

SSO-JUBILÄUM

Herzlichen Dank für Ihre Treue!

Die in unserem Land tätigen Zahnärztinnen und Zahnärzte SSO gehören dank ihrer hochstehenden Aus- und Fortbildung zu den besten der Welt. Von den zahnmedizinischen Fortschritten profitiert auch die Schweizer Bevölkerung.

Die SSO hat dafür gesorgt, dass auf Gemeindeebene die Schulzahnpflege eingeführt wurde. Seit den 1960er Jahren erfasst sie praktisch alle schulpflichtigen Kinder und die Kindergärteler. Heute betreuen rund 1'000 Schulzahnpflege-InstruktorInnen jährlich über 500'000 Kinder – die meisten von ihnen werden als Jugendliche mit intakten Zähnen aus der Schulpflicht entlassen. Die SSO förderte ebenfalls die Anreicherung von Kochsalz und Zahnpasten mit Fluorid als wirksamen Schutz vor Karies. Dadurch konnte die Kariesanfälligkeit bei Schweizer Kindern stark reduziert werden, die kariesbedingten Zahnschäden gingen um 90 % zurück. Grund zum Feiern hat deshalb nicht nur die SSO, auch die Patientinnen und Patienten sollen an diesem Fest teilhaben.

Vielleicht erhalten auch Sie ein kleines Geschenk...

Mit verschiedenen kleinen Präsenten danken Ihnen im Jubiläumsjahr viele Mitglieder der SSO-Zahnärzteschaft für Ihre Praxistreue. Ab Mitte Juli zum Beispiel mit einem hochwertigen Nécessaire, das Sie auf Ihren Reisen und Business-Meetings begleitet. Es enthält das Nötigste für Ihre tägliche Zahnpflege unterwegs: eine Box



Seit 125 Jahren setzt sich die SSO für die Zahngesundheit der Schweizer Bevölkerung ein.

mit Zahnseide, eine Zahnbürste und eine kleine Tube Zahnpaste. Natürlich hat's darin auch Platz für weitere lebensnotwendige Nebensächlichkeiten – für den Lippenstift oder die Puderdose, für die Sonnencreme oder fürs Rasierzeug. Dieses praktische Geschenk wird auch nach dem SSO-Jubiläum noch lange seinen Zweck erfüllen.

Spieglein, Spieglein...

Als weiteres Jubiläumsgeschenk stehen vielleicht auch in Ihrer SSO-Zahnarztpraxis professionelle

>> Fortsetzung auf Seite 2

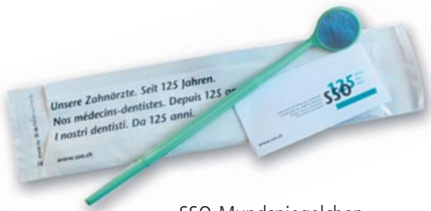
> 100'000 Hunderttausend zahnschonende Kaugummis verteilt die SSO aus Anlass ihres 125-Jahr-Jubiläums an die Patientinnen und Patienten. In vielen Zahnarztpraxen SSO können Sie sich nach Belieben bedienen. Aber Achtung: ein Kaugummi erspart nicht die tägliche Mundhygiene! Ihre sorgfältige Zahnpflege ist durch nichts zu ersetzen...

Weitere Informationen: www.sso.ch

Mundspiegelchen bereit, mit denen Sie einmal hinter Ihre eigenen Zahnreihen blicken können. Unsichtbares wird dadurch sichtbar, kleine und grössere mundhygienische Nachlässigkeiten drängen jäh ins grelle Licht Ihres Bewusstseins. Die Anwendung dieses zahnärztlichen Instrumentes muss nicht zwingend auf Ihren Mund beschränkt bleiben: Wenn sie gern basteln, ein spezielles Hobby betreiben oder schon immer mal hinter das Geheimnis eines verborgenen Mechanismus' kommen wollten, werden Sie dieses pfiffige Instrument ebenfalls zu schätzen wissen.



Das SSO-Reisenécessaire ist ein nützlicher Begleiter für unterwegs.



SSO-Mundspiegelchen machen auch mundhygienische Nachlässigkeiten sichtbar.

Kaugummi fördern den Speichelfluss

In etlichen Praxen liegen zum Jubiläum zahnchonende SSO-Kaugummi für Sie bereit. Diese sorgen für frischen Atem und aktivieren den Speichelfluss, der Speisereste wegspülen und Säuren neutralisieren kann. Kaugummi ersetzen jedoch nicht Ihre sorgfältige tägliche Mundhygiene! Wer aber gerne Kaugummi kaut, darf sich bei diesem Jubiläumsartikel – so vorhanden – à discrétion bedienen...



Sorgen für frischen Atem: die SSO-Kaugummi.



MUNDHYGIENE

Vorsicht beim Zähneputzen!

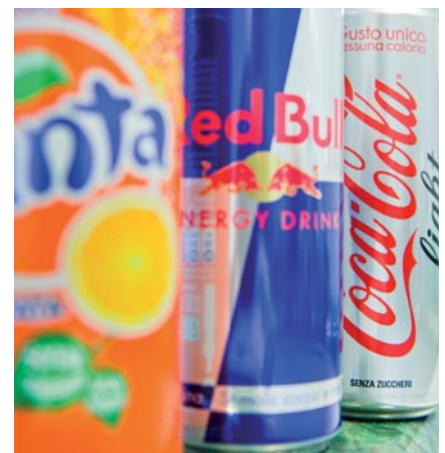
Zuweilen verursachen freiliegende Zahnhälse Qualen beim Genuss saurer oder süsser Köstlichkeiten. Auch stechende Schmerzen durch heisse oder kalte Getränke und Speisen gehen oft auf das Konto freiliegender Zahnhälse.

Gesunde Zähne sind vom Zahnschmelz überzogen, der härtesten Substanz im menschlichen Körper. Die Schmelzschicht reicht bis zum Zahnfleischrand. Bei sensiblen Zahnhälse liegt dieser empfindliche Rand frei. Damit besteht eine Aussenverbindung der feinen Kanäle (Dentintubuli) des Zahnbeins, die bis zum Zahnerv reichen und mit Flüssigkeit gefüllt sind. Äussere Reize wie Luft, Hitze, Kälte, Süsses oder Saureres verursachen in den Kanälen eine Bewegung dieser Flüssigkeit – und damit Schmerzen. Je mehr Dentintubuli freiliegen, desto ausgeprägter sind die Symptome.

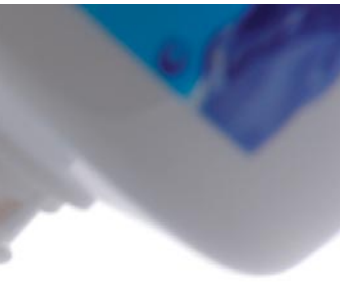
Zu gesund ist ungesund

Paradoxerweise trifft der Verlust von Zahnhartsubstanz (Zahnschmelz) auch die Gesundheitsbewussten: Um Karies zu vermeiden, putzen sie sich zum Beispiel jeweils nach dem Genuss von Fruchtsäften kräftig die Zähne. Auftretenden Verfärbungen wird oft mit

einer grobkörnigen abrasiven Weissmacher-Zahnpaste zu Leibe gerückt. Nach wenigen Wochen haben die Zähne nicht nur markant an Substanz verloren, auch die Zahnhälse liegen frei und schmerzen. Häufigste Ursachen von



Die säurehaltigen Soft- und Energydrinks sind besonders zahnschädlich, weil sie die Zahnhartsubstanz angreifen.



Falsches Zähneputzen und der Gebrauch von Weissmacher-Zahnpasten sind oft der Grund für freiliegende und schmerzende Zahnhälse.

RATGEBER

Perfekte Zahnreinigung

Hydrodynamik-Schallzahnbürsten reinigen die Zähne gründlich und schonen das Zahnfleisch. Sie verlangen keine ausgeklügelte Putztechnik und ermöglichen eine perfekte Zahnreinigung – auch Kindern und Betreuungspersonen.

Hydrodynamik-Schallzahnbürsten gehören heute zu den effizientesten Mundhygieneinstrumenten für die tägliche Zahnreinigung. Ein wichtiges Qualitätskriterium ist der hydrodynamische Effekt: Gute Bürsten führen mit ihren Borsten eine Wippbewegung von 7 bis 14 mm in einer Minutenfrequenz von rund 30'000 Schwingungen aus. Dadurch wird die Mundflüssigkeit in dieselbe Frequenz versetzt, was die erwünschte zusätzliche Reinigungswirkung auf den Biofilm ergibt. >> Fortsetzung auf Seite 4

Die neusten Hydrodynamik-Schallzahnbürsten reinigen Zähne und Zahnzwischenräume deutlich besser und schonender als herkömmliche elektrische oder manuelle Zahnbürsten.



schmerzenden Zahnhälse sind demnach falsche Zahnputztechniken und der Gebrauch von abrasiven Weissmacher-Zahnpasten mit abschmirenden Partikeln.

Schädliche Gewohnheiten

Zahnerosionen als Folge veränderter Lebensgewohnheiten nehmen zu. Der Trend geht hin zu mehreren kleinen Mahlzeiten täglich. Und der Konsum von sauren Softdrinks wie Cola, Fanta und Sportgetränken hat sich in den letzten 20 Jahren verdreifacht. Das setzt die Zähne einem ständigen Säureangriff aus. Der international anerkannte Zahnexperte der zahnmedizinischen Kliniken der Universität Bern, Prof. Adrian Lussi, hat die Erosionswirkung von 60 Getränken wissenschaftlich untersucht. Er stellt fest: «Weit aus am schädlichsten für die Zahnschicht sind Energydrinks wie Red Bull». Während die präventive Zahnmedizin immer weniger Kariesfälle verzeichnet, nimmt die Anzahl dentaler Erosionen und freiliegender Zahnhälse ständig zu. Abhilfe schaffen kann die richtige Zahnhygiene:

- Die Zahnbürste sollte weich sein.
- Es sollte mit wenig Druck geputzt werden.
- Zweimal täglich Zähneputzen mit einer Fluoridzahnpaste.
- Im Normalfall die Zähne sofort nach dem Essen putzen.
- Patienten mit ausgeprägten Erosionen sollten die Zähne vor dem Essen putzen. Und zwar mit einer Zahnpaste, die nebst Fluorid auch Zinn enthält – beide Substanzen bilden eine schützende Schicht auf dem Zahn. Fragen Sie ihren SSO-Zahnarzt.
- Nach Erbrechen den Mund mit einer Spüllösung oder mit Wasser spülen.

Bei starken Schmerzen zum Zahnarzt

Schmerzen die Zähne bereits, kann der Zahnarzt Desensibilisierungspasten anwenden. Sind die Schädigungen gravierender, versiegelt er die betroffenen Areale oder schützt den schmerzenden Zahn mit Kompositfüllungen. Falls das Zahnfleisch sehr stark zurückgegangen ist, kann eine Transplantation von Bindegewebe oder Schleimhaut aus dem

Gaumen helfen. Der Eingriff ist allerdings aufwändig. Zudem könnte das transplantierte Zahnfleisch sich erneut zurückziehen, wenn die Ursache für den Zahnfleischrückgang fortbesteht. Deshalb empfiehlt sich, regelmässig einen Zahnarzt SSO aufzusuchen und die Zähne richtig zu pflegen, dann braucht es solch einschneidende Massnahmen meistens nicht.

Last but not least

Die Zahnzwischenräume sollten regelmässig, wenn möglich abends, gründlich mit Zahnseide, Zahnhölzchen oder Interdentalbürstchen geputzt werden. Gute elektrische Zahnbürsten wie z.B. hydrodynamische Schallzahnbürsten reinigen erwiesenermassen mindestens so gründlich wie Handzahnbürsten. Allerdings sollte man auch mit diesen modernen Instrumenten ohne zu grossen Druck arbeiten. Empfehlenswert sind nebst periodischen Kontrollen beim Zahnarzt SSO regelmässige professionelle Zahnreinigungen durch eine Fachperson wie z.B. eine Dentalhygienikerin oder Prophylaxeassistentin.

Wahrheit oder Irrtum?

«Zähneputzen mit Salz oder Natur-extrakten ist ebenso wirksam wie die Zahnreinigung mit Zahnpaste.» – Irrtum! Zahnpasten enthalten unter anderem Putzkörper, die dem Bakterient Teppich (Biofilm) auf den Zähnen an den Kragen gehen, und Fluoride, die den Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen Bakterien und Säuren machen.

Ziemlich viel!

Ein 80-jähriger Mensch hat in seinem Leben die unglaubliche Menge von rund 32 Tonnen Nahrung mit seinen Backenzähnen zerkleinert. Zur Veranschaulichung hätte er sich also durch die Ladung eines randvoll gefüllten Lastwagens von 40 Tonnen gegessen – exklusive Paletten und Verpackung...

Zähneputzen!

Nach jeder Hauptmahlzeit und nach jeder süssen Zwischenmahlzeit sollten Sie Ihre Zähne putzen; einmal täglich, am besten abends, besonders gründlich unter Zuhilfenahme von Zahnseide oder Interdentalbürstchen.

Mundgeruch

Mundgeruch entsteht durch Zersetzungsprodukte von Bakterien, die sich in der Mundhöhle von Speiseresten ernähren. Entzieht man diesen Bakterien die Nahrung, verschwindet auch der Mundgeruch. Reinigen Sie deshalb gründlich nicht nur Ihre Zähne und Zahnzwischenräume, sondern auch Ihre Zunge. Verwenden Sie dazu Ihre Zahnbürste oder spezielle Zungenreiniger aus Apotheken und Drogerien.

Kauen Sie gut!

Gründliches Kauen ist gut für den Magen – und gesund für die Zähne: Kräftige Kaubewegungen fördern die Kaumuskelatur und regen die Speichelproduktion an. Speichel dient nicht nur der Vorverdauung von Nahrung, er ist auch ein optimales «Spülmittel» für Ihren Mund, denn die darin enthaltenen Mineralstoffe remineralisieren und stärken den Zahnschmelz.

Mehr zu diesen Themen:

www.sso.ch

Weitere Vorteile

Mechanisch präzise arbeitende Hydrodynamik-Schallzahnbürsten der jüngsten Generation erzielen an Zähnen und in Zahnzwischenräumen trotz geringstem Auflagedruck deutlich bessere Reinigungsergebnisse als herkömmliche elektrische und manuelle Zahnbürsten. Dabei schonen sie das Zahnfleisch und verteilen die Zahnpaste besser in der Mundhöhle, an schwer zugänglichen Stellen und teilweise direkt an Wurzeloberflächen. Sie entfernen den Biofilm und Verfärbungen gründlich und vermindern die Neubildung von Zahnstein. Aggressive Bakterien und pathogene (krankmachende) Keime werden so stark reduziert, dass 12 bis 24 Stunden nach der Reinigung keine Karies verursachenden Säuren gebildet werden können.

Ideal für Kinder und Betreuungspersonen

Hydrodynamische Schallzahnbürsten eignen sich ideal für Kinder ab vier Jahren sowie für Pflegebedürftige – Alte, Gebrechliche, Behinderte – und ihre Betreuungspersonen. Da diese Instrumente keine ausgeklügelte Putztechnik erfordern, können auch kleine Kinder ihre Zähne sehr gut selber reinigen. Hydrodynamische Schallzahnbürsten sind ebenfalls ein Muss für Patienten mit Implantaten, Rekonstruktionen, freien Zahnhälsen und Parodontitis. Empfohlen sind diese Bürsten vor allem auch bei Kindern mit Zahnspangen, weil dort eine gründliche Reinigung nur unter erschwerten Bedingungen möglich ist.

Weitere Informationen und Produktempfehlungen:

www.richtigzaehneputzen.ch



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Etienne Barras/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Felix Adank, Urs Laederach, Marco Tackenberg Grafisches Konzept atelierrichner.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder iStockphoto, fotolia Copyright SSO