

BERATUNG

Krone aus Bangkok?

In Zeitungen und Illustrierten stösst man oft auf Reklamen, die Zahnbehandlungen im Ausland anpreisen. Da heisst es: «Schenken Sie sich Porzellankronen zu ungarischen Preisen!» oder «Schweizer Zahnklinik am bulgarischen Goldstrand». Welches sind die Risiken?



Lohnt sich Zahntourismus? Für den Patienten stellen sich Fragen.

Es gibt Reiseunternehmen, die sich auf Medizintourismus spezialisiert haben – die Destinationen heissen Ungarn, Thailand und sogar Indien. Warum aber lassen sich Patienten aus Industrienationen in ehemaligen Ostblockstaaten oder Schwellenländern wie Thailand behandeln? Der billigere Preis scheint dafür zu sprechen. Tatsächlich ist in der Schweiz fast alles teurer als im Ausland. Das gilt meist auch für die Zahnarztrechnungen. Dies ist wenig erstaunlich: Schweizer Zahnärztinnen und Zahnärzte

bezahlen hiesige Mietzinsen für ihre Praxen. Sie arbeiten mit hochwertigen und somit auch teuren Materialien. Und sie zahlen ihrem Praxisteam Schweizer Löhne. >> Fortsetzung auf Seite 2

10 000 000 Rund 10 Millionen Bakterien leben in einem Milliliter (1 ml = 1 Tausendstel Liter = 0,001 Liter) Speichel unserer Mundhöhle. Nur die wenigsten davon gelten als krankhaft. Insgesamt konnten bis heute über 500 verschiedene Bakterienarten im menschlichen Mund nachgewiesen werden.

Offene Fragen

Wer sich bei einem Zahnarzt im Ausland behandeln lässt, muss jedoch an alle Kosten denken. Die Reisekosten zum Beispiel können bei Komplikationen mehrmals anfallen. Der Patient wird sich auch fragen, was er verdienen könnte, wenn er während dieser Zeit in der Schweiz arbeiten würde. Und: Kann man sich gut in seiner Muttersprache verständigen? Hat man genügend Zeit, um bei einem Behandlungsvorschlag eine Zweitmeinung einzuholen? Ist die Nachbetreuung bei Komplikationen gewährleistet?

Qualität der Behandlung

Behandlungen im Ausland bergen Risiken. Das Problem ist weniger das fehlende Können eines ausländischen Zahnarztes. Die Schwierigkeit liegt vor allem darin, dass umfangreiche Therapien in kurzer Zeit ausgeführt werden. Dies gefährdet den langfristigen Erfolg der Behandlung. Eine Studie der Universität Bern hat diesen Sachverhalt bestätigt.

Günstige Behandlungen in der Schweiz

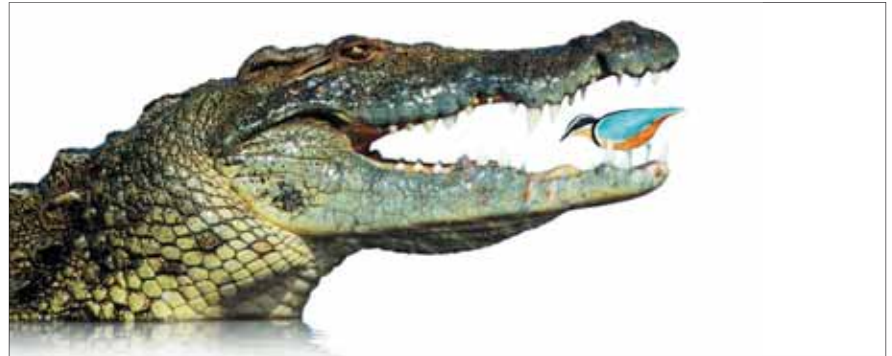
Für die meisten zahnmedizinischen Probleme gibt es mehr als eine Behandlungsvariante. Es gibt komfortable, ja luxuriöse Lösungen und bescheidene, die weniger kosten. Patienten sollen sich nicht scheuen, ihren Zahnarzt auf ihre eingeschränkten finanziellen Möglichkeiten anzusprechen. Bei einer grösseren Zahnbehandlung muss vielleicht nicht alles im selben Jahr gemacht werden. Eine gute Zahnärztin oder ein guter Zahnarzt zeigt in dieser Situation Verständnis und findet eine passende Lösung.



Kaugummi

Wer nach dem Essen keine Möglichkeit zum Zähneputzen hat, kann die meisten Speisereste mit einem Kaugummi lösen. Kauen regt die Speichelproduktion an, was die im Mund vorhandene Säure verdünnt. Achten Sie bei Kaugummis auf die Bezeichnung «zahnschonend» und auf das Logo des Zahnmannchens unter dem Schirm!

Wer gibt mir mein strahlendes Lächeln zurück?



Schweizer Zahnärzte gehören zu den besten der Welt. Wussten Sie, dass über 90% der praktizierenden Zahnärztinnen und Zahnärzte SSO-Mitglied sind? SSO steht für «Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft». Es ist die Organisation der in der Schweiz tätigen Zahnärztinnen und Zahnärzte. Die Mitglieder der SSO sind einer fachlich hochstehenden Zahnmedizin verpflichtet. Durch Tipps und Prophylaxe-Instruktion helfen sie Patientinnen und Patienten, ihre Zähne gesund zu erhalten. Und vermitteln so eine wichtige Botschaft: Wer Erkrankungen im Mundbereich vorbeugt, vermeidet Zahnschmerzen und teure Sanierungen!

Fortbildung ist Pflicht

Zahnärztinnen und Zahnärzte SSO verpflichten sich, ihre fachlichen Fähigkeiten durch regelmässige Fortbildung auf dem aktuellsten Stand zu halten: Dies beinhaltet eine jährliche Fortbildungspflicht von mindestens 80 Stunden im Jahr. Viele investieren jedoch weit mehr in ihre Weiterbildung. Jeder Zahnarzt setzt dabei eigene Schwerpunkte: Sprechen Sie mit ihm über seine Steckenpferde und Interessen – Sie erfahren so, welches seine bevorzugten Fachgebiete sind. Lernen Sie Ihren Zahnarzt, Ihre Zahnärztin SSO besser kennen!

CARTOON



Zahnfleischbluten?

Gesundes Zahnfleisch blutet nie. Wenn Ihr Zahnfleisch beim Zähneputzen blutet, ist dies das Anzeichen für eine Zahnfleischentzündung. Bleibt diese (schmerzlose) Gingivitis unbeachtet, breitet sich die Entzündung weiter aus und kann schliesslich zum Zahnausfall führen.



ZAHNERKRANKUNGEN

Problem: Weisheitszähne

Die Weisheitszähne brechen in der Regel erst mit rund 20 Jahren durch. Problemlos durchgebrochene Weisheitszähne komplettieren unser Erwachsenengebiss und verdienen die gleiche Pflege wie alle anderen Zähne auch. Nicht selten aber bereiten sie Schwierigkeiten: Der Weisheitszahn hat z.B. auf dem Kieferkamm zu wenig Platz, er hat eine ungünstige Neigung oder bleibt gar im Kieferknochen stecken. In diesen Fällen muss der Zahnarzt den fraglichen Zahn entfernen. Die Entfernung von Weisheitszähnen bei Jugendlichen bis 25 Jahren gehört heute zu den häufigsten chirurgischen Eingriffen in der Zahnarztpraxis.



Dieser Weisheitszahn muss weichen.

PROPHYLAXE

Mundhygiene bringt Lebensfreude!

Wer seine Zähne regelmässig und sorgfältig pflegt, kann etliche Zahnarztbesuche, schmerzhaft Erfahrungen – und einiges an Geld sparen. Die eigenen Zähne bleiben bis ins hohe Alter erhalten und erlauben ein Leben mit ungebrochener Kaufreude und viel Biss.

Hauptproblem jeder guten Mundhygiene ist die Plaque, der bakterielle Zahnbelag. Die Plaque wird von den im Mund vorhandenen Bakterien innerhalb weniger Stunden gebildet, ist kaum sichtbar und haftet hartnäckig an den Zähnen. Sie ist zusammen mit den Bakterien für Karies wie für Parodontitis verantwortlich. Bei der Mundhygiene geht es also darum, diese Plaque – und nicht nur die Speisereste – zu entfernen. Dazu genügt die Zahnbürste allein nicht. Für die besonders gefährdeten Zahnzwischenräume braucht es zusätzlich Zahnseide, Zahnhölzer und Interdentalbürstchen. Die Zähne müssen nach jeder Hauptmahlzeit und nach jeder süssen Zwischenmahlzeit gereinigt werden; einmal täglich, am besten abends, besonders gründlich. Nach dem Konsum von sauren Speisen (Salate, Fruchtkuchen, Früchte) oder sauren Getränken (Fruchtsäfte, Cola-Getränke) sollte mit dem Zähneputzen 1–2 Stunden zugewartet werden, bis sich der von der Säure angeätzte Schmelz wieder verfestigt hat. Die Aus-



Wer seine Zähne pflegt, kann schmerzhaft Erfahrungen und Geld sparen.

sen- und Innenflächen sollen bis und mit Zahnfleischrand gebürstet werden, immer vom Zahnfleisch zur Zahnkrone – «von Rot nach Weiss». Die Zahnbürste sollte einen kurzen, schmalen Bürsten-

kopf haben und ersetzt werden, sobald die Borsten auseinander weichen. Mit einer guten Mundhygiene haben Sie ein Leben lang Freude an Ihren Zähnen!

Kurzmeldungen

Empfindliche Zahnhäse

Häufigste Ursache für empfindliche Zahnhäse ist die Rückbildung des Zahnfleisches infolge falscher Zahnpflichtechnik. Wenn die Zahnhäse aus weichem Dentin freiliegen, sind sie nicht nur empfindlicher, sondern auch anfälliger für Karies.

Daumenlutschen

Lutscht Ihr Kind zu lange am Daumen – z.B. bis zum Alter von fünf Jahren – kann dies dazu führen, dass die Schneidezähne nach vorne wachsen und das Gebiss nicht mehr korrekt schliesst. Sogar ein Sprachfehler kann sich daraus ergeben.

Piercings

Piercings sind beliebt. Doch Metalle im Mund können Zunge, Zähne und Zahnfleisch schädigen und in seltenen Fällen sogar zu Zahnverlust führen. Lassen Sie deshalb Ihr Piercing im Mundbereich regelmässig kontrollieren. Und verzichten Sie bei Problemen besser darauf!

Zahnarztangst?

Bohrgeräusche und der Gedanke an eine schmerzhaft Zahnbehandlung lösen bei vielen Patientinnen und Patienten Ängste aus. Zahnärzte verfügen heute jedoch über effiziente Anästhesie-Methoden. Auch Hypnose kann sanfte Hilfe bieten.

Mehr zu diesen Themen:

www.sso.ch

MUNDHYGIENE

Mundgeruch – «Geruch» ist untertrieben

Mundgeruch ist unangenehm. Besonders natürlich für unsere Mitmenschen, denn wir selber riechen kaum den eigenen schlechten Atem. Woher aber kommt diese grosse Peinlichkeit? Und was lässt sich effektiv dagegen unternehmen?

Verströmt ein Mensch einen üblen Geruch, so verbreitet sich Unbehagen. Zudem beeinträchtigt Mundgeruch unser eigenes Wohlbefinden. Mundgeruch entsteht durch flüchtige Schwefelverbindungen, die sich unter die austretende Atemluft mischen. Produziert werden diese Stoffe von Bakterien, die Nahrungsmittelresten und totes Gewebematerial zersetzen. Dazu gehören z.B. Plaque, Zahnbetterkrankungen (Parodontitis) oder Karies, Zahnextraktionen, Alkohol- oder Tabakkonsum und Fasten. Auch gewisse Nahrungsmittel oder Medikamente können Mundgeruch – medizinisch «Halitosis» oder «Foetor ex ore» – auslösen. Am Morgen ist der Mundgeruch in der Regel ausgeprägter als am Abend, weil der Speichelfluss während des Schlafs reduziert ist. Werden die Mundgeruch auslösenden Bakterien regelmässig und gründlich entfernt, kann kaum je übler Geruch entstehen. Es genügt, sich morgens und abends sorgfältig Zähne und Zunge mit Zahnbürste und Zahnpaste zu putzen, täglich die



Eine gute Mundpflege macht den Mundspray überflüssig. Der Schauspieler Adrien Brody an der Oscar-Verleihung 2004.

Zahnezwischenräume zu reinigen und den Mund zu spülen. Moderne Spüllösungen können unterstützend mithelfen, den Mundgeruch zu bekämpfen. Eine Halitosis kann aber auch aus anderen Gründen auftreten, z. B. bei Verdauungsbeschwerden, bei einer Mandel- oder einer Rachenentzündung. Weil Mundgeruch ein Anzeichen für eine gesundheitliche Störung sein kann, ist es wichtig, ihn zu erkennen. Lassen Sie sich von Ihrer Zahnärztin, Ihrem Zahnarzt SSO beraten.



Milchzähne sind Platzhalter

Je länger Milchzähne gesund bleiben, desto schöner wachsen die bleibenden Zähne nach. Denn Milchzähne sind Platzhalter für das spätere Gebiss. Damit sie gesund bleiben, darf Karies von Anfang an keine Chance haben: Kariöse Milchzähne stecken nämlich auch die nachstossenden bleibenden Zähne mit Karies an. Deshalb ist ab dem ersten Milchzahn Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste angesagt. Geben Sie Ihrem Kind nie die Schoppenflasche zum Dauernuckeln, benützen Sie keine gezuckerten Schoppenzusätze und Breie, tauchen Sie Nuggis nie in Honig oder Zucker. Und vermeiden Sie wegen Kariesübertragung auch das Abschlecken von Nuggis und Löffeln.