

PROPHYLAXE

## Zähneputzen muss sein. Punkt.



Ums Zähneputzen reisst sich kein Kind. Damit die Zähne gesund bleiben, ist gründliches Putzen allerdings zwingend. Eltern sollten mindestens einmal pro Tag kontrollieren, dass sich ihr Nachwuchs sorgfältig die Zähne putzt. Bei jüngeren Kindern müssen sie einmal täglich nachputzen.

«Natürlich habe ich mir die Zähne geputzt.» Diese Antwort dürften viele Eltern hören, wenn sie nach der Mundhygiene ihres Nachwuchses fragen. Sie stimmt jedoch längst nicht immer. Eine britische Untersuchung zeigt, dass fast die Hälfte der Kinder schwindelt, wenn es ums Zähneputzen geht. Einem Fünftel der Kinder ist das tägliche Zähneputzen sogar so zuwider, dass die Kinder die Zahnbürste nassmachen, um die Eltern zu täuschen.

### Nachputzen und überwachen

Mundhygiene ist wichtig, spätestens, wenn der erste Milchzahn durchgestossen ist. Nicht nur, damit die Zähne gesund bleiben, sondern auch, damit die tägliche Mundhygiene möglichst früh selbstverständlich wird. Eltern können Kleinkin-

>> Fortsetzung auf Seite 2

---

> **182.5** Auch Erwachsene flunkern, wenn's um die Zahnpflege geht: In einer Publikumsbefragung hat fast die Hälfte der Befragten angegeben, regelmässig Zahnseide zu verwenden. Gerechnet mit einem halben Meter täglich, würde jede dieser Personen 182.5 Meter Zahnseide pro Jahr benutzen, was einem Gesamtverbrauch von rund 90 Metern pro Kopf und Jahr entspräche. 2004 lag der effektive Verbrauch allerdings bei nur 7.8 Meter pro Kopf und Jahr.

der bereits in den ersten eigenen Putzversuchen bestärken und motivieren. Da die Feinmotorik für ein gründliches Zähneputzen aber noch nicht ausreichend ausgereift ist, sollten die Eltern das Zähneputzen mindestens einmal pro Tag selbst übernehmen. Bis in das Schulalter hinein – und wenn nötig bis ins Alter von zwölf Jahren – ist es sinnvoll, wenn Eltern die Zähne ihres Kindes nachputzen. Sobald Kinder eine flüssige Handschrift haben, kann ihnen selbständiges Zähneputzen zugetraut werden. Auch wenn sie selbständig putzen: Es lohnt sich, wenn die Eltern beim Zähneputzen weiterhin anwesend sind.

So haben die Kinder gar nicht erst die Möglichkeit, zu flunkern.

Idealerweise kontrollieren Eltern das Zähneputzen abends, bevor die Kinder zu Bett gehen. Geputzte Zähne sind beim Schlafen besonders wichtig, da wir im Schlaf weniger Speichel produzieren, der die Zähne schützt. Nach dem abendlichen Zähneputzen sollte nur noch Wasser getrunken werden, keine anderen Getränke. Selbst Milch nicht, denn auch diese enthält Zucker, der den Zähnen schadet.

#### **Keine Diskussion**

Ob Zähneputzen notwendig ist oder nicht – auf diese Diskussion lassen sich

Eltern mit ihren Kindern besser nicht ein. Sie sollten ihrem Nachwuchs klar machen: Hier gibt es nichts zu verhandeln. Damit Mund und Zähne gesund bleiben, müssen wir sie gründlich pflegen. Beläge auf den Zähnen müssen weg, sonst dienen sie schädlichen Bakterien als Nahrung.

Das Nichtverhandelbare können Eltern allerdings schmackhaft machen: Zum Beispiel können sich Kinder die eigene Zahnbürste aussuchen. Oder Eltern lockern das Ritual spielerisch auf: Mit einem Zahnputz-Lied oder einer Geschichte. Auch Hilfsmittel wie eine Sanduhr, ein Spiegel oder eine Zahnputz-App leisten gute Dienste.

#### **RATGEBER**

## **Würgereiz beim Zahnarztbesuch**

**Mit dem Würgereiz schützt sich der Körper davor, dass Fremdkörper in die Atemwege gelangen. Einige Patienten leiden beim Zahnarztbesuch unter Würgereiz. Das ist unangenehm. Was lässt sich dagegen unternehmen?**



Ein Würgereiz ist oft mit Angst vor der Zahnbehandlung verbunden. Betroffene sollten mit ihrer Zahnärztin oder ihrem Zahnarzt über die Ängste sprechen. (Foto: iStock)

Ausgelöst wird der Würgereiz meist durch eine Berührung des hinteren Teils der Zunge oder des Gaumens. Wer beim Zahnarztbesuch den Würge- oder gar Brechreiz fürchtet, sollte sich mit der Zahnärztin oder dem Zahnarzt beraten. Meist wird der Würgereiz psychisch verursacht, weil sich betroffene

Patienten bei der Untersuchung generell unwohl fühlen. Daher spielt das Vertrauen in die Zahnärztin oder den Zahnarzt eine zentrale Rolle. Ist das Praxispersonal informiert, findet sich gemeinsam eine Lösung. Mit einigen Tricks lässt sich der unangenehme Würgereiz oft unterdrücken. Zum Beispiel kön-

nen sich Patienten darauf konzentrieren, die Zunge absolut ruhig zu halten.

#### **Entspannung vermindert Würgereiz**

Was Patienten entspannt, kann oft auch gegen Würgereiz helfen – denn Entspannung vermindert den Reiz stark. Ein Patient kann Musik oder ein Hörbuch hören, Atemübungen machen, meditieren oder sich mit einem Video ablenken. Oder er bringt sich auf andere Gedanken, beispielsweise plant er innerlich den morgigen Tag oder die nächsten Ferien, oder gibt gedanklich einen Songtext oder ein Gedicht wieder.

Auch zahnärztliche Arbeitstechniken können den Würgereiz minimieren, z.B. mit Hilfe eines Kofferdamms. Das ist ein Spanngummi, der den Behandlungsraum vom restlichen Mund isoliert. So berührt die Zahnärztin oder der Zahnarzt kritische Zonen wie Gaumen oder Zunge kaum.

Bei starkem Würgereiz können auch Lachgas, Hypnose oder Narkose zum Einsatz kommen. Hypnosemethoden setzen allerdings voraus, dass die Zahnärztin oder der Zahnarzt darin ausgebildet ist. Eine Behandlung unter Narkose ist nur in ganz schweren Fällen angezeigt.

Mit ihrer Zahnärztin oder ihrem Zahnarzt finden betroffene Patienten sicher eine gute Lösung, um die Behandlung so angenehm wie möglich zu gestalten. Wichtig ist, dass Patienten die Kontrollbesuche beim Zahnarzt trotz Angst vor Würgereiz wahrnehmen.

# Gegen nervige Zahnnerven

Wird das Innere des Zahns krank, sorgt dies oft für heftige Schmerzen. Entzündetes oder abgestorbenes Gewebe in den Zahnwurzeln kann die Zahnärztin oder der Zahnarzt behandeln und so den Zahn retten.

Manch ein Senior dürfte in jungen Jahren einen Zahn verloren haben, weil sich das Gewebe in der Wurzel entzündet hat oder abgestorben ist. Um weiteres Übel zu verhindern und Schmerzen zu lindern, hat der Zahnarzt zur Zange gegriffen und den Zahn gezogen. Heute rettet die Zahnärztin oder der Zahnarzt den Zahn mit einer Wurzelkanalbehandlung.

Ein gesunder Zahn besteht aus einer Zahnkrone und, je nach Zahn, aus einer oder mehreren Wurzeln. Die Krone schaut aus dem Zahnfleisch heraus und ist vom Zahnschmelz geschützt. Unter dem Zahnschmelz steckt das Zahnbein, auch Dentin genannt. Darunter verlaufen die Wurzelkanäle mit Nerven und Blutgefässen; dieses lebende Gewebe heisst Zahnmark oder Pulpa, der Volksmund spricht von «Zahnnerv».

## Wie entzündet sich der Zahnnerv?

Ist die Pulpa entzündet oder infiziert, sind fast immer Bakterien dafür verantwortlich. Sie dringen in die Pulpa ein,

wenn der Schmelz nicht mehr ausreichend schützt. Zum Beispiel bei einer tiefen Karies, einem abgebrochenen Zahn oder wenn eine Zahnfüllung nicht ganz dicht am Zahnschmelz anliegt. Meist schmerzt eine entzündete Pulpa. Es gibt aber auch Fälle, in welchen Patienten die Entzündung oder das Absterben der Pulpa nicht bemerken; die Zahnärztin oder der Zahnarzt sieht dann meist auf dem Röntgenbild eine Knochenreaktion auf die Entzündung.

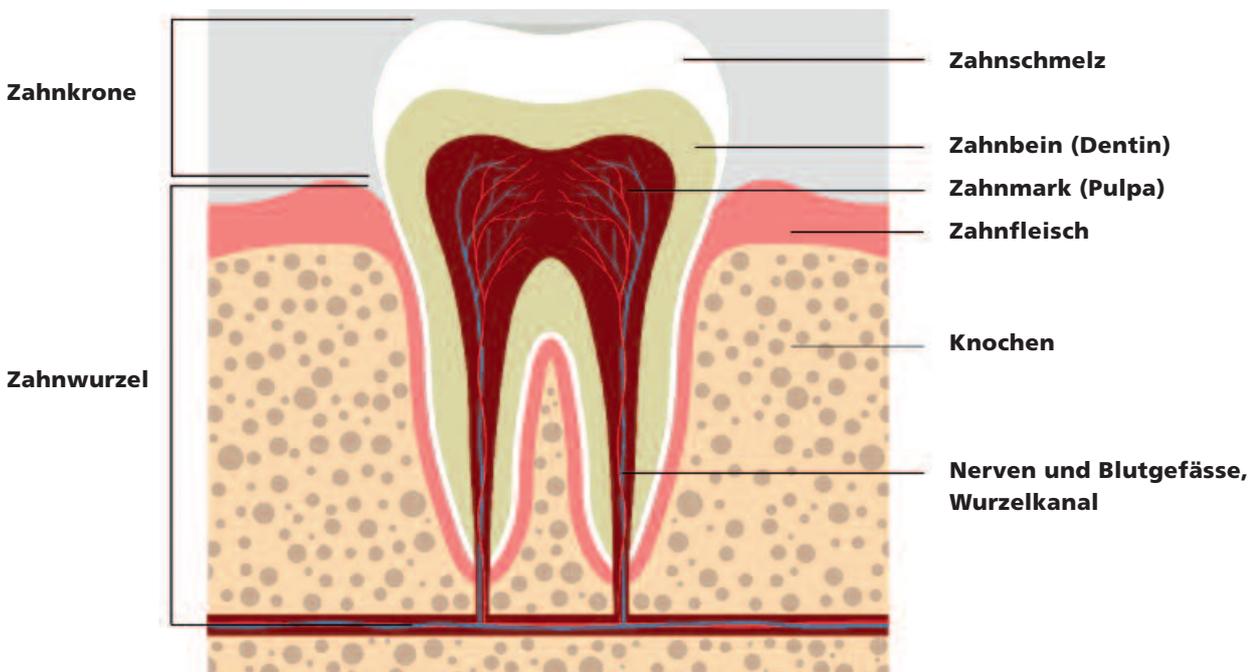
Ist die Pulpa entzündet, muss gehandelt werden. Ohne Behandlung können Bakterien die gesamte Pulpa zerstören, ungehindert in den Kieferknochen eindringen und auch dort Entzündungen verursachen. Ist die Zerstörung durch Karies zu gross, muss der Zahn gezogen werden. In der Regel versuchen Zahnärzte aber, wenn immer möglich den Zahn zu erhalten. Dank einer Wurzelkanalbehandlung können sie heute selbst massiv geschädigte Zähne retten.

## Ablauf einer Wurzelbehandlung

Bei einer Wurzelbehandlung reinigt der Zahnarzt den Zahn von innen, indem er das erkrankte Gewebe entfernt und vorhandene Bakterien abtötet. Um zur Pulpa zu gelangen, bohrt er die Zahnkrone auf. Mittels Röntgen oder speziellem Messgerät bestimmt der Zahnarzt genau, wie lang die zu behandelnde Wurzel ist. Dann schabt er den Wurzelkanal bis zur Wurzelspitze mit nadelförmigen, biegsamen Instrumenten aus. Die Schwierigkeit der Behandlung liegt darin, dass der Zahnnerv nicht immer in einem einzigen, gerade verlaufenden Kanal liegt. Meist sind mehrere, oft stark verzweigte Kanälchen vorhanden, die zudem Biegungen aufweisen können. Das Arbeitsfeld ist sehr klein, daher arbeitet die Zahnärztin oder der Zahnarzt meist mit Lupenbrille oder Operationsmikroskop.

Ist die Pulpa vollständig entfernt, desinfiziert der Zahnarzt den Kanal und füllt ihn dicht auf, damit keine weiteren Bakterien eindringen können. Dazu bringt er meist eine Mischung aus dem tropischen Baumharz Guttapercha und Zement in den Zahn.

Kann die Pulpa gänzlich aus Zahnkrone und Zahnwurzel entfernt werden, bleibt der behandelte Zahn im Kiefer, ohne dass er weitere Beschwerden verursacht. Wenn immer möglich jedoch, versucht die Zahnärztin oder der Zahnarzt, die Pulpa und damit den Zahn am Leben zu erhalten.



## Kurzmeldungen

### Mundhygiene-Infos für alle

Eine gute Mundhygiene ist in jeder Lebensphase wichtig. Allerdings muss eine Schwangere bei ihrer Mundpflege anderes beachten als ein Teenager oder ein Rentner. Was bei Babys und Kindern, bei Teenagern, Erwachsenen, Schwangeren und Senioren speziell zählt, verrät die Internetseite [www.mundgesund.ch](http://www.mundgesund.ch).

### Zahnpasta am Stiel

Handgemacht, vegan und rezyklierbar: Die vorwiegend aus Kreide bestehende, feste Zahnpasta am Holzstiel ist ein Hipster-Produkt. Vor dem Zähneputzen rubbelt man einfach mit der feuchten Zahnbürste über den Block. Aus zahnmedizinischer Sicht überzeugt die trendige Zahnpasta allerdings gar nicht: Sie enthält kein Fluorid und ist idealer Ablagerungsplatz für Bakterien.

### Zahnverfärbungen

Farbstoffe aus Nahrungsmitteln wie Kaffee, Tee oder Rotwein können sich ablagern und die Zähne verfärben. Solche äusseren Zahnverfärbungen kann die Dentalhygienikerin meist mit einer professionellen Reinigung entfernen. Regelmässige Besuche bei der Dentalhygienikerin verhelfen nicht nur zu weisseren Zähnen, sondern erhalten Zähne und Zahnbett gesund.

### Piercing: Kunststoff statt Metall

Lippen- oder Zahnfleischpiercings können Zähne und Zahnfleisch schädigen. Diese Piercings liegen auf Zahn- und Zahnfleisch auf und werden ständig bewegt. Dadurch kann das Zahnfleisch dauerhaft schwinden. Mit einem Wechsel von Metall- auf Kunststoffpiercings können die Träger mögliche Schäden vermindern, denn Kunststoff verursacht weniger Zahn- und Gewebeschäden.

Mehr zu diesen Themen:

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

## NEIN ZUR OBLIGATORISCHEN ZAHNVERSICHERUNG

# Zerstören, was funktioniert?

Das Schweizer System der Zahnpflege ist erfolgsgekrönt: International verglichen freut sich die Schweizer Bevölkerung über gute und gesunde Zähne.

Eine obligatorische Zahnversicherung bedroht dieses Erfolgsmodell. Drei gute Gründe gegen ein Versicherungsobligatorium.

### Kosten sparen statt neue generieren:

Während die allgemeinen Gesundheitsausgaben seit Jahrzehnten stark ansteigen, wachsen die Kosten der Zahnmedizin unterdurchschnittlich. Prävention, der wichtigste Pfeiler des erfolgreichen Schweizer Systems, spart Behandlungskosten.

### Vorbeugen statt heilen:

In Prävention statt in Behandlung zu investieren, spart Geld und Leid. Eine staatlich obligatorische Zahnversicherung könnte für Gemeinden oder Kantone als Legitimierung genommen werden, den wichtigen Prophylaxe-Unterricht an Schulen zu streichen, um vermeintlich Geld zu sparen. Der Prophylaxe-Unterricht sorgt

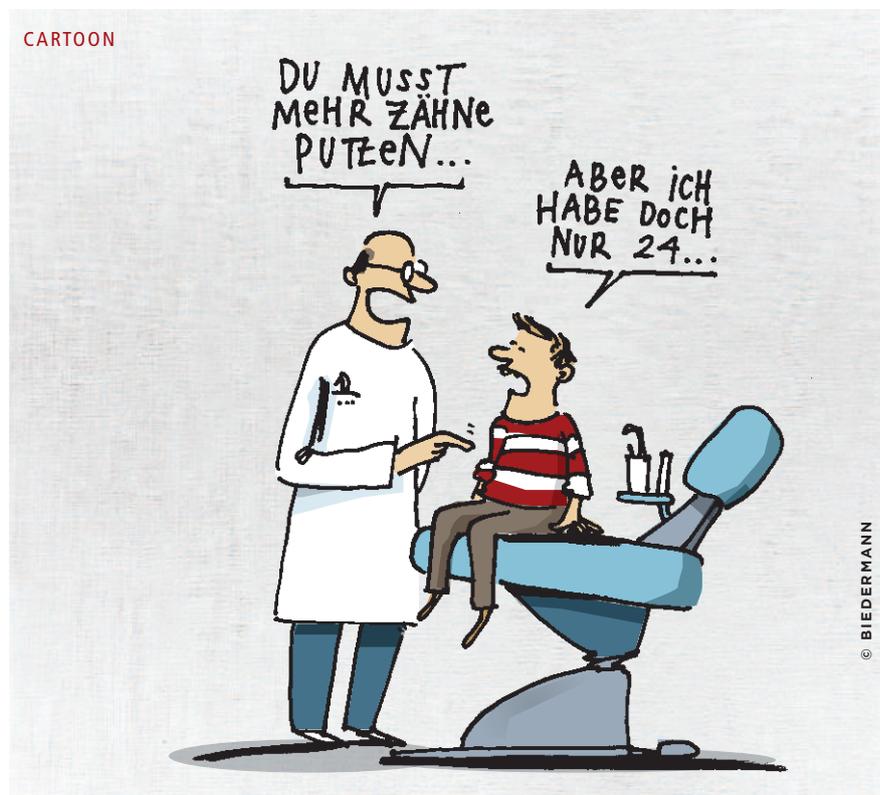
für gleiche Chancen auf gute Mundgesundheit: Alle Kinder lernen hier die Grundlagen der Mundgesundheit.

### Therapiefreiheit sichern:

Heute legen Patient und Zahnarzt gemeinsam eine Behandlung fest, optimal auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt. Übernimmt eine Versicherung die Behandlungskosten, bestimmt sie mit, was im Patientenmund geschieht.

Auch bewährte Modelle lassen sich verbessern. Ein staatliches Versicherungsobligatorium sorgt aber nicht für Verbesserungen, sondern für höhere Kosten, mindere Qualität und mehr Administration.

CARTOON



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

# SSO

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Olivier Marmy/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Rahel Brännimann Grafisches Konzept atelierriecher.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli AG, Bern Bilder iStock Copyright SSO