

ORALE GESUNDHEIT

## Wellness in der Zahnarztpraxis

Wellness in der Zahnarztpraxis – gibt es das? Der Begriff «Wellness» bedeutet nichts anderes als «sich gesund und wohl fühlen» – der Zahnarzt und sein Team können durchaus dazu beitragen, den Aufenthalt in der Praxis so angenehm wie möglich zu gestalten.



Lächeln wird weltweit verstanden – als Ausdruck von Zustimmung und Sympathie.

Dentalassistentinnen, Dentalhygienikerinnen und Zahnärzte sind sich bewusst, dass viele Patientinnen und Patienten die Zahnarztpraxis mit gemischten Gefühlen betreten. Die Gedanken an Schmerzen, die Geräusche und Gerüche der Zahnarztpraxis sind oft unangenehm. Wie kann der Zahnarzt und sein Team diesen Stress vermindern und dem Patienten helfen, sich zu entspannen und ihm ein Gefühl von «Wellness» zu vermitteln, wenn er die Praxis betritt?

Schon das telefonische Vereinbaren des Zahnarzttermins weckt gemischte Gefühle – entspricht doch der Zahnarztbesuch mehr der Notwendigkeit als einem Wunsch. Doch ob Zahnschmerz oder Zahnbelag – eine professionelle Behandlung muss sein. Der erste telefonische Kontakt mit der Dentalassistentin ist wichtig – und sie ist sich dessen bewusst. Ein herzlicher und persönlicher Empfang gibt den Patienten die Gewissheit, am richtigen Ort zu sein.

>> Fortsetzung auf Seite 2

---

**> 1** in die Schulzahnpflege investierter Schweizer Franken führt zu Einsparungen bei den späteren zahnärztlichen Behandlungskosten von durchschnittlich **14 Franken 45 Rappen**. Dank der Schulzahnpflege lassen sich demnach jährlich Millionenbeträge an zahnärztlichen Behandlungskosten einsparen.

### Ein lächelndes Willkommen

Der Tag und das vereinbarte Rendez-vous nahen, der Patient begibt sich zur Zahnarztpraxis. Es ist der erste Eindruck, der für ihn zählt – seine Gefühle und Wahrnehmungen entscheiden darüber, ob er diese Praxis wieder betreten wird: Die Intensität des Lichts, die Gerüche, die Farben oder der Empfang durch die Dentalassistentin sind wichtige Elemente: Ein lächelndes Gesicht zeigt dem Patienten, dass er willkommen ist.

Die Dentalassistentin führt den Patienten ins Wartezimmer und bittet ihn, sich einen Moment zu gedulden. Eine gewisse Wartezeit ist in der zahnärztlichen Praxis unvermeidlich – eine Behandlung beansprucht mehr Zeit als vorgesehen, ein Notfall ist eingetreten oder ein Gerät ausgefallen. Bei Verspätungen von mehr als fünfzehn Minuten soll der Patient informiert und über die Gründe für die Verzögerung orientiert werden. In den meisten Fällen zeigen Patienten auch Verständnis dafür. Ist der Zahnarzt eine halbe Stunde im Verzug, werden die nachfolgenden Patienten über die Verspätung informiert – persönlich oder telefonisch, damit die Wartezeit sinnvoll genutzt werden kann.

### Das Wartezimmer – ein zweites Zuhause

Das Wartezimmer soll den Patienten dazu einladen, einen Moment zu verweilen und es sich gemütlich zu machen. Dazu gehören eine geschmackvolle Einrichtung, Sessel mit Armlehnen, eine Auswahl aktueller Zeitungen

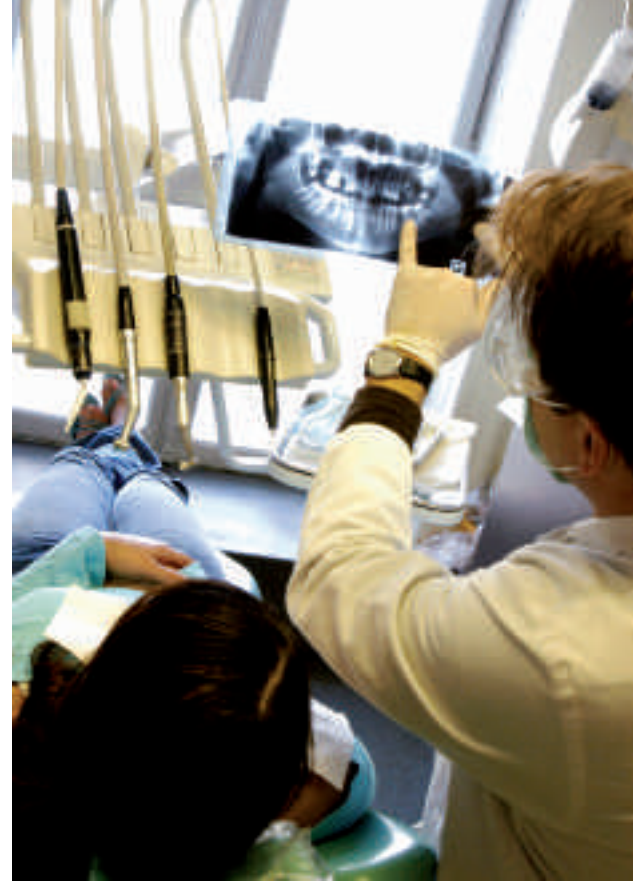
und Zeitschriften, Spielzeuge für Kinder, Bilder – kurz: ein Angebot für alle Altersschichten, wie es sich für eine Allgemeinpraxis gehört. Viele Patienten schätzen auch eine Möglichkeit, kühles Wasser zu trinken.

Dann kommt der Moment, wo der Patient auf den Behandlungsstuhl gebeten wird. Die Dentalassistentin oder der Zahnarzt helfen ihm, sich möglichst bequem darauf einzurichten. Eine freundliche Unterhaltung und eine Nackenstütze helfen, allfällige Ängste abzubauen und sich besser zu entspannen. Damit sind die Bedingungen für eine angenehme Behandlung in ruhiger Atmosphäre gegeben.

### Gute Kommunikation schafft Vertrauen

Der Zahnarzt erklärt zu Beginn das Ziel und den Ablauf seiner Arbeit, soweit nötig auch während der Behandlung. Eine gute Kommunikation zwischen Zahnarzt und Patient stärkt das gegenseitige Vertrauen. Der Patient soll Fragen oder seine Eindrücke mitteilen können. Wenn er die Behandlungsschritte versteht und sich vom Zahnarzt verstanden fühlt, wächst auch sein Wohlfühlgefühl.

Wenn der Zahnarzt dem Patienten nach einem heiklen Eingriff am Freitag seine Telefonnummer angibt, unter der er am Wochenende für einen Notfall zu erreichen ist, gibt das dem Patienten ein Gefühl von Sicherheit und Komfort. Der Patient wird diese Möglichkeit kaum missbrauchen. Es ist diese Form von «Wellness», die Sie als



Eine verständliche Erläuterung der Behandlung und der einzelnen Behandlungsschritte schafft Transparenz und Vertrauen.

Patient in der SSO-Praxis erwarten dürfen: Eine Behandlung auf dem neusten Stand der Zahnmedizin – verbunden mit dem Gefühl, Sie seien hier schon fast zuhause.

PS: Zahnärzte und Patienten verstehen unter einem «Notfall» nicht immer dasselbe. Haben Sie Verständnis, wenn Sie Ihr Zahnarzt nur in wirklich dringenden Fällen in der Nacht oder am Wochenende empfängt – und denken Sie auch an den Notfalldienst in Ihrer Region.

## Gingi... wie bitte?

Gingivitis ist der Fachausdruck für Zahnfleischentzündung. Das Zahnfleisch entzündet sich, wenn lebende und tote Bakterien des Plaquebelags Giftstoffe freisetzen, die in das Saumhäutchen (bestehend aus den direkt am Zahn haftenden Saumzellen) eindringen und es angreifen. Als Antwort des Körpers wandern Abwehrzellen (Leukozyten = weiße Blutkörperchen) in das Gewebe ein. Giftstoffe der Bakterien können nun auch in das Bindegewebe des Zahnfleisches eindringen und dieses entzünden. Entzündetes Zahnfleisch ist gerötet und geschwollen. Wenn es beim Zähneputzen blutet, ist dies also das Zeichen einer akuten Entzündung. Schmerzen treten dabei selten auf. Wird der Zahnbelag einmal pro Tag gründlich entfernt, verschwinden Entzündung und Blutung nach wenigen Tagen. Bei schlechter Mundhygiene kann sich aus einer Gingivitis eine Erkrankung des Zahnbettes (Parodontitis) entwickeln – mit schweren Folgen bis hin zum Zahnverlust.



«Was tun, wenn mein Zahnfleisch blutet?» Diese Frage mit dem Tomatensujet wurde in der SSO-Profilierungskampagne 2007 beantwortet.

# Zahnpflege macht Schule

Die Schulzahnpflege ist die wichtigste Basis für die zahnmedizinische Betreuung von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO engagiert sich stark in diesem Bereich und unterstützt Gemeinden und Behörden mit praktischen Tipps und Empfehlungen zur Kariesprophylaxe und zur Organisation der Schulzahnpflege.

In sämtlichen Kantonen der Schweiz bestehen Gesetze, Verordnungen und Erlasse, welche die Organisation und praktische Durchführung der Schulzahnpflege verbindlich oder zumindest innerhalb klarer Rahmenbedingungen regeln. Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO setzt sich dafür ein, dass die verantwortlichen Stellen bezüglich Durchführung von Prophylaxemassnahmen, Kontrolluntersuchungen und Bereitstellung eines bevölkerungsnahen Zugangs zur medizinischen Zahnbehandlung stets auf dem neusten Stand sind. Wichtigstes Ziel des SSO-Engagements im Bereich der Schulzahnpflege ist die Motivation der Schülerinnen und Schüler zur Durchführung einer regelmässigen und sorgfältigen Mundhygiene. Dank der Schulzahnpflege kann sichergestellt werden, dass alle Kinder und Jugendlichen dieselbe Chance haben, ihre Zähne gesund zu erhalten. Denn einmal erkrankte Zähne heilen nicht – und müssen ein Leben lang nachversorgt werden.

## Das Dreisäulenprinzip

Die zahnmedizinische Vorbeugung beruht auf den drei Eckpfeilern Ernährungslenkung, Fluoridprophylaxe und Zahnreinigung. Kariesschäden an den Zähnen müssen sofort behandelt werden. Denn bleiben sie unbehandelt, können sich Abszesse bilden, die zu einem vorzeitigen Zahnverlust führen. Die Kosten der Behandlung müssen grundsätzlich von den Eltern übernommen werden, was aber nicht in jedem Fall möglich ist. Die SSO empfiehlt den Gemeinden deshalb, solche wichtigen Behandlungen durch Finanzierungsbeiträge trotzdem zu ermöglichen. Denn Zahnärztinnen und Zahnärzte, Schulzahnkliniken, viele teilzeitlich ar-



beitende Schulzahnpflegeinstruktorinnen sowie Lehrerinnen und Lehrer erfüllen mit ihrem Einsatz zugunsten der Schulzahnpflege eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe, die allen Bevölkerungsteilen zugute kommt. Und die nicht zuletzt mithilft, Kosten für vermeidbare Zahnschäden zu sparen.

Was ein Kind einmal verstanden hat, dafür wird es lebenslang Verständnis aufbringen.

## Die drei Säulen der Prophylaxe

- 1. Ernährungslenkung** Mit zuckerarmer Kost und einem Verzicht auf gezuckerte Speisen und Getränke zwischen den Hauptmahlzeiten wird den Bakterien im Zahnbelag die Grundlage für die karieserzeugende Säurebildung entzogen.
- 2. Fluoridprophylaxe** Die regelmässige Zufuhr von Fluoriden in die Mundhöhle – durch fluoridhaltige Zahnpasten und fluoridhaltiges Kochsalz – fördert die Remineralisation beginnender kariöser Entkalkung und reduziert die Bildung karieserzeugender Säuren.
- 3. Mundhygiene** Eine regelmässige und korrekte Zahnreinigung entfernt die Bakterienbeläge, die mit ihren Stoffwechselprodukten für Zahnkaries und für Zahnbettterkrankungen wie Gingivitis und Parodontitis verantwortlich sind.

## Kurzmeldungen

### Mundspüllösungen

Mundwässer dienen der Erfrischung und haben keinen therapeutischen oder präventiven Effekt; Zusätze von Kräuteresenzen können einen positiven Einfluss auf das Zahnfleisch haben. Medizinische Mundspüllösungen enthalten niedrige Fluorid-Konzentrationen und bewirken eine Kariesreduktion von 30–50%.

### Zahnpasten

Zahnpasten enthalten Putzkörper, Binde-, Feuchthalte- und Konservierungsmittel, Geschmacks-, Aroma- und Wirkstoffe, Tenside, Farbstoffe und Wasser. Die Zahnpaste sollte Fluoride zur Kariesverhütung enthalten und nicht zu abrasiv (lat. «abkratzen») sein. Je kleiner ihr «RDA-Wert» (engl. Abk. für «Radioactive Dentin Abrasion»), desto weniger schadet sie dem Zahnschmelz.

### Parodontitis

Parodontitis ist eine entzündliche Erkrankung des Zahnbettes (Zahnfleisch, Wurzelhaut, Knochen). Ihr erstes und wichtigstes Anzeichen ist Zahnfleischbluten. Eine unbehandelte Zahnfleischentzündung (Gingivitis) kann auf das ganze Zahnbett übergreifen. Es entstehen Zahnfleischtaschen, dann wird der zahnhaltende Knochen abgebaut bis der Zahn keinen Halt mehr hat und ausfällt. Dieser Prozess dauert oft Jahre und ist meist nicht schmerzhaft. Hauptursache von Parodontitis ist die bakterielle Plaque (Zahnbelag).

### Kauunfall

Beisst man beim Essen auf einen harten Gegenstand und beschädigt einen Zahn, liegt nur dann ein Unfall vor, wenn er durch einen «ungewöhnlichen äusseren Faktor» verursacht wurde. Ein hartes Knorpelstück in einem Landjäger ist nicht ungewöhnlich – ein dadurch verursachter Zahnschaden also kein Unfall. Steckt das harte Knorpelstück aber in einer Kalbsbratwurst, in der nicht damit zu rechnen ist, so sind die Voraussetzungen für einen «Unfall» erfüllt.

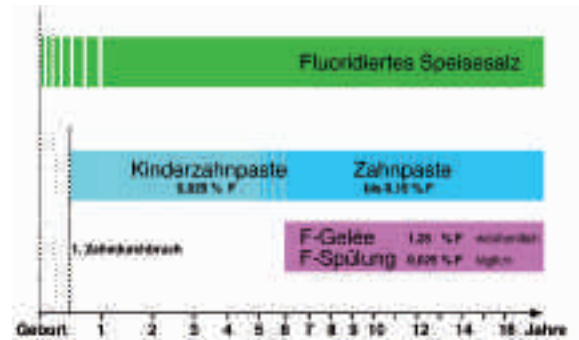
Mehr zu diesen Themen:

<http://www.sso.ch>

## PROPHYLAXE

# Sind Fluoride noch in?

Zu einer wirksamen Kariesvorbeugung gehört auch heute noch das Zähnebürsten mit fluoridhaltigen Zahnpasten und Gelées. Diese wirken direkt auf die Zahnoberfläche und werden danach ausgespuckt. Die SSO empfiehlt, ab dem 6. Altersjahr einmal wöchentlich ein Fluoridgelée anzuwenden, das 1,25% Fluorid enthält. Nach der lokalen Anwendung wird der Gelée zwar ausgespuckt, der Mund jedoch nicht gespült. Zudem sollte während einer Stunde nach der Behandlung nichts gegessen und getrunken werden. Dadurch kann die Wirkungszeit des Fluorides auf den Zahnschmelz verlängert und der Kariesschutz verstärkt werden. Anstelle einer wöchentlichen Fluoridgelée-Anwendung kann der Mund täglich mit einer Fluoridlösung (0,02–0,03% Fluorid) gespült werden. Diese tägliche Mundspülung ist kein Ersatz fürs Zähnebürsten! Für Jugendliche mit Zahnspangen



empfeht sich die tägliche Benützung einer Fluoridlösung zusätzlich zur wöchentlichen Anwendung eines Fluoridgelées. Zusätzlich zu den fluoridierten Zahnpasten und Gelées ist der tägliche Gebrauch von fluoridiertem Speisesalz (JuraSel-Pakete mit grünem Streifen mit 0,025% Fluorid) für die Zubereitung aller Speisen empfohlen. So profitiert jedes Familienmitglied von dieser günstigen vorbeugenden Massnahme. Für den Fall, dass Sie den Salzkonsum einschränken müssen, gibt es wirksame Alternativen – fragen Sie Ihre Zahnärztin, Ihren Zahnarzt SSO.

## CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société Suisse d'Odonto-stomatologie  
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia  
Swiss Dental Association

# SSO

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Etienne Barras/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Felix Adank, Urs Laederach Grafisches Konzept atelierrichner.ch Layout Marianne Kocher Druck Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder Keystone Copyright SSO