

Fluoride: Die kleinen Helfer in der Kariesvorbeugung

Zur wirksamen Kariesbekämpfung sollte das Zähneputzen mit Fluoridpräparaten durchgeführt werden: Sie wirken direkt an der Zahnoberfläche und werden dann ausgespuckt. Wir empfehlen, einige einfache Regeln zu beachten:

1) Täglicher Gebrauch von Fluoridzahnpaste

- Ab Durchbruch des 1. Milchzahnes: fluoridierte «Kinderzahnpaste» (0,025 % Fluorid, bzw. 250 ppm Fluorid)
- Ab Durchbruch des 1. bleibenden Molaren (spätestens ab 6 Jahren): «normale» Fluoridzahnpaste (bis 0,15 % Fluorid, bzw. 1500 ppm Fluorid)

2) Anwendung von Fluoridgelee einmal jede Woche

Ab dem 6. Altersjahr wird das wöchentliche Zähneputzen mit einem Fluoridgelee, der 1,25% Fluorid enthält (ca. 10 Mal mehr als die normale Zahnpaste), empfohlen.

Nach der lokalen Anwendung wird der Gelée ausgespuckt, aber der Mund nicht gespült (wie auch nach dem normalen Zähneputzen nicht gespült werden soll). Während einer halben Stunde sollte nichts gegessen und getrunken werden. Das Fluorid wirkt dadurch länger auf den Zahnschmelz ein und bietet somit einen besseren Schutz vor Karies. Ein praktischer Ratschlag für Kinder: Putzt Eure Zähne regelmässig jede Woche einmal mit Fluoridgelee (z.B. jeden Sonntagabend), bevor Ihr ins Bett geht.

Bei Jugendlichen mit orthodontischen Apparaturen ist die tägliche Benützung einer Fluoridlösung zusätzlich zur wöchentlichen Fluoridgelee-Anwendung angezeigt.

Schon der tägliche Gebrauch einer Fluoridzahnpaste und das wöchentliche Zähneputzen mit einem Fluoridgelee ermöglichen eine Reduktion der Kariesschäden um 50%.

Bei den regelmässigen überwachten Zahnputzungen in Kindergärten und Schulen sind stets Fluoridgelées zu verwenden.

Basisvorbeugung mit fluoridiertem Speisesalz

Einer optimalen Kariesvorbeugung dient, neben der Anwendung von Zahnpaste und Gelée, die

3) Benützung von fluoridiertem Salz (Pakete mit grünem Streifen)

Der tägliche Gebrauch des fluoridierten Speisesalzes mit 0,025 % Fluorid «JURASEL» wird für die Zubereitung aller Speisen in der Küche und am Tisch empfohlen. So kann jedes Familienmitglied – ob gross oder klein – von dieser vorbeugenden Massnahme profitieren!

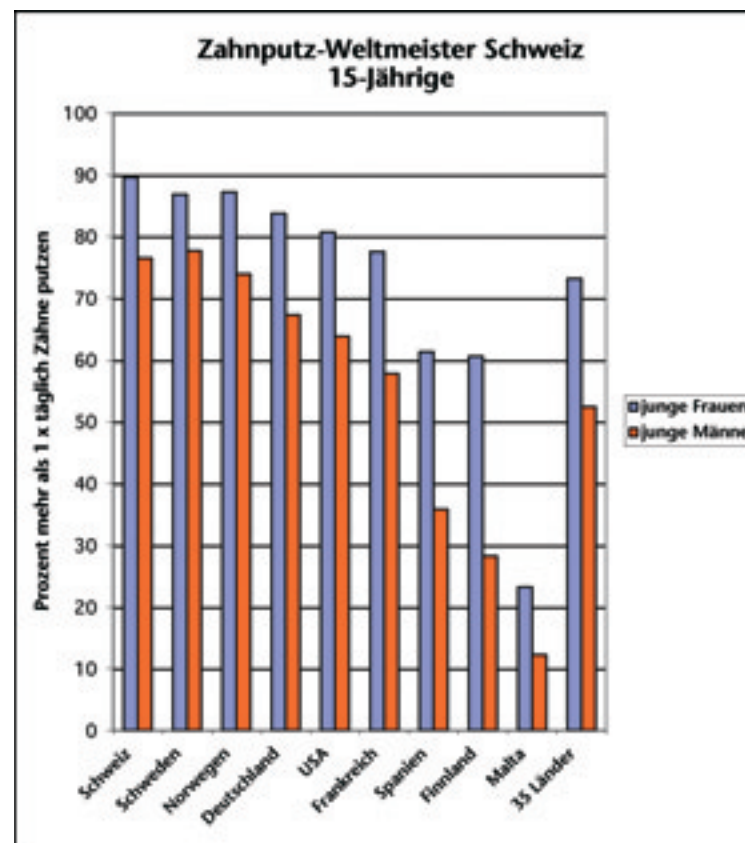
Kariesanstieg trotz weltmeisterlichem Zähneputzen: Nach einer Untersuchung der Weltgesundheitsorganisation WHO sind die Schweizer Jugendlichen Weltmeister im Zähneputzen. Ihre Zähne sind denn auch heute noch überdurchschnittlich gesund. Neuere Statistiken lassen aber befürchten, dass die Kariesgefahr unterschätzt wird und die Ernährungsgewohnheiten wieder zu einem Anstieg des Zahnerfalls führen.



Auch das Zähneputzen will gelernt sein – so bleiben die Zähne gesund

Ohne zusätzliche Kosten und ohne besondere Disziplin bewirkt die ausschliessliche Verwendung des fluoridierten Salzes eine Reduktion der Kariesschäden von bis zu 50%.

Wenn die meisten Milchzähne durchgebrochen sind, erhält das Kind bereits Erwachsenenkost und profitiert somit auch von der vorbeugenden Wirkung des fluoridierten Salzes.



Liebe Leserin
lieber Leser



Mit der vorliegenden Sonderausgabe unserer Patienten-Zeitung «Zähne» möchten wir Ihren Kindern eine Freude machen. Und gleichzeitig dazu beitragen, dass sie lernen, ihre Zähne gesund zu erhalten. Gesunde Zähne sind ein klares Signal an die Mitmenschen: Ich bin gesund, ich bin stark, ich bin lebensfroh – und, später einmal: ich bin attraktiv für das andere Geschlecht.

Zähne, die bei kleinen Kindern in die Mundhöhle durchstossen, sind gesund. Wir können sie gesund erhalten, und zwar bis ins hohe Alter. Allerdings müssen die Kinder lernen, was dafür zu tun ist. Dafür sorgen die Schulzahnpflege und all diejenigen, die für die zahnmedizinische Versorgung der Bevölkerung – und damit auch der Kinder – verantwortlich sind: Eltern, Lehrer und Schulzahnpflegehelferinnen, Dentalhygienikerinnen, Dentalassistentinnen, Zahnärztinnen und Zahnärzte. In der Interessengemeinschaft «Mundgesundheit Schweiz» haben sich Swiss Dental Hygienists, die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO und die elmex® Forschung zusammengefunden, um im Jahr 2004 erstmals eine Woche der Mundgesundheit durchzuführen.

Das gewählte Thema «Gib Karies bei Kids keine Chance!» ist von grosser Aktualität. Zum ersten Mal seit Jahrzehnten droht die Karies in der Schweiz wieder zuzunehmen. Die Gründe für die sehr unerwünschte Entwicklung sind vielfältig. Sicher ist, dass Karies eine dauernde Bedrohung bleibt; im Gegensatz zu andere Erkrankungen kann man sie nicht ausrotten. Man kann sie aber vermeiden, indem man sich vernünftig – sprich: mit möglichst wenig Zucker – ernährt, eine einwandfreie Mundhygiene betreibt und die Zähne jährlich einmal vom Zahnarzt kontrollieren lässt. Das lohnt sich – für Gesundheit und Portemonnaie!

Ulrich Rohrbach

Dr.med.dent. Ulrich Rohrbach
Präsident der
Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO



Mundgesundheits Schweiz
Santé buccale en Suisse
Salute orale in Svizzera

Schulzahnpflegehelferin: Die Zahnfee der Kinder

Von der in Zürich ansässigen Stiftung für Schulzahnpflegehelferinnen sind bis heute über 1000 solcher Spezialistinnen für die Instruktion der Schulzahnpflege ausgebildet worden. An Ihnen ist es, Kinder während der obligatorischen Schulzeit und vielerorts auch schon im Kindergarten in Sache Ernährung und Mundhygiene zu instruieren und jedem Kind durch das Einbürsten eines Fluorid-Gelées direkte Karies-Intensivprophylaxe zu bieten. So entlasten sie die Lehrer und Lehrerinnen und auch die Zahnärzteschaft, denen für die Instruktion der Kinder die nötige Zeit und auch die Mittel fehlen.

Gut und günstig

Die bisherigen Erfahrungen haben gezeigt, dass mit dem Einsatz von Schulzahnpflegehelferinnen (SZPH) ein sehr guter Effekt zu einem erstaunlich günstigen Preis erzielt werden kann. So sind die SZPH Garant dafür, dass die Zähne im Rahmen des Möglichen gesund bleiben. Damit wird auch sichergestellt, dass die Kinderzähne nicht zu einer unnötigen Belastung für das Portemonnaie der Eltern werden.

SZPH sind in vielen Gemeinden vor allem der deutschen Schweiz und des Tessins verbreitet. Wo dies nicht der Fall ist, würde die Bevölkerung gut daran tun, deren Einführung vom Gemeinderat zu verlangen. Die lokale Zahnärzteschaft würde dabei sicher gerne mithelfen!

Wer wird SZPH?

Schulzahnpflegehelferinnen sind in der Regel selber Mütter und haben häufig eine Ausbildung als Dentalassistentin. Beides ist aber nicht Voraussetzung für die Ausbildung. Diese Ausbildung dauert zwei Tage und umfasst alles, was die Kinder wissen müssen, um ihre Zähne gesund zu erhalten.

Weitere Auskünfte: Stiftung für Schulzahnpflegehelferinnen SZPH, Zahnmedizinisches Zentrum der Uni Zürich, Postfach, 8028 Zürich. Mail: szph.sekretariat@zui.unizh.ch

Ist Ihr Zahnarzt Mitglied der SSO?

Ein Mitglied der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO unterzieht sich im Interesse der Patienten folgenden Regeln:

- Die Erhaltung der oralen Gesundheit ihrer Patienten ist sein oberstes Gebot.
- Es erbringt eine obligatorische Fortbildung von mindestens 80 Stunden pro Jahr, um sein Wissen und Können auf dem aktuellen Stand zu halten.
- Es berücksichtigt die wirtschaftliche und soziale Lage seiner Patienten.
- Es informiert die Patienten über verschiedene Möglichkeiten der Therapie und weist insbesondere vor aufwändigen Behandlungen auf verschiedenen teuren Varianten hin.
- Es liefert dem Patienten eine detaillierte und verständliche Rechnung.
- Im Streitfall unterzieht es sich dem Urteil der Zahnärztlichen Begutachtungskommission.

Schulzahnpflege: Ein Segen für Kinder!

Der Rückgang der Karies bei Schweizer Schulkindern könnte zur Vermutung verleiten, wir hätten das Kariesproblem ein für allemal im Griff. Dem ist aber nicht so. Wir kommen nicht um die Tatsache herum, dass die für die Karies verantwortlichen Bakterien in den Mundhöhlen vorhanden sind und immer vorhanden sein werden.

Dank dem heute gültigen System kommen alle Kinder in der Schweiz während ihrer Schulzeit in den Genuss der Schulzahnpflege. Durch regelmässige Vorbeugung und Kontrollen werden Schäden verhütet oder durch Früherkennung begrenzt. Dadurch sinken die Kosten für die Behandlung von Zahn- und Mundkrankheiten massiv. Die Schulzahnpflege hat massgeblich dazu beigetragen, dass die Zahnschäden von Kindern und Jugendlichen im Zeitraum von 1960 bis 1990 um drei Viertel zurückgegangen sind. **Dank der Schulzahnpflege werden heute pro Jahr mindestens 400 Millionen Franken an Behandlungskosten eingespart.** Jeder investierte Franken bringt einen Nutzen von 13 Franken! Rund die Hälfte der früher notwendigen Röntgenaufnahmen erübrigen sich heutzutage, und es wird noch maximal 6 Prozent der vor dreissig Jahren benötigten Amalgammenge in Kindermündern angebracht (ohne Berücksichtigung von Keramik- und Komposit-

füllungen). Dank des modernen Prophylaxe-Unterrichts in der Schule haben nur noch wenige Schüler Angst vor dem Zahnarzt, und die früher häufigen Stellungsfehler der Zähne wegen vorzeitigem Milchzahnverlust entfallen heute fast vollständig. Bei jüngeren Erwachsenen ist der langfristige Nutzen der Prävention in der Schulzahnpflege bereits fassbar, wie dies Untersuchungen bei Rekruten belegen. Eine gut ausgebauten Schulzahnpflege gewährleistet, dass alle Kinder, unabhängig vom sozialen Status ihrer Eltern, dieselbe Chance erhalten, ihre Zähne ein Leben lang gesund erhalten zu können.

Die drei Eckpfeiler der zahnmedizinischen Prophylaxe sind eine vernünftige Ernährung, eine korrekte Mundhygiene und eine regelmässige Fluoridanwendung. Fluoride sind ein wichtiger Teil der Vorbeugung und Hauptgrund für den bemerkenswerten Kariesrückgang. Die Gesundheitserziehung wird während des ganzen Pflichtschulalters durchgeführt und beginnt oft bereits im Kindergarten.

Zum Programm der Schulzahnpflege gehören mindestens sechs Zahnbürstübungen pro Jahr, verbunden mit Fluoridanwendung (Einbürsten von Fluorid-Gelée). Integriert in die praktische Instruktion sind Aufklärung über Ernährungsregeln, Mundhygiene und Fluoridanwendung. Hinzu kommt eine

jährliche Untersuchung durch den Zahnarzt. Die Eltern werden über den Befund und über die Kosten einer allfällig notwendigen Behandlung orientiert. Diese Leistungen werden nach wie vor in allen Kantonen angeboten und gehören für die meisten Kinder zum Pflichtprogramm. Vielerorts entrichtet die öffentliche Hand Beiträge an Behandlungskosten, insbesondere bei tiefem Einkommen der Eltern. Dadurch wird der heute sichtbaren Entwicklung begegnet, dass vor allem wenig bemittelte Bevölkerungsteile auf die Behandlung von Zahnschäden ihrer Kinder verzichten – und dabei übersehen, dass die Erkrankung unweigerlich fort-schreitet.

Organisation der Schulzahnpflege

Mit Ausnahme der Regelung des Begriffs «zahnschonend» für Nahrungs- und Genussmittel befasst sich die eidgenössische Gesetzgebung nicht ausdrücklich mit der Mundgesundheit der Kinder. Die Schulzahnpflege ist vielmehr auf kantonaler Ebene geregelt. Die Aufsicht haben die Erziehungs- und/oder die Gesundheitsdirektionen; für die Durchführung sind weitgehend die Gemeinden bzw. deren Schulpflegen oder Schulräte verantwortlich. Den Prophylaxe-Unterricht in Kindergarten und Schule übernehmen vielerorts zeitweilige Schulzahnpflegehelferinnen (SZPH). Die Lehrerschaft leistet im Kindergarten oder im naturkundlichen Unterricht in der Oberstufe wichtige Beiträge.

Bei der Schulzahnpflege haben sich drei Systeme herausgebildet, die je nach regionalen Gegebenheiten Anwendung finden. Vor allem in grösseren Städten bestehen seit Jahrzehnten Schulzahnkliniken, die sich auch mit der Betreuung behinderter Kinder und ähnlichen Sonderaufgaben der Kinderzahnmedizin befassen. Mittlere und kleine Gemeinden schliessen Verträge mit ansässigen Zahnärzten ab. Diese «Schulzahnärzte» übernehmen die jährlichen Untersuchungen und die Behandlung, wobei die Eltern am Anfang der Schulpflicht unter den unter Vertrag mit der Gemeinde stehenden Zahnärzten wählen können. In kleinen Gemeinden wird die Zahnarztwahl ganz den Eltern überlassen.

Gefahr für Kinderzähne

Neuere Statistiken zeigen, dass die Karies in Kindergebissen wieder zunimmt.

