

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

Zähne

Der Zahn drückt, zieht, brennt, pocht, sticht, vibriert ... Kein Wort genügt wirklich, um dieses unangenehme, ja manchmal unerträgliche Gefühl zu beschreiben. Gegen Schmerzen möchte man sofort ankämpfen: genug der Schmerzmittel sind auf dem Markt. Am Besten aber ist es immer noch, den Schmerz in der Ursache zu beheben. In unserem Falle heisst das also: der Gang zum Zahnarzt.



Herzliche Grüsse

Martha Kuster

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



THEMEN DIESER AUSGABE

Seite 1–2
Schmerz lass nach

Seite 3
Heilpflanzen

Seite 4
**Mundtrockenheit
Zahnpasten aus Wein oder
Honig?**

■ Schmerz lass nach!

Wie entstehen Schmerzen?

Schmerzen können durch Einflüsse von aussen – wie Hitze, Kälte, Druck usw. – und durch biochemische Prozesse im Körperinneren entstehen. Wenn wir uns verletzen, bilden sich chemische Reizstoffe, welche die kleinen Sinneszellen am Ende der Nerven erregen. Von diesen Schadensfühlern aus wird die Schmerz-Information in Form von elektrischen Strömen bis zum Rückenmark geleitet. Dann gelangen die Botschaften weiter zum Gehirn und lösen dort verschiedene Reaktionen aus, wie z.B. Schweissausbrüche oder Herzklopfen. So bemerken wir den Schmerz.

Örtliche Betäubungen

Wenn akute Schmerzen im Zahnbereich auftreten, wünscht man möglichst rasche Linderung. Die Einnahme von Schmerzmitteln nützt jeweils nur bedingt und nur vorübergehend. Ohne die Behebung der Ursache des Schmerzes ist eine dauernde Besserung nicht zu erwarten. Im Allgemeinen kann man sogar sagen, dass die Schmerzen umso schlimmer werden, je länger man versucht, sie einfach zu unterdrücken. Mit der «Spritze» (lokale Anästhesie), die heutzutage schmerzlos ist, unterbricht der Zahnarzt die Übertragung des Schmerzreizes zum Gehirn. Wenn z.B. die Quelle des Schmerzes nicht genau lokalisiert werden kann, besteht zum Glück die Möglichkeit, die Nervenbahnen einer ganzen Kieferregion (z.B. oben links oder unten rechts) auszuschalten und so die Schmerzfreiheit zu erreichen. Dabei werden auch die Weichteile (Zahnfleisch, Wange, Lippe ...) vorübergehend betäubt.



Kokain zu Beginn

Die Lokalanästhesie wurde um 1880 entdeckt. Als erste Substanz setzte man Kokain ein. Diese Substanz galt als Wundermittel, kam aber wegen der schädlichen Nebenwirkungen schon bald in Verruf. Ab 1904 wurde die Entwicklung der Lokalanästhetika stetig verbessert. Heute sind sie sehr wirksam und unschädlich.

Welches sind die häufigsten Ursachen für Zahnschmerzen?

- Unbehandelte Zahnkaries
- Entzündungen z.B. des Zahnnervs (Pulpa), an der Zahnwurzelspitze oder im Kieferknochen
- Akute Entzündung des Zahnbettes (Parodontitis)
- Erkrankungen der Kieferhöhle oder des Kiefergelenks, bei denen die Schmerzen im ganzen Kopf-Gesichtsbereich ausstrahlen können

Wenn nicht die Zähne der Grund sind

Einige schmerzhaft erkrankungen können in den Kiefer ausstrahlen und so Zahnschmerzen vortäuschen (z.B. Angina pectoris, Herzinfarkt, Gürtelrose, Kopfschmerzen, Migräne, Nasennebenhöhlenentzündung, Ohrenschmerzen).

Wie können wir Karies und den damit verbundenen Zahnschmerzen vorbeugen?

«Zahngerechte» Ernährung:

- Sorgen Sie für eine **gesunde und ausgewogene** Kost (z.B. durch Zufuhr von mineralstoffreichen Lebensmitteln wie Milch- und Vollkornprodukte, Obst und Gemüse).
- **Zuckerhaltige Lebensmittel** sollten nur zu den Hauptmahlzeiten genossen werden. Nahrungsmittel, die für die Zähne unbedenklich sind, weisen in der Regel einen geringen Kohlenhydrat- und einen hohen Eiweissgehalt auf (z.B. Käse, Fleisch, Eier, Fisch).
- **Ideal als Zwischenmahlzeit** sind frische Früchte und Gemüse. **Der beste Durstlöscher** ist Leitungswasser.
- Wer auf Süßes nicht verzichten kann, kauft am besten «zahnfreundliche» Süßigkeiten (z.B. Kaugummis und Bonbons). Als «zahnfreundlich» werden ausschliesslich Produkte bezeichnet, die zu keiner für die Zähne schädlichen Säurebildung im Zahnbelaag führen.



Darum geht es in der Mundhygiene

Wirksame Zahnpflege:

- Zähnebürsten ist die wichtigste Mundhygienemassnahme. Verwenden Sie dafür eine weiche Zahnbürste mit kleinem, schmalen Bürstenkopf und fluoridhaltige Zahnpaste.
- Bürsten Sie Ihre Zähne unmittelbar **nach jeder Hauptmahlzeit**, um die Speiseresten zu entfernen. Einmal täglich (am besten abends) müssen ausserdem die Bakterienbeläge (Plaque) gründlich entfernt werden.
- Nach dem Zähnebürsten ausspucken, aber nicht mit Wasser spülen! So kann das Fluorid aus der Zahnpaste mög-

lichst lange auf den Zahnschmelz kariesschützend wirken.

- Reinigen Sie Zahnzwischenräume mit **Zahnfaden** bzw. **Zahnzwischenraumbürste**, wenn dies von Ihrer Dentalhygienikerin oder Ihrem Zahnarzt empfohlen wird.

Karieshemmende Fluoride:

- Neben der Benützung von fluoridhaltigen Zahnpasten und gegebenenfalls Gelées oder Mundspülungen empfiehlt sich die Verwendung von fluoridiertem und iodiertem Speisesalz zum Kochen und Würzen der Speisen.

Regelmässige Zahnarztbesuche:

- Eine **zahnärztliche Kontrolle sollte 1 x pro Jahr** erfolgen – zu empfehlen ist die gleichzeitige Durchführung professioneller Mundhygiene.



können allenfalls als Ursache einer Gingivitis in Frage kommen. Auf Grund der hormonellen Veränderung beobachtet man in der Schwangerschaft eine erhöhte Tendenz zum Zahnfleischbluten. Auch chemische Stoffe (Nikotin) können Gingivitis begünstigen. Das Bluten des Zahnfleisches (schmerzlos) z.B. beim Zahneputzen ist oft das erste Zeichen einer Gingivitis.

Wie kann ich vorbeugen?

Regelmässige Entfernung der Zahnbeläge.

Was ist Parodontitis? (früher: Parodontose)

Bei der Parodontitis handelt es sich um eine Entzündung des Zahnhalteapparates. Als Vorstadium einer Parodontitis beobachtet man praktisch immer eine über Jahre verschleppte Zahnfleischentzündung. Ohne Behandlung schreitet die Parodontitis voran und führt zur Auflösung des Kieferknochens mit der darauf folgenden Lockerung der Zähne, die bis zum Zahnverlust führen kann.

Wie kann ich vorbeugen?

Unbedingt vermeiden, dass eine Zahnfleischentzündung chronisch wird. Den Zustand des Zahnhalteapparates vom Zahnarzt jährlich kontrollieren lassen (Taschenmessung).

Was ist Karies?

Karies ist eine der weltweit am meisten verbreiteten Krankheiten. Bei der Karies-Erkrankung werden die Substanzen, aus denen der Zahn aufgebaut ist (Calcium und Phosphat), von den Säuren der Plaquebakterien allmählich aufgelöst. Bricht dann die geschwächte Schmelzoberfläche ein, bildet sich ein regelrechtes Loch. Wird der Zahn in der Folge nicht behandelt, schreitet die Erkrankung schnell voran. Dies kann sehr schmerzhaft werden und der Übergang zu einer Pulpitis ist dann nur noch eine Frage der Zeit.

Wie kann ich vorbeugen?

Die beste Vorsorge erreicht man durch regelmässige Mundhygiene und Verwendung von Fluoridpräparaten. Bei der Ernährung sollte darauf geachtet werden, möglichst selten und wenig Zucker zu sich zu nehmen. Dank der jährlichen Kontrolle beim Zahnarzt kann Karies im Frühstadium entdeckt und mit vorbeugenden Massnahmen gestoppt werden. Dies spart mit Sicherheit Geld und... Schmerzen.

Was ist eigentlich ... ?

Was ist eine Pulpitis?

Eine Pulpitis wird umgangssprachlich auch als Zahnnervenentzündung bezeichnet. Häufigere Ursache für eine Pulpitis ist tiefe Karies. Wenn die Pulpa akut und spontan schmerzt ist sie meistens schon unheilbar betroffen: eine Wurzelbehandlung (Entfernung von Nerv und Füllung der Wurzelkanäle) ist unausweichlich.

Wie kann ich vorbeugen?

Regelmässige Zahnarztkontrolle erlaubt Karies im Anfangsstadium zu entdecken.

Was ist Gingivitis?

Eine Gingivitis ist eine Zahnfleischentzündung, die durch Bakterien im Zahnbelaag ausgelöst wird. Viren oder Pilze

■ Heilpflanzen

Kamille lindert Entzündungen

Die Kamille zählt zu den ältesten und bekanntesten Heilpflanzen. Schon im Altertum wurde sie in der Volksmedizin als wertvolles Heilmittel geschätzt.

Gerade für die Zähne ist Kamille ausserordentlich wertvoll. Schmerzhaft Reizungen und Entzündungen im Mund- und Rachenbereich können durch Kamille gelindert werden. Empfohlen werden Tee, Tinktur, Extrakt und Spezialpräparate. Es gibt auch Zahnpasten und Mundspülungen mit Kamilleextrakten.



Rosmarin

Rosmarin ist uns vor allem als Gewürz bekannt. Die Essenz des «Weihrauchstrauchs» oder des «Kronenkrauts» wirkt aber auch heilend. Rosmarinessenz wirkt stimulierend und antiseptisch. Die löslichen Substanzen unterstützen die Verdauung und die Nervenstärke. Dazu sind sie hervorragende Antioxidantien.

Innerlich eingenommen wird Rosmarin zur Behandlung von Leberfunktionsstörungen, Magen-Darm-Leiden, Migräne,



Müdigkeit und Gedächtnisstörungen angewandt. Als Bad, Lotion, Creme oder Shampoo kann sich seine pflegende Wirkung auf Haut und Haar äusserlich entfalten. In Zahnpasten wird die desinfizierende Wirkung von Rosmarin sehr geschätzt.

Schwarz- und Grüntee

Die Heilwirkung der Tee-pflanze und ihre therapeutischen Eigenschaften sind heute auch von der Schulmedizin anerkannt. So senken Schwarz- und Grüntee in grossen Mengen genossen beispielsweise den Cholesteringehalt im Blut.

Für die Mundhygiene kann das Kauen von Teeblättern Mundgeruch reduzieren. Die würzigen Blätter zeichnen sich ausserdem durch einen hohen Fluoridgehalt aus, so dass sie einen gewissen Schutz vor Karies bieten.



Wasabi in Sushi

Der Verzehr von Sushi beugt Karies vor. Der aussergewöhnlich scharfe «japanische Meerrettich» Wasabi wird näm-



lich bei der Sushi-Herstellung verwendet. Die karieshemmende Wirkung von Wasabi beruht auf seiner schwefelhaltigen Zusammensetzung. Diese vermindert die Haftung des Bakteriums der Sorte Streptococcus mutans auf der Zahnoberfläche.



Wilhelm Busch

Zahnschmerz

Das Zahnweh, subjektiv genommen, ist ohne Zweifel unwillkommen; doch hat's die gute Eigenschaft, dass sich dabei die Lebenskraft, die man nach aussen oft verschwendet, auf einen Punkt nach innen wendet und hier energisch konzentriert. Kaum wird der erste Stich verspürt, kaum fühlt man das bekannte Bohren, das Zucken, Rucken und Rumoren, und aus ist's mit der Weltgeschichte, vergessen sind die Kursberichte, die Steuern und das Einmaleins, kurz, jede Form gewohnten Seins, die sonst real erscheint und wichtig, wird plötzlich weselos und nichtig. Ja, selbst die alte Liebe rostet, man weiss nicht, was die Butter kostet, denn einzig in der engen Höhle des Backenzahnes weilt die Seele, und unter Toben und Gesaus reift der Entschluss: Er muss heraus!

Dem Schmerz auf den Zahn fühlen!

Die Vereinigung Schweizer Schmerzpatienten führt regelmässig Schmerzseminare übers Wochenende oder gar Schmerzwochen durch.

Im Zentrum stehen dabei vor allem die chronischen Schmerzen.

Weitere Informationen: www.schmerzpatienten.ch

Rauchstopp-Wettbewerb – Welttag ohne Tabak 2006

Bestellen Sie noch heute die Anmeldekarte: im Internet unter www.at-schweiz.ch oder per Telefon 031 389 92 46 oder Fax 031 389 92 60.

■ Mundtrockenheit

Dieses Gefühl kennen wir alle von Zeit zu Zeit: Der Speichel fliesst nicht mehr richtig, die Zunge klebt quasi am Gaumen. Und dies nicht nur, wenn wir ausserordentlich Durst haben. Rund jeder vierte Schweizer ist von Mundtrockenheit betroffen.

Die Mundflüssigkeit hat unter anderem die wichtige Funktion, dank ihrer säureneutralisierenden Wirkung die Zähne vor Karies zu schützen. Bei anhaltender Mundtrockenheit erhöht sich das Kariesrisiko drastisch und das gesamte Wohlbefinden ist wesentlich beeinträchtigt: Schluck- und Sprechbeschwerden können auftreten.

Ursachen sind unterschiedlich

Aber woher kommt diese unangenehme «Austrocknung» der Mundhöhle? Der trockene Mund, den wir als Durstgefühl wahrnehmen, ist häufig banaler Natur und kann auf die Tatsache zurückgeführt werden, dass zu wenig getrunken wird. Trockene Luft in den Wohnräumen (v.a. im Schlafzimmer) und am Arbeitsplatz sowie Mundatmung können die Problematik verstärken.

Beruhigungsmittel und Antidepressiva können ebenfalls, als Nebenwirkung, den Speichelfluss vermindern.

Was kann ich dagegen tun?

Die Stimulation des Speichels durch Kauen zuckerfreier Kaugummis ist bei Mundtrockenheit allgemein zu befürworten. Zu vermeiden sind dagegen zucker- und säurehaltige Bonbons. Der wegen der geringen Speichelproduktion verminderte Kariesschutz muss durch verschiedene Massnahmen kompensiert werden. Eine sorgfältige und gleichzeitig schonende Mundhygiene (weiche Zahnbürste, wenig scheuernde und fluoridhaltige Zahnpaste) ist diesbezüglich unabdingbar. Dazu kommt die häufige Anwendung von Fluoridpräparaten wie Gelées und Spüllösungen mit einem möglichst neutralen pH-Wert (Schonung der Schleimhäute). Ob zusätzliche



Trinken allein ist nicht immer wirksam gegen Mundtrockenheit

Genauere Abklärung nötig

Bei anhaltenden Beschwerden ist eine genaue Abklärung der Ursachen nötig. Vor allem ältere Leute sind von Mundtrockenheit betroffen, oft in Zusammenhang mit bestimmten Krankheiten oder nach medizinischen Eingriffen bzw. Behandlungen. Viele Medikamente (z.B. gewisse Blutdrucksenker, Beta-Blocker,

Mundhygienehilfsmittel (z.B. Bürstchen für die Zahnzwischenräume oder Munddusche), Medikamente (z.B. Cholexidin zur Verminderung der Plaquebakterien) oder Speichelersatzmittel nötig sind, kann mit Hilfe Ihres Zahnarztes abgeklärt werden. Je nach Beschwerden sollte eine professionelle Zahnreinigung mit Fluoridierung mehrmals jährlich durchgeführt werden.

■ Zahnpasten mit Wein oder Honig?



Zahnpasta gibt es schon lange. Schon auf babylonischen Tontafeln wird von verschiedenen Pulvern und Pasten berichtet, welche mit den Fingern auf die Zähne aufgetragen wurden. Im Laufe der Zeit wurden die unglaublichsten Zugaben als reinigungsfördernd propagiert.

So variierte die Zusammensetzung der Zahnpasten. Die Ägypter benutzten Asche, Myrrhe und zerstampfte Eierschalen, um ihre Zähne zu säubern. Die römischen Damen verwendeten Bimsstein- und Marmorstaub für die Zahnhygiene. Pasten aus Salz, Ingwer, Zimt, Muskatnuss und Honig sollten in der altindischen Medizin die Zähne gesund erhalten. Und in Frankreich empfahl ein Fachmann in Montpellier Wein als zahnreinigende Spülung.

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts mischte man in der westlichen Welt eine Paste aus Glycerin und Seife, ab 1850 kam noch Kalk dazu. Der New Yorker Seifen- und Kerzenhersteller William Colgate verkaufte seine Pasta in Gläsern. Im Jahre 1892 füllte der amerikanische Zahnarzt Washington Sheffield zum ersten Mal Zahnpasta in Tuben. Seine Erfindung fand zuerst kaum Anklang. Weil sie dem Pastenhersteller Colgate gefiel, füllte er seine Pasta ebenfalls in Tuben und brachte sie erfolgreich unter die Leute.

