

SSO

Zahnunfall – was tun?



Sommerzeit ist Badzeit: Auf der Wasserrutsche, beim Planschen oder beim Sprung ins Wasser kann es schnell zu einem Zahnunfall kommen. (Foto: iStockphoto.com)

Rund die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen erleidet einen Zahnunfall. Rasches Handeln ist wichtig, denn die Folgen können die Kinder bis ins Erwachsenenalter begleiten. Reagiert man richtig, können die Zähne meist gerettet werden.

Im Sommer sind viele Kinder besonders aktiv: Draussen spielen, planschen, velofahren... Da kann es schnell passieren: Ein Schlag oder Sturz – und der Zahn ist gelockert, abgebrochen oder gar ausgefallen. Was ist in dieser Situation zu tun?

Richtiges Verhalten ist entscheidend

Falls Ihr Kind blutet, geben Sie ihm eine Gaze oder ein Stofftaschentuch, auf das es beißen kann. Bei starken Schmerzen hilft Kühlen von

aussen, zum Beispiel mit eingepacktem Eis, einem Gel-Pack oder einem feuchtkalten Waschlappen. Kontaktieren Sie sofort Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt – je schneller Sie in der Praxis vorbeigehen, desto eher kann ein Zahn gerettet werden!

[>> Fortsetzung auf Seite 2](#)

> 27'500 Franken für einen verfaulten Zahn?

Kein Scherz: Soviel hat ein kanadischer Zahnarzt letzten November für einen alten Backenzahn von Beatle John Lennon bezahlt. Die ehemalige Haushälterin des verstorbenen Sängers bewahrte den Zahn jahrelang auf und konnte ihn nun für einen Rekordpreis von 19'000 Pfund versteigern. Soviel wurde noch nie für einen einzelnen Zahn ausgegeben – und dies für ein gelblich-braunes Exemplar mit Loch.

Bei einem Zahnunfall kann sich der Zahn lockern oder verschieben, er kann abbrechen oder ganz herausgeschlagen werden. Gelockerte oder verschobene Zähne sollten nicht bewegt werden! Abgebrochene oder ausgeschlagene Zähne müssen unbedingt gesucht und zum Zahnarzt mitgenommen werden. Oft kann dieser den Zahn retten und in den Kiefer zurückpflanzen. Ausgeschlagene Zähne dürfen nur an der Zahnkrone und nie an der Wurzel angefasst werden! Auch wenn sie schmutzig sind: auf keinen Fall reinigen!



Die Zahnrettungsbox ist in der Apotheke erhältlich: Ausgeschlagene oder abgebrochene Zähne überleben darin mehrere Stunden.

Wie transportieren?

Ein abgebrochenes Zahnstück kann in Wasser aufbewahrt und transportiert werden. Ist der Zahn ganz ausgeschlagen, ist der Transport komplizierter: Optimale Überlebenschancen hat der Zahn, wenn er in einer Zahnrettungsbox transportiert wird. Dank einer speziellen Nährlösung können herausgeschlagene Zähne darin mehrere Stunden aufbewahrt werden. Ist keine solche Box zur Hand, kann der Zahn in kalte Milch eingelegt und zum Zahnarzt gebracht werden. Allerdings überlebt der Zahn so weniger lang als in der Zahnrettungsbox.

Das Schweizer Zahnunfallzentrum

Die Behandlung von Zahnunfällen ist oft kompliziert und eine Herausforderung für die Zahnärzte. Gerade bei Kindern kann ein Zahnunfall einen negativen Einfluss auf das Kieferwachstum haben. Um komplizierte Zahnunfälle zu

behandeln, müssen oft mehrere Spezialisten zusammen arbeiten. Genau dies ist die Idee hinter dem einzigartigen Zahnunfallzentrum in Basel. Verschiedene Experten arbeiten dort eng zusammen und behandeln die Zahnunfälle im Team. Dank dieser Zusammenarbeit können Therapien angeboten werden, die andernorts nicht möglich sind. Die Spezialisten sind begehrt: Patienten kommen sogar aus dem Ausland, um Spätfolgen eines Zahnunfalls zu behandeln.

Unfälle der Krankenkasse melden

Die meisten Zahnunfälle sind in der Grundversicherung eingeschlossen. Oft erkennt man das Ausmass eines Zahnunfalls erst nach Jahren wenn Spätfolgen behandelt werden müssen. Es lohnt sich, jeden Unfall bei der Krankenkasse zu melden, denn die Behebung solcher Zahnschäden kann teuer werden.

Notfalldienst

Die kantonalen SSO-Sektionen bieten in allen Regionen der Schweiz einen gut funktionierenden Notfalldienst! Bei Zahnunfällen oder dringenden Problemen sind SSO-Zahnärzte kurzfristig erreichbar. Die Telefonnummer Ihres Notfalldienstes finden sie auf www.sso.ch unter «Notfälle».

RATGEBER

Rauchstopp für eine bessere Mundgesundheit

Tabakkonsum schadet Zähnen und Mundhöhle. Rauchende haben ein höheres Risiko für Mundhöhlenkrebs, Zahnstein, Karies und für entzündetes Zahnfleisch mit Zahnausfall. Ein Rauchstopp führt automatisch zu einer verbesserten Mundgesundheit.

Rauchen verursacht im Mund weit mehr Schäden als verfärbte Zähne: Der Konsum von Tabakwaren ist ein bedeutender Risikofaktor für Erkrankungen der Mundhöhle. So haben Rauchende ein 3.5 Mal höheres Risiko für Mundhöhlenkrebs und sind bis zu fünf mal häufiger von Zahnfleischerkrankungen betroffen als Nichtraucher. Wer raucht, hat deshalb ein höheres Risiko für Parodontitis (entzündeter Zahnhalteapparat) und Zahnverlust. Rauchen schädigt auch die Mundschleimhaut, beeinträchtigt den Geschmacksinn, führt zu einer höheren Anfälligkeit für Infektionen und begünstigt die Entstehung von Karies.

Hilfe in der Zahnarztpraxis?

Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht einfach. Das zahnärztliche Praxisteam

kann Sie aber dabei unterstützen. Seit 10 Jahren engagiert sich eine Gruppe von SSO-Zahnärzten für Rauchstopp-Beratungen in der zahnärztlichen Praxis: Sie hat ein Konzept zur Rauchentwöhnung entwickelt und erreicht, dass das Thema Rauchstopp in allen zahnmedizinischen Ausbildungen Teil des Unterrichts ist. Ein Rauchstopp lohnt sich: Die allgemeine Mundgesundheit verbessert sich schnell und erkrankte Stellen können besser verheilen.



Weniger Probleme mit dem Zahnfleisch, ein besserer Geschmacksinn oder weissere Zähne? Der Verzicht auf Tabakprodukte lohnt sich in jedem Fall. (Foto: Fotolia.com)



Die zahnschädigenden Soft- und Energy Drinks sind insbesondere bei Kindern und Jugendlichen sehr beliebt. (Foto: iStockphoto.com)

RATGEBER

Schädliche Softdrinks!

An heissen Tagen gönnt man sich gerne eine kühle Erfrischung. Doch viele Softgetränke oder Energy Drinks sind schlecht für die Zähne: Sie weichen den Zahnschmelz auf und können zu Zahnerosionen führen.

Immer mehr Menschen leiden an Zahnerosionen. Dies auch, weil sich die Trink- und Essgewohnheiten geändert haben. Heute werden dreimal mehr Softgetränke konsumiert als noch vor 20 Jahren. Was viele nicht wissen: Süssgetränke und Energy Drinks sind chemisch sauer. Ihre Säuren greifen die Zähne an.

Was sind Zahnerosionen?

Bei Zahnerosionen wirken Säuren aus Nahrungsmitteln, Getränken oder aus dem Magen direkt auf den Zahn. Sie weichen den Zahnschmelz auf und lösen ihn von aussen auf. Leichte Erosionen bleiben oft unbemerkt, da sie keine Beschwerden verursachen. Sind die Erosionen fortgeschritten, können die freiliegenden Zahnhälse auf heisse oder kalte Speisen und Getränke empfindlich reagieren.

Wie vorbeugen?

Am besten schützen wir unsere Zähne vor Erosionen, indem wir normal essen und trinken: drei Hauptmahlzeiten und wenn nötig eine bis zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag. Dazu Wasser als Hauptgetränk, höchstens einmal pro Tag ein Süssgetränk. Vorbeugen können wir, indem wir so selten wie möglich Saures essen oder trinken und es nur kurz im Mund behalten: Je länger der Kontakt mit Saurem, desto grösser ist die Wirkung auf den Zahnschmelz. Nach dem Essen oder Trinken kann man die Säure mit Wasser, einer fluoridhaltigen Spülung oder Milch wegspülen oder die Mahlzeit mit Käse beenden. In Käse enthaltenes Kalzium und Eiweiss schützen vor Zahnerosionen!

Vorbeugung lohnt sich auch bei Kindern: Wenn Zahnerosionen bereits bei Milchzähnen auftreten, ist das Risiko für Erosionen bei bleibenden Zähnen höher.



Kalzium und Eiweiss im Käse schützen vor Zahnerosionen. (Foto: iStockphoto.com)

Soll man nach Saurem Zähneputzen?

Häufigste Zahnerkrankung der Schweizerinnen und Schweizer ist nach wie vor Karies. Daher gilt: Zähne unmittelbar nach dem Essen reinigen.

>> Fortsetzung auf Seite 4

Zahlreiche

Zahnspangenträger

Fast ein Viertel der Schweizer Bevölkerung hat mal eine Zahnspange getragen. Bei Jugendlichen zwischen 16 und 24 Jahren ist es sogar mehr als die Hälfte, die zwecks Zahnkorrektur eine Spange trägt oder eine solche getragen hat. Hingegen war kaum jemand der über 75jährigen jemals Spangenträger.

Früh übt sich

Tagsüber können kleine Kinder ihre Zähne spielerisch selber putzen. So lernen sie früh, ihre Zähne regelmässig zu pflegen. Am besten machen die Eltern es vor, dann wollen auch die Kinder Zähneputzen wie die Grossen. Abends vor dem Schlafengehen braucht es jedoch immer eine gründliche Reinigung durch einen Erwachsenen.

Ring gegen Zähne getauscht

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts war es in Europa üblich, dass Frauen sich vor der Hochzeit sämtliche Zähne ziehen liessen. Diese wurden mit einer Totalprothese ersetzt. So vermieden die Ehemänner, dass später teure Zahnbehandlungskosten anfallen.

Keine Ferien fürs Zähneputzen

In exotischen Urlaubsländern bedeutet der Genuss von Hahnenwasser oft ein gesundheitliches Risiko. Aufs Zähneputzen sollte man aber trotzdem nicht verzichten. Abhilfe bietet eine wenig schäumende Zahnpasta: ohne Schaum braucht man weniger Wasser zum Ausspülen. Noch sicherer ist es, Trinkwasser in Flaschen zu kaufen und neben das Waschbecken zu stellen.

Flaschennuckeln schadet

Nuckeln Kinder oft und lange an der Trinkflasche, fördert dies Karies sowie Zahn- und Kieferfehlstellungen. Zahnärzte SSO empfehlen darum, die Kinder ab dem 8. Monat aus der Tasse trinken zu lassen.

Mehr zu diesen Themen:

www.sso.ch

Falls allerdings Erosionen oder ein erhöhtes Risiko dafür bestehen, kann der Zahnschmelz beim Zähneputzen abgerieben werden. In diesem Fall sollte die Frage mit dem Zahnarzt SSO besprochen werden, der individuelle Massnahmen vorschlagen kann. Spezielle Massnahmen sind aber nur bei erhöhtem Erosionsrisiko notwendig. Mit regelmässigen Kontrollen beim Zahnarzt können Erosionen frühzeitig erkannt und das richtige Verhalten besprochen werden.

Speichel neutralisiert Säuren

Unser Speichel ist ein wichtiger Helfer für die Zähne: Er enthält Mineralsalze, die den Zahnschmelz härten – und er neutralisiert Säuren. Mit einem zahnfreundlichen Kaugummi kann man den Speichelfluss fördern, das Zähneputzen ersetzt das aber nicht. Ganz wichtig ist

das Zähneputzen vor dem ins Bett gehen! Denn wenn wir schlafen, produzieren wir weniger Speichel.

Was trinken?

Die besten und zahnfreundlichsten Durstlöcher sind Wasser oder ungesüsster Tee. Schweizer Leitungswasser ist von guter Qualität und praktisch überall erhältlich. Auf gezuckerte Getränke wie Limonaden, Colas oder Sirup zu verzichten lohnt sich nicht nur wegen der Zähne: Diese Getränke haben einen Zuckergehalt von 20-30 Stück Würfelzucker pro Liter und schaden auch der allgemeinen Gesundheit. Wer trotzdem Süssgetränke konsumieren will, sollte diese beim Trinken nicht durch die Zähne ziehen.

CARTOON

