

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

# Zähne

Diese Ausgabe unserer Patienten-Zeitung befasst sich vor allem mit der schwangeren Frau und dem Kleinkind. Für beide ist die Vorbeugung gegen Zahnerkrankungen besonders wichtig. Natürlich haben



junge Mütter meist anderes im Kopf als ihre eigenen und die Zähne ihres Kindes. Aber ist es nicht schade, wenn die Hinwendung der Mutter zum Kind zu Zahnschäden führt, die zwar zu flicken, nicht aber wieder gut zu machen sind?

Die Informationen, die Sie hier auf den Seiten 2 und 3 finden, wollen wir als Merkblätter via Kinder- und Frauenärzte einer breiten Bevölkerung zugänglich machen – damit man sich möglichst lange an gesunden Zähnen freuen kann.

Ein weiteres Thema ist die Qualität zahnärztlicher Arbeit. Die Zahnmedizin in der Schweiz befindet sich mit einigen wenigen anderen Ländern an der Weltspitze. Ein solcher Spitzenrang ist nur möglich, weil sich die Zahnärzteschaft hierzulande seit jeher um ein Maximum an Qualität bemüht hat. Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO hat daran massgeblichen Anteil – und das ohne aufgeblasene Bürokratie!

Herzliche Grüsse

*Martha Kuster*

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

## ■ Qualität beim Zahnarzt

Zahnmedizin mutet manchmal an wie ein Mittelding zwischen Medizin und Feinmechanik: Die moderne Praxisumgebung sieht aus wie ein Operationsaal; der Zahnarzt arbeitet auf kleinstem Raum mit Händen bzw. Fingern. Der Beruf ist zweifellos anspruchsvoll und anstrengend. Der finanzielle Aufwand kann für den Patienten erheblich sein. Da darf man sich die Frage stellen, wie eigentlich die Qualität dieser Arbeit gewährleistet wird.

### Lange Aus- und Weiterbildung

Den Grundstein für die Qualität zahnärztlicher Arbeit legt die Universität. Hier lernen die angehenden Zahnärztinnen und Zahnärzte während mindestens fünf Jahren die Grundlagen ihrer künftigen Arbeit in Theorie und Praxis. Die Universität ist auf Lehre und Forschung ausgerichtet. Der Absolvent des Staatsexamens ist deshalb nur beschränkt in der Lage, Patienten zu behandeln. Um die praktischen Fähigkeiten zu perfektionieren, absolviert der durchschnittliche Schweizer Zahnarzt eine Weiterbildung von vier Jahren. Weiterbildungsstellen werden von Universitäten und Kliniken, hauptsächlich aber von Privatpraxen angeboten.

Sind Zahnärztin und Zahnarzt erst mal in der Praxis, sind sie zu jährlich mindestens 80 Stunden kontrollierter Fortbildung verpflichtet. Diese Kombination von Aus-, Weiter- und Fortbildung garantiert ein hohes Qualitätsniveau zahnärztlicher Arbeit.



### Qualitätsleitlinien

Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO hat Qualitätsleitlinien publiziert, die jedem Zahnarzt aufzeigen, welche Qualität gefordert wird. Auch kann der Zahnarzt auf Grund dieser Qualitätsleitlinien beurteilen, ob eine von ihm gemachte Arbeit den Ansprüchen noch genügt oder nicht.

### Die Rolle des Patienten

Gerade wenn es um die Frage der Haltbarkeit zahnärztlicher Arbeiten – und damit um einen wesentlichen Aspekt der Qualität – geht, kommt dem Patienten eine entscheidende Rolle zu. Zahnärztliche «Reparaturen» können die Qualität des natürlichen, gesunden Zahns nicht wieder herstellen. Umso nötiger ist es deshalb, mit einer sorgfältigen Mundhygiene dafür zu sorgen, dass die Rekonstruktionen erhalten bleiben. Eine Füllung zum Beispiel, die ohne weiteres 30 Jahre lang ihren Dienst tun könnte, lässt sich bei mangelhafter Pflege auch innert drei Jahren ruinieren.

## THEMEN DIESER AUSGABE

Seite 1  
**Qualität beim Zahnarzt**

Seite 2  
**Gesunde Zähne  
in der Schwangerschaft**

Seite 3  
**Milchzähne und  
kindliche Entwicklung**

Seite 4  
**Wer ist die SSO?**

## ■ Gesunde Zähne in der Schwangerschaft

*Der Spruch, dass mit jeder Schwangerschaft ein Zahn verloren gehe, gehört ins Reich der Märchen. Bei richtiger Pflege, Ernährung und Kontrolle bleiben Zähne und Zahnfleisch gesund.*

### Zahnfleischentzündung ist vermeidbar

Während der Schwangerschaft kann es wegen hormoneller Umstellungen im Körper zu Zahnfleischentzündungen kommen. Die tägliche Entfernung der Bakterienbeläge auf den Zähnen (Plaque) ist deshalb während der Schwangerschaft besonders wichtig. Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt/Ihrer Zahnärztin während der Schwangerschaft darüber beraten, welches für Sie die geeigneten Hilfsmittel zur Zahnreinigung sind und wie sich die Plaque samt ihren Krankheitskeimen am besten entfernen lässt.

### So können Sie Zahnschäden verhindern

#### Zucker = Karies

Häufiger Zuckerkonsum führt zu Karies (Löchern). Achten Sie vor allem darauf, keine zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten und keine zuckerhaltigen Getränke einzunehmen. Übermässiger Zuckerkonsum nützt dem Kind nichts. Er verursacht aber bei der Mutter Übergewicht und Karies.

#### Erbrechen = aufgeweichter Zahnschmelz

Unmittelbar nach Erbrechen oder saurem Aufstossen sollten Sie den Mund mit Wasser oder vorzugsweise mit einer fluoridhaltigen Mundspüllösung spülen. Bürsten Sie Ihre Zähne nicht sofort, da der Zahnschmelz durch den sauren Mageninhalt aufgeweicht wird und teilweise abgetragen werden kann.

#### Saure Getränke schädigen die Zähne

Softdrinks, Eistee, Fruchtsäfte und andere saure Getränke schaden den Zähnen aus zwei Gründen:

- Die Säure weicht den Zahn auf (Erosion), und der Zucker nährt die Plaquebakterien, was zu Karies führen kann.



- Heimtückisch ist, dass diese (sauren) Getränke oft als süss empfunden werden.

### ...und das Baby?

Eine gute Mundhygiene während der Schwangerschaft senkt nicht nur das Risiko für Karies und Zahnfleischentzündungen der Mutter, sondern vermindert die spätere Übertragung der Karieskeime auf den Säugling. Die Mütterberaterin, der Kinderarzt und der Zahn-

arzt beraten Sie über alle Massnahmen zur Gesunderhaltung der Zähne Ihres Kindes.

### Hilfe gegen Karies

#### Fluorid = Kariesschutz

Für eine wirkungsvolle Vorbeugung gegen Karies brauchen Sie eine fluoridierte Zahnpasta und fluoridiertes Kochsalz (Packung und Dose mit grünem Streifen). Weitere Massnahmen wie Fluoridgel und fluoridhaltige Mundspüllösungen empfiehlt Ihnen gegebenenfalls Ihr Zahnarzt.

#### Das Zahnmännchen = zahnfremdliche Süssigkeiten

Wenn Sie auf gelegentliches Naschen nicht verzichten wollen, empfehlen wir Ihnen zahnfremdliche Süssigkeiten. Diese sind mit dem «Zahnmännchen» gekennzeichnet. Sie enthalten sowohl Zuckeraustauschstoffe als auch Süsstoffe und schädigen die Zähne nicht.

### Alles klar?

Schöne und gesunde Zähne erhöhen die Lebensqualität. Wegen der Schwangerschaft geht kein Zahn verloren. Mindestens 2 x pro Tag die Zähne mit einer Fluoridzahnpaste bürsten. Kochen Sie mit fluoridiertem Speisesalz. Häufiger Konsum von Zucker und sauren Getränken sowie ungenügende Zahnreinigung sind die Ursachen für Zahnschäden.

#### Plaque verursacht Zahnfleischentzündung und Karies

Lassen Sie sich während der Schwangerschaft von Ihrem Zahnarzt und seinem Team alle Vorbeugemassnahmen und die korrekte Zahnpflege erklären! So lassen sich die Löcher in den Zähnen und die Zahnfleischentzündungen vermeiden. Diese beschriebenen Vorbeugemassnahmen werden sich positiv auf die Zahngesundheit Ihres Kindes auswirken.



## ■ Milchzähne sind wichtig für die kindliche Entwicklung

*Gesunde Milchzähne sind wichtig für das Kauen und die allgemeine Gesundheit des Kindes. Die Vermeidung von Karies bei Milchzähnen ist von grösster Bedeutung für lebenslang gesunde Zähne.*

### Kein Zucker – keine Karies

Löcher in den Zähnen (Karies) entstehen durch häufigen Konsum zuckerhaltiger Getränke und Nahrungsmittel sowie durch ungenügende Zahnpflege. Die Bakterien in den Zahnbelägen (Plaque) verarbeiten den Zucker innerhalb weniger Minuten zu Säuren, die den Zahn angreifen und zerstören können. Nach dem Essen sollen die Zähne des Kindes gereinigt werden. Zwischenmahlzeiten dürfen keinen Zucker enthalten – weder in fester noch in flüssiger Form.

### Säuglinge

#### Stillen – Durst

Der Flüssigkeitsbedarf des Säuglings ist mit den Milchmahlzeiten gedeckt. Bei warmem Wetter ist Leitungswasser der beste Durstlöcher.

Ungeeignet sind:

- Zuckerhaltige Kinder-Tees, Fruchtsäfte, Sirup und Eistee.
- Die Schoppenflasche nie zum Dauernuckeln ins Bett oder in den Kinderwagen geben. Dauernuckeln an der Flasche oder der Brust kann Karies verursachen.
- Brauchen Sie keine gezuckerten Schoppenzusätze und keine gezuckerten Breie. Nuggis dürfen nie in Honig oder Zucker eingetaucht werden.

#### Nach 12 Monaten keinen Schoppen mehr

Die Umstellung von der Schoppenflasche zur Tasse ist nach 12 Monaten angebracht.

#### Kariesbakterien können übertragen werden

Das Ablecken von Nuggis, Löffeln usw. soll vermieden werden, da sonst kariesfördernde Bakterien von der Betreuungsperson auf das Baby übertragen werden können.

#### Wenn Babys zahnem

In der Regel verläuft bei Kindern das Zahnen ohne grosse Probleme. Massage mit einer weichen Zahnbürste oder ein Beissring helfen dem Baby. Bei heftigen Schmerzen kann etwas Zahnungs-Gel

gebraucht werden. Homöopathische Kügelchen enthalten oft Milchzucker und können zu Karies führen.

### Zähne bürsten, sobald der erste Zahn durchbricht

Säuglinge erkunden die Welt über ihren Mund und die Zunge. Dies kann für die Angewöhnung an die Zahnbürste ausgenutzt werden. Sobald die ersten Zähne erscheinen (zwischen 2 und 8 Monaten), müssen sie mit einer weichen Kinderzahnbürste und einer erbsengrossen Menge einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste gebürstet werden. Wenn das Kind älter wird, können Sie sein ausgeprägtes Nachahmungsverhalten ausnutzen, indem Sie gemeinsam die Zähne putzen und dem Kind den spielerischen Umgang mit der Zahnbürste zeigen. Ihr Kind möchte bald selber die Zähne bürsten. Lassen Sie es machen, bürsten Sie aber immer nach.

### Auch bei Kleinkindern führt Zucker zu Karies

#### Zucker zerstört die Zähne

Gezuckerte Speisen sollten nur zu den Hauptmahlzeiten gegessen werden. Zucker führt zu Karies. Gezuckertes auf einmal zu sich zu nehmen, ist weniger schädlich für die Zähne, als die Einnahme derselben Menge in mehreren kleinen Portionen.

Zuckerhaltige Speisereste müssen innerhalb von zehn Minuten durch Zähnebürsten entfernt werden. Häufig konsumierte gezuckerte Speisen oder Getränke verdrängen gesündere Kost, verderben den Appetit und/oder können zu Übergewicht führen. Zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag genügen.

### Mahlzeiten für Kleinkinder ab 12 Monaten

Ungeeignet sind:

- Stängel und Riegel, denen Schokolade, Dörrfrüchte, Zucker oder Honig beigemischt sind.
- Schokolade, Schleckwaren, Glace, Dörrobst.

- Pommes Chips und andere salzige Snacks sowie starke Gewürze.
- Zuckerhaltige Getränke.
- Soft Drinks, Eistee, Sirup, Energy Drinks.

Geeignet sind:

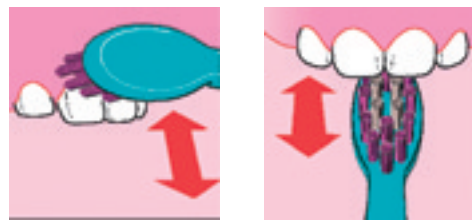
- Frische Früchte.
- An Stelle einer Fruchtportion kann 1x pro Tag Fruchtsaft getrunken werden.
- Gemüse gekocht.
- Karotten, Kartoffeln, Zucchini, Fenchel.
- Getreide.
- Brot, Hirse, Mais, Reis, Reiswaffeln.
- Milchprodukte.
- Vollmilch, Joghurt und Quark nature, halbfetter Käse.

Zum Trinken eignen sich am besten Hahnen- und Mineralwasser (ohne Zucker und Aroma).

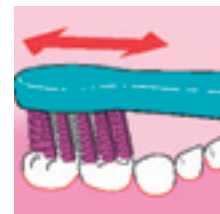
### Zahnputztechnik

Zähnebürsten ab dem ersten Milchzahn:

Mit vertikalen Bewegungen (auf und ab) bis über das Zahnfleisch bürsten.



Die Kauflächen sind mit kleinen (horizontalen) Bewegungen zu bürsten.



Nicht mit Wasser nachspülen, ausspucken genügt. So kann das wertvolle Fluorid die Zähne länger schützen.

### Alles klar?

So bleiben Milchzähne gesund:

- Das Baby nie an Süßes gewöhnen.
  - Kein Dauernuckeln an der Flasche oder an der Brust.
  - Nuggis, Löffelchen usw. nicht ablecken und danach dem Baby geben.
  - Nuggis nie in Honig oder Zucker tauchen.
  - Zähneputzen ab dem ersten Zahn mit fluoridhaltiger Zahnpaste.
  - Nach 12 Monaten mindestens 2 x täglich Zähne putzen.
  - Kein Schoppen nach 12 Monaten.
- Wir empfehlen den ersten Zahnarztbesuch ab 24 Monaten.

## ■ Wer ist eigentlich die SSO?

«SSO» ist in Französisch und Italienisch die Abkürzung für die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft. Die SSO nimmt Funktionen wahr, von denen auch die Patienten profitieren können.

Die SSO fördert

- eine Zahnmedizin, welche die optimale orale Gesundheit des einzelnen Patienten und der Bevölkerung als Ganzes anstrebt;
- eine freie und patientengerechte Berufsausübung, welche die freie Arzt- und Patientenwahl gewährleistet, die Art der Behandlung der freien Vereinbarung zwischen Patient und Zahnarzt überlässt, im Einklang steht mit den wirtschaftlichen Gegebenheiten der zahnärztlichen Praxis;
- die Zusammenarbeit auf wissenschaftlicher Ebene.

### Dienstleistungen für den Patienten

Da die Tätigkeit der SSO generell auf eine prophylaxeorientierte – das heisst Zahnschäden verhindernde – und fachlich

hochstehende Zahnmedizin ausgerichtet ist, kommt sie direkt auch dem Patienten zugute.

Im Interesse der Patienten bietet die SSO im Weiteren an:

- Informationen über die Möglichkeiten zur Vermeidung von Erkrankungen im Zahn-, Mund- und Kieferbereich,
- zahnärztlicher Notfalldienst,
- Honorarprüfungskommissionen zur Schlichtung von Differenzen zwischen Patient und Zahnarzt,
- persönliche Beratung in schwierigen Fällen.

Die SSO bemüht sich um ein genügendes Angebot an Weiterbildungsmöglichkeiten, die nach dem Staatsexamen zur Erreichung der Praxisreife unerlässlich sind.

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

- Die orale Gesundheit des Patienten ist oberstes Gebot.
- Die zahnmedizinische Fortbildung übersteigt 80 Stunden pro Jahr mit dem Ziel, das berufliche Wissen und Können auf dem aktuellen Stand zu halten.
- Die wirtschaftliche und soziale Lage des Patienten wird im Rahmen der Behandlung berücksichtigt.
- Der Patient wird über verschiedene Möglichkeiten der Therapie, die sich auch bezüglich Kosten unterscheiden, informiert.
- Der Patient erhält eine detaillierte und verständliche Rechnung.
- Im Streitfall unterzieht sich das SSO-Mitglied dem Verfahren vor der Zahnärztlichen Begutachtungskommission.

## □ Kurzinfo

### Speichel – Das Lebenselixier der Zähne

Speichel ist eines der wichtigsten natürlichen Schutzsysteme des menschlichen Körpers. Er sorgt für die Befeuchtung und Vorverdauung der Nahrung, erleichtert das Schlucken und bildet mit seinen antiviralen und antibakteriellen Faktoren die erste Barriere im Mund gegenüber Krankheitserregern. Ganz im Vordergrund steht die Neutralisation von Säuren nach dem Essen oder Trinken sowie die Remineralisation des Zahnschmelzes durch die enthaltenen Mineralien.

#### Der Mineralienspeicher

Der Speichel enthält Mineralsalze, die der Zahnschmelz zu seiner Härtung und für den Erhalt seiner Widerstandskraft gegenüber Säureattacken braucht. Nach fast jeder Nahrungsaufnahme bauen Bakterien den in der Nahrung enthaltenen Zucker zu Säure ab. Karies entsteht, weil die Zahnoberfläche von diesen Säuren angegriffen wird. Der Speichel fördert den Wiedereinbau (Remineralisation) zahnhärtender Mineralien in den Zahnschmelz. Dadurch wirkt er der Entstehung von Karies entgegen.

#### Wenn die Spucke wegbleibt: Mundtrockenheit

Mundtrockenheit kann viele Ursachen haben. So sind mehr als 400 den Speichelfluss hemmende Medikamente auf dem Markt. Auch bestimmte Autoimmunkrankheiten können den Speichelfluss beeinträchtigen. Raucher haben eine reduzierte Speichelproduktion, oft lange, bevor sie es selbst bemerken. Wichtig ist es in diesen Fällen, den Speichelfluss wieder in Gang zu bringen, um Erkrankungen wie Karies und Zahnfleischentzündung vorzubeugen.

#### Stimulierung des Speichelflusses

Der Speichelfluss kann durch Kauen – insbesondere eines zuckerfreien Kaugummis – angeregt werden. Durch regelmässiges Kauen von zuckerfreiem Kaugummi produziert man mehr Speichel und erreicht so eine bessere Vorbeugung gegen Karies und Zahnfleischentzündungen.