

**Patienten-Zeitung der  
Schweizerischen  
Zahnärzte-Gesellschaft SSO**  
[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

# Zähne

Heutzutage wird immer öfter das Bedürfnis nach ästhetischen Korrekturen am Körper geweckt. Schönheitsoperationen, Korrekturen der Zahnstellung, Aufhellung der Zähne – im Trend sind Anpassungen an die gerade herrschenden Schönheitsideale.



## Gesund und gepflegt ist schön!

Um bei den Zähnen zu bleiben: Sicher muss nicht jede Abweichung vom «Normgebiss» automatisch zu einer Zahnkorrektur führen. Wir Zahnärzte finden es zwar toll, dass immer mehr machbar ist und dass wir den Wünschen der Patientinnen und Patienten weitgehend entgegenkommen können. Im Vordergrund stehen jedoch immer noch die Pflege der Zähne, ihre Gesundheit und das Vermeiden von schlechten Gewohnheiten: So können «Sünden» bei der Ernährung und die Vernachlässigung der Mundhygiene zur Zerstörung der Zähne (Karies) und zu folgenschweren Schädigungen von Zahnfleisch und Knochen (Gingivitis, Parodontitis) führen. Ein gepflegtes und gesundes Gebiss gehört zur natürlichen Schönheit! Jeder Mensch hat seine ihn persönlich auszeichnenden äusseren Merkmale.

Lesen Sie in dieser Ausgabe viel Informatives über äussere und innere Schönheit, z.B. über Zahnästhetik und den Zauber des Lächelns und des Lachens. Wir Zahnärztinnen und Zahnärzte bemühen uns, Ihre persönliche Gesundheit und Schönheit zu unterstützen!

Herzliche Grüsse

Ihr Ulrich Rohrbach, Präsident SSO

## ■ Bitte schön lächeln...

Liebe Leserin, lieber Leser,

Haben Sie auch schon geliebäugelt mit der Idee, an Ihren Zähnen eine ästhetische Korrektur vornehmen zu lassen? Haben Sie auch schon Ihre Zahnstellung bemängelt? Dass heute Korrekturen bei den Erwachsenen immer geläufiger werden, hängt nicht nur mit höheren ästhetischen Ansprüchen zusammen. Auch wenn



man dies bedauern mag, so ist es doch eine Tatsache, dass unsere Gesellschaft einen Menschen auch nach seinem Äussern beurteilt. Da mag man uns lange sagen, die kleine Zahnlücke gehöre zu uns und mache gar unseren Charme aus: Wenn uns diese Lücke stört, so möchten wir sie korrigiert haben. Entgegen der häufig gehörten Meinung, Zahnkorrekturen seien nur bei Kindern möglich und durchführbar, haben auch Erwachsene die Möglichkeit dazu.

## Auch eine Frage der Funktion

Eine ideale Zahnstellung zeichnet sich durch regelmässige Zahnreihen aus, was ästhetisch gefällt. Aber die Zähne müssen auch korrekt ineinander greifen. Dies ermöglicht eine optimale Kaufunktion. Im Idealfall sind alle

Zähne abgestützt: jeweils ein Zahn des Oberkiefers berührt zwei Zähne des Unterkiefers und umgekehrt. Im Seitenzahnbereich greifen die oberen Zähne zwischen zwei untere Zähne, wie Zahnräder in einem Getriebe. Der Oberkiefer ist breiter als der Unterkiefer, so dass die oberen Zähne weiter aussen stehen. Voraussetzung für eine gute Zahnstellung ist eine richtige Position des Ober- und Unterkiefers. Diese beiden Kiefer müssen harmonisch aufeinander passen, was im Profil, ohne direkt auf die Zähne zu achten, erkennbar ist.

## Schön, gut – aber nicht billig

Von kieferorthopädischen Behandlungen profitieren in der Regel Kinder und Jugendliche. Bei ihnen ist das Wachstum der Kiefer noch nicht abgeschlossen; Fehlstellungen lassen sich deshalb relativ leicht korrigieren. Da solche Behandlungen häufig lange Zeit dauern und deshalb nicht billig



sein können, empfiehlt es sich, nach der Geburt eines Kindes eine Zusatzversicherung abzuschliessen. Kieferorthopädische Eingriffe sind aber auch im Erwachsenenalter noch möglich. Dies trifft vor allem für reine Zahnfehlstellungen zu. Ist der Kieferknochen betroffen, so ist aber ein chirurgischer Eingriff nötig. Der Aufwand aber wird sich lohnen: Mit einem schönen Lächeln lebt es sich einfach besser!

## THEMEN DIESER AUSGABE

Seite 2  
Lachen. Mindestens 3 x pro Tag

Kunststoffschiene.  
Ästhetisch befriedigend

Seite 3  
Probleme mit dem Zahnarzt?

Seite 4  
Zähneknirschend die Probleme lösen ...

Kurzinfo

## Lachen Mindestens dreimal pro Tag!

*Ein Lächeln verzaubert jede Begegnung und erleichtert jeden Kontakt. Ein Lachen tut dem eigenen Gemütszustand gut, ist gesundheitsfördernd und entspannt den Körper. Diese einfachen Tatsachen bergen die nicht zu unterschätzende Möglichkeit, das Leben auf positive Art und Weise zu bewältigen.*

Lachen ist in der Volksmedizin bekannt als wunderbares Medikament ohne Risiken und Nebenwirkungen. Lachen kann vieles bewirken:

- Schmerzlinderung
- besseren Schlaf
- gute Verdauung
- stärkere Durchblutung des Gehirns
- Abbau von Stress
- Stärkung des Immunsystems

### Die Tränen der Freude

Die Lachforschung (Gelotologie) wurde durch einen Bericht eines gewissen

Norman Cousins angeregt. Er machte nach seiner Erkrankung eine Lachkur und damit positive Erfahrungen.

Folgende Aktivitäten werden durch Lachen ausgelöst: Die Brustmuskulatur spannt sich, das Zwerchfell drückt auf das Eingeweidepaket, der Kopf wird zurückgeworfen, die Gesichtsmuskeln zaubern einen fröhlichen Ausdruck herbei, die Nase legt sich in Falten, die Nasenlöcher weiten sich und die Augenmuskeln sind angespannt. Im Extremfall kommt es gar zu Tränenfluss. Lachen ist gesund, deshalb ist der Ratsschlag angebracht: Lieber einmal zu oft als einmal zu wenig lachen!

## Kunststoffschiene: attraktiv, aber nicht für jedermann geeignet

*Alle vierzehn Tage eine neue Kunststoffschiene einsetzen, um einfachere oder komplexe Zahnstellungskorrekturen zu erzielen? Kunststoffschienen sind grundsätzlich nicht neu. Seit Jahrzehnten werden elastische Geräte zur Stabilisierung des Behandlungsergebnisses oder für geringfügige Korrekturen der Zahnstellung eingesetzt. Neu ist seit 2001 die Idee des computergestützten Planungs- und Herstellungsverfahrens.*

Die sogenannte Invisalign-Methode basiert auf einer Idee von H.D. Kesling, der bereits 1945 eine Therapie mit elastischen Geräten vorschlug. Die neue Invisalign-Methode ist ein computergestütztes Planungs- und Herstellungsverfahren von Kunststoffschiene (Alignern). Dabei übernimmt die Herstellerfirma die Aufgabe eines zahntechnischen Labors und der Kieferorthopäde die Verantwortung für das Behandlungsergebnis.

### Vorteile überwiegen

Zu beachten sind einige Einschränkungen, welche die Kunststoffschiene mit sich bringen: So sind diese bei-

spielsweise für Kinder mit noch nicht abgeschlossenem Zahnwechsel nicht geeignet. Auch bei Abweichungen der Kieferlage, offenen Bissen, stark gekippten Zähnen oder weiteren bestimmten Fehlstellungen wird diese Methode nicht angewendet. Eine exakte Mundhygiene ist selbstverständlich notwendig, jedoch einfacher als bei fest-sitzenden Apparaturen.

Die Aligner-Therapie bietet Vorteile. Allen voran ist natürlich die fast komplette Durchsichtigkeit attraktiv. Die herausnehmbaren Schienen sind nahezu unsichtbar. Die Zahnpflege mit Bürste und Zahnseide bleibt weiterhin in gleichem Masse möglich. Bestimmte Berufsgruppen mit ästhetischen Bedürfnissen (z.B. Personen des öffent-

## Spielerisch nachgefragt

**Welche Menge Nahrung zerkleinert ein Mensch innerhalb von 50 Jahren mit seinen Backenzähnen?**

- A 800 kg
- B 2 Tonnen
- C 20 Tonnen

**Enthalten Früchte Zucker?**

- A Der kariesfördernde Zucker wurde durch zahnfremde Zuckerersatzstoffe ersetzt.
- B Diese Süßwaren greifen den natürlichen Schutz der Zähne an: sofort Zähne putzen!
- C Ja, Fruchtzucker greift aber die Zähne nicht an.

**Warum ist das Kauen von zuckerlosem Kaugummi gut für die Zähne?**

- A Der Speichelfluss wird stark erhöht. Durch die Bewegung der Zunge und der Wange wird die Selbstreinigung der Zähne verbessert.
- B Die Kaumuskulatur wird gestärkt und dadurch der Halt der Zähne verbessert.
- C Weil man in dieser Zeit keine anderen Süßigkeiten nascht.

Lösungen siehe unten

lichen Lebens) schätzen die weitgehende Unsichtbarkeit der Schienen. Zudem gibt es spezifische Berufsgruppen (z.B. Blasmusiker), welche nicht mehr auf den Tragekomfort der neuartigen Schienen verzichten möchten. Jedoch gibt es auch für Erwachsene sehr viele Einschränkungen hinsichtlich der Einsatzmöglichkeiten. Denn nicht alle Formen von Zahnbewegungen sind uneingeschränkt möglich. Letztlich kann nur der behandelnde Zahnarzt beurteilen, ob eine Therapie mit dem Invisaligner sinnvoll ist oder nicht. Der Patient muss im weiteren beachten, dass eine längere Behandlungszeit unumgänglich ist. Dies hat höhere Kosten zur Folge.

Die richtigen Antworten sind:  
Frage 1: C  
Frage 2: B  
Frage 3: A

## Probleme mit dem Zahnarzt?

*Wo Menschen miteinander zu tun haben, gibt es immer wieder Missverständnisse, Meinungsunterschiede und manchmal auch Streit. Davon ist die Beziehung des Patienten zu seinem Zahnarzt oder seiner Zahnärztin nicht ausgenommen. Konflikte sind normal – sie zu bewältigen, ist wichtig.*

Konflikte sollten schnell und bewusst angesprochen werden. Aus der Psychologie stammt der Merksatz: «Störungen haben Vorrang.» Es gilt zunächst mitzuteilen, was es für ein Problem gibt und dann miteinander Zeit zum Sprechen zu finden.

### Die Kunst der fairen Auseinandersetzung

Am Anfang einer Konfliktbewältigung sollte klar sein, worum konkret es geht. Dies verhindert eine Ausweitung der Streitigkeit. Zu einer konstruktiven Auseinandersetzung gehört auch, einander zuzuhören. Es ist darum von Vorteil, für ein klärendes Gespräch einen Termin mit dem Zahnarzt oder der Zahnärztin zu vereinbaren. In den meisten Fällen genügt nämlich eine Aussprache, um Klarheit zu schaffen.

### Zahnärztliche Begutachtungskommission

Wird bei einer Aussprache keine Einigung erzielt, so haben Patienten die Möglichkeit, sich an die Zahnärztliche Begutachtungskommission der kantonalen Zahnärzte-Gesellschaft zu wenden. Alle Zahnärztinnen und Zahnärzte, die der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO angehören, sind verpflichtet, sich der Beurteilung durch diese Kommission zu unterziehen. SSO-Zahnärzte teilen ihren Pa-

tienten im Konfliktfall die Adresse der zuständigen Auskunftsstelle mit. Man findet sie auch im Internet unter [www.sso.ch](http://www.sso.ch) oder über den Presse- und Informationsdienst der SSO: Postgasse 19, Postfach, 3000 Bern 8; Tel. 031 310 20 80; Fax 031 310 20 82; E-Mail: [info@sso.ch](mailto:info@sso.ch).

### Abbruch der Behandlung

Patienten haben das Recht, jederzeit von einer Behandlung zurück zu treten. Dies entspricht dem Recht auf eine freie Arztwahl. Eine vorzeitige Beendigung der Behandlung ist dem Zahnarzt möglichst frühzeitig mitzuteilen. Er wird den Planungsaufwand und die bereits vorgenommenen Arbeiten in Rechnung stellen. Auch die Zahnärztin oder der Zahnarzt hat das Recht, die Weiterführung der Behandlung abzulehnen. Dies kann der Fall sein, wenn zum Beispiel das Vertrauensverhältnis zwischen



*Ein Gespräch zwischen Zahnarzt und Patient sollte nicht so enden wie im «Schreckenskabarett des Dr. Larifari» mit Rastetter & Wacker*

Patient und Zahnarzt gestört ist. Ausgenommen davon ist eine Notfall-Situation.

### Einsicht in die Krankengeschichte

Die Krankengeschichte enthält alle wesentlichen Angaben und Unterlagen über Krankheiten und den Ablauf der Behandlung. Auf Ihren Wunsch hin wird Ihnen oder – wenn Sie den Zahnarzt ausdrücklich dazu ermächtigen – Drittpersonen in geeigneter Weise Einsicht in die Krankengeschichte gewährt.

### Röntgenbilder

Röntgenbilder gehören zur Krankengeschichte. Der Zahnarzt ist gesetzlich verpflichtet, diese während zehn Jahren aufzubewahren.

Auf Verlangen des Patienten sind die Röntgenbilder dem Patienten gegen Quittung auszuhändigen.

### Das Honorar

Grundsätzlich ist der Patient Honorarschuldner und erhält die Rechnung direkt. Falls eine andere Institution (Krankenversicherung, Unfallversicherung) die Kosten für die Behandlung übernehmen wird, so ist dies zu Beginn der Behandlung mitzuteilen. Die Versicherung erhält dann die Rechnung und der Patient eine Kopie zur Orientierung. Bei grösseren Behandlungen kann es sinnvoll sein, vom Zahnarzt eine Kostenschätzung erstellen zu lassen. Nicht alle Massnahmen sind aber vorhersehbar. Überschreiten die zusätzlichen Kosten die Kostenschätzung um mehr als 15 Prozent, so soll der Zahnarzt den Patienten frühzeitig darüber informieren.

### Günstige und teure Behandlungen

Der Zahnarzt weiss, dass nicht alle seine Patienten über die selben finanziellen Möglichkeiten verfügen. Es empfiehlt sich, früh über verschiedene Behandlungsvarianten zu sprechen. Oft gibt es für dasselbe medizinische Problem günstigere oder aber aufwändigere und teurere Lösungen.



## ■ Tipps: Zähneknirschend die Probleme lösen...

«Vor Wut mit den Zähnen knirschen» oder «die Zähne zusammenbeissen»: Wer kennt nicht die übertragene Bedeutung der Ausdrücke, welche sich durchaus von der Realität ableiten lassen.



ausnehmbare Kunststoffschiene die Stellung des Kiefergelenks günstig beeinflussen und so das Kausystem entlasten.

### Entspannung

Autogenes Training kann für Ausgeglichenheit und Entspannung sorgen, was zu einem ruhigen und erholsamen Schlaf ohne nächtliche Stressbewältigung durch Zähnepressen o.ä. führt.

Wer seine Kaumuskulatur übermässig aktiviert, kann damit verschiedene Beschwerden und Störungen provozieren. Die Folgen sind Schmerzen im Gesichtsbereich, aber auch Kopfschmerzen, Ohrenscherzen, Nackenschmerzen sowie Verspannungen und Nervenbeschwerden gehören zu den unangenehmen Konsequenzen.

### Woher kommen die Beschwerden?

Nebst Zahnfehlstellungen, Haltungsschäden, zu hohen oder zu tiefen Füllungen usw. kann nicht selten auch eine unzureichende oder gänzlich fehlende Stressverarbeitung aus dem Alltag die Beschwerden auslösen.

### Was ist zu tun?

Ein Zahnarztbesuch ist in jedem Fall angebracht. Die Diagnose wird zeigen, ob als Akuttherapie eine sogenannte Aufbiss-Schiene hilft. Aber auch Massagen oder Entspannungsübungen können zur Linderung der Kiefergelenkschmerzen beitragen.

### Harte Speisen vermeiden

Vermeiden Sie bei Beschwerden als erstes alle harten und krustigen Nahrungsmittel wie Äpfel oder Brotkrusten und verzichten Sie auf Kaugummis! Weiche und flüssige Speisen schonen Ihre Kiefergelenke. Auch langes Sprechen und eine weite Mundöffnung sind möglichst zu unterlassen.

### Kunststoffschiene

Bei Zahnfehlstellungen kann eine her-

### Massage

Zur Lockerung und gleichmässigen Aktivierung der verspannten Kaumuskeln dient eine Selbstmassage (ohne Zahnkontakt), welche auf Sie persönlich abgestimmt werden sollte. Einfache Dehnungsübungen führen meistens auch zum Ziel.

### Schlafstellung

Im Schlaf ist darauf zu achten, möglichst auf dem Rücken zu liegen. Seiten- oder Bauchlage können Kiefergelenke einseitig durch Druck belasten.

### Psychotherapie

Falls immer noch Behandlungsbedarf besteht, könnte eine Psychotherapie sinnvoll sein. Dabei geht es um die Aufschlüsselung der seelischen Ursachen des Schmerzes. Auf der Suche nach den Faktoren, welche die Schmerzen verursachen, soll das Verständnis für die Schmerzen geweckt werden. Gefördert werden zudem die Selbstkontrolle und die Eigenverantwortung im Hinblick auf positive Bewältigungsstrategien.

### Bewegung, Kontakte, Abschalten

Zur Steigerung Ihrer allgemeinen Lebensqualität sind Bewegung an frischer Luft, Kontakte mit Menschen, Abschalten und sich selbst Zeit schenken probate Mittel. Entspannung ist nicht nur für Ihre Kaumuskeln eine Wonne, sie stärkt auch den Allgemeinzustand des ganzen Körpers und steigert Ihr Wohlbefinden!

## □ Kurzinfo

### Kann Zähneputzen den Zähnen schaden?

Für jedermann gilt die Regel: «Nach jeder Mahlzeit Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpaste bürsten». Durch kurzes Zähnebürsten sofort nach der Mahlzeit (am besten nach spätestens 5 Min.) werden zuckerhaltige Speiseresten entfernt, bevor sie von den Plaquebakterien zu Säure vergärt werden. Zudem wird Fluorid auf den Zahnschmelz gebracht. Nach dem Zähnebürsten sollte man ausspucken, aber nicht mit Wasser spülen; so erreicht man einen noch besseren Schutz gegen Karies. Einmal täglich sind die Zähne ausserdem gründlich zu reinigen (Zähnebürsten und gegebenenfalls Reinigung der Zahnzwischenräume), um die Plaque weitgehend zu entfernen.

Es wird allgemein empfohlen, eine weiche Zahnbürste und eine wenig abrasive (RDA-Wert von höchstens 80), fluoridhaltige Zahnpaste zu benutzen. Horizontale Bürstbewegungen müssen unbedingt vermieden werden. Wer die Zähne mit einer elektrischen Zahnbürste reinigen möchte, tut es am besten mit einer Zahnbürste, die wippende Bewegungen (auf und ab) durchführt.

Säuren aus Nahrungsmitteln können die Zähne schädigen. Gesichert sind folgende Erkenntnisse:

a) Säuren aus Nahrung (Zitronen, Orangen, Grapefruits) und Getränken können die oberflächigen Schichten des Zahnschmelzes angreifen und aufweichen. Einzelne Säureangriffe werden natürlicherweise vom Speichel neutralisiert; dieser Vorgang kann durch **Kauen eines zahnfreundlichen Kaugummis** unterstützt werden.

b) Häufige Säureangriffe in kurzen Abständen können nicht mehr abgewehrt werden und lösen mit der Zeit den Zahnschmelz auf: Man spricht dann von Erosionen. Wer täglich kiloweise Orangen oder Äpfel verzehrt, ist diesbezüglich gefährdet. Dies umso mehr, wenn nach jedem Konsum von Zitrusfrüchten, Äpfeln, Fruchtsäften und Soft-Drinks unnötigerweise die Zähne gebürstet werden.

Es gilt deswegen folgende, einfache Regel:

*Nach dem Verzehr von frischen Früchten, Fruchtsäften und Soft-Drinks ist es nicht nötig, die Zähne zu bürsten. Es genügt, mit Wasser zu spülen und/oder einen zahnfreundlichen Kaugummi zu kauen.*

