Beachtung strikter Hygienemassnahmen gemacht werden.

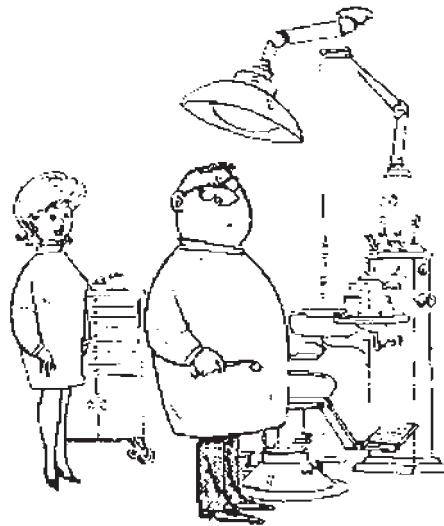


## Tipps für kariesfreie Zähne

**Putzen Sie die Zähne dreimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta.**

**Reinigen Sie die Zahnzwischenräume einmal pro Tag, am besten am Abend, mit Zahnfaden.**

**Nehmen Sie zuckerhaltige Produkte nur zu den Hauptmahlzeiten ein. Putzen Sie danach die Zähne. Als Zwischenmahlzeiten eignen sich frische Früchte (nicht Dörrobst!), Rohkost oder eine Wurst- oder Käseschnitte. Fluoridhaltige Zahnspülungen sind nützlich, aber sie ersetzen nicht das Putzen mit der Zahnbürste.**



«Kann ich heute eine Stunde früher gehen, Herr Doktor? Ich muss zum Zahnarzt!»

## Wussten Sie ...

**...dass Milch und zahlreiche Milchprodukte Milchzucker enthalten, dieser den Zahnschmelz aber nicht angreift? Nach dem Verzehr von zum Beispiel Käse sind im Speichel höhere Mengen von Kalzium und Phosphat enthalten. Diese remineralisieren die Zähne. Milchprodukte, die nicht zusätzlich mit Zucker gesüsst wurden, eignen sich daher gut als Zwischenmahlzeiten.**

## □ Leserfragen

«Ich habe schon viel Kritisches über Amalgam-Füllungen gehört. Nun habe ich gesundheitlich einige Probleme und frage mich daher, ob ich diese Füllungen ersetzen sollte?» H. Lutz

Aus wissenschaftlicher Sicht lassen sich gesundheitliche Beschwerden wegen Amalgam kaum nachweisen. Die meisten Menschen vertragen Amalgam gut. In seltenen Fällen gibt es Patienten, die an einer Allergie gegen Bestandteile des Amalgams leiden. Bei dieser kleinen Gruppe von Patienten kann es sinnvoll sein, das Amalgam zu entfernen. Bei den meisten Patienten ist aber mit einer Entfernung von Amalgam keine gesundheitliche Besserung zu erwarten.



«Wenn ich Zahnseide benutze, blutet mein Zahnfleisch. Soll ich es besser sein lassen?» A. Berger

Zahnseide ist ein ausgezeichnetes Hilfsmittel, um die Zahnzwischenräume zu reinigen und die Stellen zu erreichen, wo die Zahnbürste nicht hin kommt. Lassen Sie sich die korrekte Anwendung von Ihrer Zahnärztin, Ihrem Zahnarzt oder Ihrer Dentalhygienikerin zeigen. Sie werden sehen, wenn Sie die Zahnseide regelmässig anwenden (zum Beispiel abends), hört das Zahnfleischbluten rasch auf. Falls dieser Erfolg nicht eintritt, sollten Sie sich vom Zahnarzt auf Zahnfleischtaschen untersuchen lassen.



«Mir fehlt ein Zahn, und jetzt sollte ich mich zwischen einer Brücke und einem Implantat entscheiden. Was raten Sie mir?» C. Ziegler

Um eine Brücke zu befestigen, müssen die Nachbarzähne links und rechts der Lücke beschliffen werden. Muss nur ein Zahn ersetzt werden und sind die Nachbarzähne gesund, so ist ein Implantat eine attraktive Alternative.