Gute Zähne schönes Leben

DAS INFO-MAGAZIN
IHRER ZAHNARZTPRAXIS
ROLF STICKELBRUCK

AUSGABE
1/2012

Praxis
Unsere Leistungen, aktuelle Nachrichten

Prophylaxe
Mehr Fokus auf den Zahnzwischenraum

Kaufunktion
Hilfe bei einem gestörten Kauorgan

Implantate

Zurück zu den Wurzeln für sicher festen Zahnersatz

Rolf Stickelbruck:
„Wir sind Spezialisten für Ihre Zahngesundheit"

Editorial

„Mit einem Implantat lässt sich ein ganzer Zahn weitgehend naturgemäß ersetzen."

Liebe Leserin, lieber Leser,

gesunde vollständige Zahnreihen haben für sich einen hohen Wert. Sie ermöglichen ein gutes Kauvermögen und sind für Aussprache und soziale Akzeptanz von immenser Bedeutung. Geht auch nur ein Zahn verloren, empfinden das viele Menschen als einen großen Verlust. Der Zahn wächst nicht wieder nach, und in der Wissenschaft müssen wir auf den Durchbruch in der Züchtung künstlicher Zähne noch lange warten. Doch es gibt eine sinnvolle Alternative: Mit dem Implantieren einer künstlichen Zahnwurzel können wir einen Zahn so naturgemäß ersetzen, wie es sonst mit keinem anderen Zahnersatz möglich ist. Das Implantat geht mit dem Knochengewebe eine innige Verbindung ein, sodass es langfristig belastbar ist.

Zusammen mit dem Zahnersatz sitzt wieder ein „ganzer Zahn" fest im Kiefer. Implantatgetragener Zahnersatz ist in vielen Fällen die optimale Lösung – nicht nur bei Einzelzahnverlust, sondern auch, um etwa Prothesen sicher im Kiefer zu befestigen. Wir beraten Sie auf Wunsch gerne, welche Vorteile Ihnen ein Implantat bieten kann. Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Thema finden Sie auch in unserem Patientenmagazin.

Herzlichst, Ihr

Rolf Stickelbruck

Team

Wir haben Ihre Zahngesundheit im Blick

Neues aus unserer Praxis

Nutzen Sie unseren Zahnpflege-Shop, in Verbindung mit der Grafschafter Apotheke

Wir bieten Ihnen viele Produkte für die optimale Mundhygiene in unserem Zahnpflege-Shop. Neben der Grundausrüstung wie Zahnpasta, Zahnbürste, Zahnseide und Co. halten wir auch spezielle Artikel für Sie bereit, etwa antibakterielle Mundspülungen, Zahnpasta gegen empfindliche Zahnhälse und Sinnvolles zur Prothesenpflege. Wir verwenden alle Produkte selbst in der Praxis und bieten Ihnen zu attraktiven Preisen den Kauf in der Apotheke an. Fragen Sie unsere Prophylaxeassistentinnen, sie beraten auch gerne, welche Produkte für Sie am besten geeignet sind.

Flexible Termine für Berufstätige

Für Berufstätige ist es nicht immer einfach, Arzttermine mit den Arbeitszeiten zu vereinbaren. Deshalb haben wir uns mit unseren Sprechzeiten auf Berufstätige eingestellt und bieten auch Früh- und Spättermine. Sollte es dennoch für Sie nicht möglich sein, zu unseren Sprechzeiten zu kommen, vereinbaren wir auch gerne einen individuellen Termin mit Ihnen. Wir legen diesen so, dass wir genügend Zeit für Sie haben. Übrigens: Jeder Termin ist verbindlich, und wir haben die große Bitte, diesen pünktlich einzuhalten. Sollte Ihrerseits etwas dazwischenkommen, so sagen Sie ihn bitte rechtzeitig, spätestens aber 24 Stunden vorher ab.

Termine

Sprechzeiten

Mo: 08.00 - 12.00 und 13.00 - 17.00
Di: 08.00 - 12.00 und 14.00 - 19.00
Mi: 08.00 - 12.00
Do: 08.00 - 12.00 und 14.00 - 19.00
Fr: 08.00 - 12.00 und 13.00 - 17.00

Termine nach Vereinbarung, alle Kassen, Privat & Selbstzahler.

Vorsorge-Termine

Wir empfehlen zweimal jährlich eine Kontrolluntersuchung und Professionelle Zahnreinigung je nach Erkrankungsrisiko:
Kinder u. Erwachsene: 1 - 4 x pro Jahr
Wir erinnern Sie gerne an Ihren Termin!

Unsere Adresse:
Zahnarztpraxis Rolf Stickelbruck
Leineweberplatz 3e
47506 Neukirchen- Vluyn

Fon: 02845-10707
Fax: 02845-948369

info@za-stickelbruck.de
www.za-stickelbruck.de

FOTOS: STICKELBRUCK, ISTOCKPHOTO (2)

Behandlungsspektrum

Unsere Leistungen

Über die Leistungen der allgemeinen Zahnmedizin hinaus haben wir uns auf folgende Schwerpunkte spezialisiert (Kassen, Privat, Selbstzahlerleistungen)

Individual-Prophylaxe

Auf das individuelle Risiko von Karies und Parodontitis abgestimmte Präventions-Maßnahmen wie Zahnreinigung, Fluoridierung, Ernährungsberatung etc.

Parodontologie

Schmerzfreie Behandlung von Zahnfleischtaschen mit Ultraschall, Wiederaufbau zerstörten Gewebes und Kieferknochens

Implantologie*

Versorgung von Zahnlücken mit künstlichen Zahnwurzeln, in Verbindung mit einem von uns empfohlenen Kieferchirurgen

Hochwertiger Zahnersatz*

Kronen, Brücken und Inlays, lassen wir in einem deutschen Dentallabor fertigen. Der Zahnersatz kann auch im Ausland hergestellt werden, preisgünstig mit verlängerter Garantie, kontrolliert von unserem deutschen Dentallabor MUNDWERK (Krefeld).

Endodontie

Zahnerhaltende Wurzelkanalbehandlung

* Zur Finanzierung Ihres Zahnersatzes bieten wir Ratenzahlung (bis zu 3 Monaten zinsfrei).

Reine Selbstzahlerleistungen

Professionelle Zahnreinigung

Entfernung von Belägen, Optimierung der Mundhygiene

Preis: zwischen 40 - 60 Euro pro Sitzung

Wir empfehlen mindestens 2 x jährlich eine PZR!

Bleaching

Weiße und schöne Zähne durch schonendes In-Office-Bleaching

Preis: 20 Euro pro Zahn

Impressum

VERLAG TORNER BRAND MEDIA GMBH, Barmbeker Straße 5a, 22303 Hamburg, www.torner-brand-media.de GESCHÄFTSFÜHRUNG Sven Torner (V.i.S.d.P.) REDAKTIONSLEITUNG Sabine Schwarz REDAKTION Dr. med. Hugo R. Stötter, Sybil Volks (Schlussredaktion) GESTALTUNG Kristian Kutschera (Art Director), Daniel Wolff INFORMATION U. KUNDENBERATUNG Ralph Burkhardt, Tel.: 040 300327-55

Auf den Zahn gefühlt: Caroline Beil

„Ich pflege meine Zähne akribisch"

Schauspielerin Caroline Beil über schöne Zähne und Zahnartzbesuche

Wie wichtig sind Ihnen schöne Zähne?
Für mich als Künstlerin, die vor der Kamera oder auf der Bühne steht, sind schöne Zähne natürlich das A und O. Ich finde es superwichtig, gepflegte Zähne und ein strahlendes Gebiss zu haben, ohne Löcher oder Lücken. Das gilt übrigens nicht nur für Schauspieler … gepflegte Zähne halte ich grundsätzlich für ganz wichtig.

Haben Sie schon einmal nachbessern lassen?
Ja, in der Tat. Ich habe eine Zahnlücke, die sich mit einer Spange nicht korrigieren ließ, durch Kronen ausgleichen lassen. Außerdem habe ich vor Jahren schon alle Amalgam-Füllungen durch Keramik- oder Kunststoff-Füllungen ersetzen lassen.

Hand aufs Herz: Wie oft gehen Sie zum Zahnarzt?
Ich gehe mindestens zweimal im Jahr. Zum Glück gibt es fast nie etwas, weil ich meine Zähne mittlerweile akribisch pflege. Als Kind hatte ich öfter mal Löcher in den Zähnen gehabt, das war unangenehm. Und falls mal gebohrt werden sollte, habe ich keine Angst. Wenn die Spritze gut gesetzt wird, merkt man noch nicht einmal den Einstich. Da hat sich Gott sei Dank viel getan im Vergleich zu früher …

Wie halten Sie es mit der Zahnpflege?
Die gehört für mich zu meiner täglichen Routine einfach dazu, genauso wie abends abschminken oder morgens duschen. Ich gehe vor dem Zähneputzen einmal mit Zahnseide durch meine Zähne, das geht schnell. Dadurch ist in den Zwischenräumen alles sauber, und es sorgt für gutes Zahnfleisch. Anschließend putze ich mit einer elektrischen, rotierenden Zahnbürste. Ab und zu benutze ich ein Fluoridgelee.

FOTO: RED POINT MEDIENPRODUKTION & PROMOTION GMBH

Regelmäßig im Fernsehen

Die Schauspielerin **Caroline Beil,** geboren 1966 in Hamburg, hat ihre Ausbildung u. a. am berühmten Lee Strasberg Theatre Institute in Los Angeles absolviert. Vor der Kamera spielt sie regelmäßig Fernsehrollen für Film- und Serienproduktionen, aktuell für die Medical Daily „Herzflimmern – Die Klinik am See" im ZDF. Auch als Sängerin tritt sie auf, wie letztes Jahr auf der Bühne des Berliner Ensembles in der Hauptrolle der „Lysistrate" in Rolf Hochhuths „Inselkomödie". Außerdem ist sie Autorin mehrerer Bücher und hat sich als Moderatorin einen Namen gemacht, so etwa über 4 Jahre für das Boulevardmagazin „blitz!" auf Sat1.

Magazin

Neues aus der Welt rund um schöne Zähne und Zahngesundheit

Spurensuche im Gebiss

Die Zähne sind oft das Einzige, was von Verstorbenen aus prähistorischer Zeit übriggeblieben ist. Anthropologen nutzen sie, um Erkenntnisse über das Leben unserer Vorfahren zu gewinnen. Ihr Alter zum Beispiel können die Forscher über eine Zahnzement-Analyse bestimmen: Wie bei den Jahresringen eines Baumes lässt sich der jährliche Zuwachs an Lebensjahren auch am Zahnzement ablesen. Punkt- und rillenförmige Defekte am Zahnschmelz zeigen Stresssituationen in der Kindheit an. Ein Hinweis etwa auf schwere Infektionen oder Mangelernährung. Die Isotopen-Verhältnisse im Zahn von Strontium, Kohlenstoff und Blei u. a. sind interessant im Hinblick auf die Nahrungs- und Trinkwasserversorgung, ebenso Abnutzungsspuren an den Kauflächen der Backenzähne. Nicht zuletzt können DNA-Analysen Aufschluss geben über Verwandtschaftsbeziehungen in einer Gesellschaft.

Wussten Sie schon ... ... dass das Gebiss eine Last von mehr als 100 kg tragen kann?

„Ein Lächeln ist die schönste Sprache der Welt.“

(Sprichwort)

Fünf Gene beeinflussen die Zahnentwicklung

Die Zahnentwicklung in den ersten Lebensjahren wird von nur fünf Genen gesteuert. Das hat ein europäisches Forscherteam in einem groß angelegten Genomvergleich herausgefunden. Bei Babys mit bestimmten genetischen Varianten wachsen die Zähne später. Defekte Gene können zu Zahn- und Kieferanomalien führen und das Risiko erhöhen, später eine kieferorthopädische Behandlung in Anspruch nehmen zu müssen. Abweichungen an vier Genen stehen sogar in Verdacht, Krebs auszulösen. Der Grund dafür: Dieselben identifizierten „Zahngene“ spielen auch eine Rolle im frühen Wachstum von Gliedmaßen und Organen. Sie unterstützen nicht nur das Wachstum des Kiefers, sondern beispielsweise auch der Ohren, Finger, Zehen und des Herzens. Mit den neu gewonnenen Kenntnissen über den Einfluss des Erbguts auf das Zahnwachstum erhoffen sich die Wissenschaftler neue Ansätze in der frühzeitigen Behandlung von Zahn- und Gebissproblemen.

FOTOS: CORBIS, AMR IMAGE

Damit's besser rutscht: Spezialbrot bei Mundtrockenheit

Wenn einem die Spucke wegbleibt, muss das nicht immer vor Schrecken geschehen. Denn auch medizinische Ursachen sind möglich. Wer bestimmte Medikamente einnimmt, wie ältere Menschen oder Krebs-Patienten, kennt das: Als Nebenwirkung der Pilleneinnahme produzieren die Speicheldrüsen zu wenig oder gar keinen Speichel, Mundtrockenheit ist die Folge. Das Essen von trockenen Lebensmitteln wie Brot wird zur Qual, weil die Nahrung nicht mehr eingespeichelt und richtig geschluckt werden kann. Ein findiger Lebensmitteltechnologe hat nun ein spezielles Brot für dieses Problem entwickelt. Es setzt beim Kauen so viel Flüssigkeit frei, dass der fehlende Speichel ersetzt wird. Natürliche Zusatzstoffe und besondere Fertigungs- und Backtechniken machen es möglich. Die Brotentwicklung wartet noch auf ihre Marktreife.

Odol – ein Klassiker seit über 100 Jahren

Einprägsamer Name, unverwechselbar typische Gestalt: den Markenklassiker Odol kennt wohl jeder. Jüngst wurde er zur vertrauenswürdigsten Marke in über 16 europäischen Ländern gewählt. Das Frische-Atem-Wässerchen war schon zu einer Zeit auf dem Markt, als Mundhygiene noch kein Begriff war. Eine Zahnbürste besaßen nur Bessergestellte, Zahncreme war noch unbekannt. Der Dresdner Kaufmann Karl August Lingner entwickelte 1893 die Rezeptur zusammen mit seinem Freund Professor Seifert, der sich mit der Erforschung eines aus der Weidenrinde gewonnenen antiseptischen Wirkstoffs einen Namen gemacht hat. Lingner gab seinem Produkt den in allen Sprachen gleich klingenden Namen „Odol“, abgeleitet aus dem griechischen „Odous“ für Zahn und dem lateinischen „Oleum“ für Öl.

FOTOS: MATTREE LAPITAKSIN, SERGEY MIRONOV

„Tränen“ aus dem Giftzahn

Schlangen injizieren ihr Gift durch einen hohlen Giftzahn – das glauben zumindest die meisten Menschen. Doch die Mehrheit der Schlangen und viele andere giftige Reptilien haben gar keinen hohlen Zahn. Physiker der Technischen Universität München haben nun herausgefunden, dass bei vielen Schlangen das Gift entlang einer tiefen Furche in die Wunde gelangt. Solange keine Beute in Sicht ist, liegt es noch zähflüssig und klebrig in der Furche. Beißt die Schlange zu, wird das Gift deutlich dünnflüssiger. Es fließt wie giftige „Tränen“ entlang des Zahns in die Wunde und entfaltet dort seine tödliche Wirkung.

Bei Schlangen wie der Grünen Mamba klebt das Gift in einer Furche am Zahn.

FOTO: SHAPECHANGE

Nina T., 27 Jahre, „Als wäre nie etwas gewesen“

„Als 15-Jährige hatte ich beim Eislaufen einen Zahnunfall. Ich bin gestürzt und so unglücklich aufgeschlagen, dass ich mir den linken mittleren Schneidezahn am Oberkiefer komplett herausgeschlagen habe. Mein Zahnarzt hat die Lücke damals mit einer Klebebrücke versorgt. Ziemlich genau zehn Jahre hat sie gehalten, bis sie sich eines Tages löste. Leider zu einem denkbar unpassenden Moment. Es geschah während des Essens bei der Hochzeitsfeier meiner Schwester, und es war mir unglaublich peinlich! Der Tag war für mich gelaufen, ich konnte ja praktisch nicht einmal mehr sprechen, ohne dass die Zahnlücke sichtbar wurde. Ich schwor mir, so etwas sollte nie wieder passieren. Statt die Klebebrücke wieder einzugliedern, habe ich mich mit einer implantatgetragenen Krone für eine langfristige Lösung entschieden. Das Implantat musste nach dem Knochenaufbau drei Monate einheilen, ehe die Keramikkrone eingegliedert wurde. Seitdem fügt sie sich so natürlich in meine Zahnreihe und ins Zahnfleisch ein, als wäre sie schon immer dort gewesen.“

Implantate: zurück zu den Wurzeln

Vom einzigen fehlenden Zahn bis zum komplett zahnlosen Gebiss – die Einsatzgebiete implantatgetragenen Zahnersatzes sind groß. Und: Die meisten Patienten profitieren heute von den Vorteilen, die ihnen die künstliche Wurzel bietet. Dank neuer Entwicklungen ist die Implantologie sicherer und vorhersagbarer geworden

Die Fantasie der Menschen in der jüngeren Geschichte war groß, wenn es darum ging, verloren gegangene Zähne zu ersetzen. Holz, Elfenbein, Metalle, Knochen – viele Materialien wurden verwendet, um lückenhafte Zahnreihen zu komplementieren. Im Frankreich des 19. Jahrhunderts ließ sich die reiche Oberschicht sogar echte Zähne einpflanzen. Kauen war mit derlei „Lösungen“ wohl kaum möglich, aber zumindest hatte der Mensch wieder gefühlt einen Ersatz im Mund.

Kaum ein Unterschied zum Original

Von unserer modernen Zahnmedizin dürften die Menschen damals wohl bestenfalls geträumt haben. Mit den Techniken der Implantologie ist es heute möglich, einen fehlenden Zahn inklusive Zahnwurzel komplett zu ersetzen – und zwar so naturgetreu und sicher festsitzend im Kiefer, dass für den Träger selbst ein Unterschied zum Original kaum wahrnehmbar ist.

Verbindung mit lebenden Knochen

Die Idee ist so simpel wie naheliegend und dennoch brauchte auch diese Entwicklung ihre Zeit. Die grundlegende Voraussetzung der Implantologie – die sogenannte Osseointegration – schuf der schwedische Wissenschaftler und Chirurg Per-Ingvar Brånemark mit seinen Forschungsarbeiten. Im Jahre 1953 hatte er per Zufall entdeckt, dass das Leichtmetall Titan mit lebendem Knochengewebe eine stabile Verbindung eingeht. 1965 pflanzte er einem Menschen erstmals in der Geschichte ein Zahnimplantat aus Titan in den Kiefer ein.

Neue Entwicklungen

Seit 1982 ist die Implantologie ein durch die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) anerkanntes Gebiet der Zahnmedizin, die sich in den vergangenen 35 Jahren sehr schnell weiterentwickelt hat. Dr. Georg Bach, Vorstandsmitglied und Fortbildungsreferent der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Implantologie (DGZI), sieht in der jüngsten Vergangenheit vor allem vier wesentliche Entwicklungen in seinem Fachbereich. Zum einen sind es die Implantate selbst, deren stark modifizierte und deutlich verbesserte Oberflächen die Einheilungszeit im Kiefer im Vergleich zu früher deutlich reduzieren. „Waren früher ein halbes bis ein ganzes Jahr nötig, so kann die Einheilzeit im Idealfall auf bis zu acht Wochen oder weniger gesenkt werden.“

Viele Lösungen sind möglich

Verbesserungen gibt es auch hinsichtlich der prothetischen Versorgung: Patienten stehen für die Implantat-Aufbauten wesentlich mehr individualisierbare statt standardisierte Lösungen zur Verfügung, was gerade hinsichtlich der Ästhetik Vorteile bringt. Große Erfolge sieht Dr. Bach außerdem beim Knochenaufbau, der heute vorhersagbarer ist als früher. Genügend Knochensubstanz im Kiefer ist eine Voraussetzung, um implantieren zu können, ansonsten muss mit verschiedenen Verfahren nachgeholfen werden. Und schließlich gibt es da noch die neuen Möglichkeiten der digitalen Planung. „Liegt ein dreidimensionales Röntgenbild vor, dann kann mit Hilfe eines Planungsprogrammes ein Implantat praktisch schon vorher am Computer gesetzt werden. Eine aus dieser Planung erstellte Schablone gibt während der Implantation eine relativ große Sicherheit, dass das Implantat an genau der richtigen Stelle gesetzt wird“, so der Experte.

Ein Implantat wird durch ein Verbindungsstück mit dem – letztendlich sichtbaren – Zahnersatz verbunden, z. B. einer Krone. Meist ist das Implantatstück aus Reintitan gefertigt, seine Oberfläche ist so bearbeitet, dass sich möglichst schnell Knochensubstanz anlagern kann. Eine noch relativ junge Entwicklung sind zahnfarbene Keramikimplantate.

Lösung in jedem Fall

Jährlich werden nach Schätzungen in Deutschland zwischen 800.000 und 1.000.000 Implantate gesetzt (laut Deutsche Gesellschaft für Implantologie, DGI). Meist geht es um das Schließen einer Einzellücke, das inzwischen häufigste Einsatzgebiet der künstlichen Titanwurzeln. Mit dem Aufsetzen einer Zahnkrone kann auf diese Weise ein einzelner Zahn nahezu naturgetreu ersetzt werden. Die Nachbarzähne bleiben unangetastet, weil ein Beschleifen wie für eine Brückenverbindung nicht nötig ist. Eine gute Nachricht vor allem für jene Zähne, die noch kariesfrei und unversehrt sind – gerade bei jungen Patienten ist das häufig der Fall. >>

ILLUSTRATIONEN: MITYA73 / STRAUMANN

Dr. Bach von der DGZI sieht noch einen weiteren Vorteil: „Sogenannte Präparationstraumen können vermieden werden, denn bei 15 Prozent der für eine Krone beschliffenen Zähne wird der Nerv so traumatisiert, dass er wurzelbehandelt werden muss."

Wenn mehr Zähne fehlen

Auch wenn die Zahnreihe verkürzt ist, d.h. die letzten Backenzähne fehlen, kommen die Titanwurzeln vielfach zum Einsatz. Zahnmediziner sprechen von einer „Freiendsituation". Implantate dienen dann als feste Pfeiler für eine Brückenkonstruktion, oder es wird für jeden verloren gegangenen Zahn ein Einzelzahnersatz geplant. Ebenso verhält es sich mit einer Schaltlücke: Hier ist die Zahnreihe durch mehrere fehlende Zähne unterbrochen. Beim Einzelzahnersatz hat der Patient den Vorteil, dass die bisherige Mundhygiene mit der Anwendung von Zahnseide beibehalten werden kann. Die Pflege einer Brücke ist da schon aufwändiger. Mit den Einzelimplantaten ist auch eine lückige Zahnstellung möglich, die kleinen Zwischenräume können ästhetisch ansprechender sein.

Fester Prothesenhalt mit Implantaten

Nicht zuletzt lässt sich auch ein komplett zahnloser Kiefer mit den knochentief versenkten Kunstwurzeln versorgen, um festsitzenden oder herausnehmbarenZahnersatz zu fixieren. Die typischen und bei Prothesenträgern gefürchteten Probleme mit wackeligem Sitz, Druckstellen und Entzündungen können sich Implantatversorgte ersparen. Festes Zubeißen und Kauen aller Lieblingsgerichte ist wieder möglich.

Knochenerhalt und Verteilung der Kaukräfte

Implantate können beim Essen genauso belastet werden wie gesunde Zähne, da sie im Kiefer fest eingewachsen sind. Durch die ständige Belastung des Knochengewebes bildet sich dieses nicht zurück. Gerade wenn viele Zähne verloren gegangen sind, ist das von sichtbarem Vorteil: Mehrere gesetzte Implantate sorgen für Strukturerhalt im Kiefer, die Gesichtszüge bleiben bewahrt und können nicht mehr einfallen. Noch ein weiterer Vorteil: Die Belastungsfähigkeit der Implantate kann auch ein Gebiss stabilisieren, das im Zahnhalteapparat vorgeschädigt ist. Die verbliebenen Zähne werden entlastet und können so länger im Mund bleiben, da die hauptsächliche Kaukraft auf den Titanwurzeln liegt.

Knochenaufbauhilfe möglich

Mit dem Setzen von Implantaten kann Kieferknochen erhalten bleiben. Doch häufig wird eine Zahnlücke nicht schnellstmöglich versorgt oder ein Brückenzahner- >>

FOTO: DGDI/KNIPPING, ILLUSTRATION: STRAUMANN

DZOI

Den richtigen Implantologen finden

Das Deutsche Zentrum für orale Implantologie e. V. (DZOI) engagiert sich seit 22 Jahren für die Weiterbildung von Zahnärzten, den Wissensaustausch der Mediziner sowie die Information der Patienten über die Vorteile von Zahn-Implantaten. Denn der festsitzende Zahnersatz erhält ein strahlendes Lächeln. Auch bei der Suche nach dem richtigen Implantologen ist der Fachverband den Patienten behilflich. Hier ein paar Tipps für die Auswahl:

- Nur Zahnmediziner mit einem „Tätigkeitsschwerpunkt Implantologie" oder mit einem Mastertitel für diesen Fachbereich wählen.
- Fragen Sie Ihren Arzt, wie viele Implantate er bereits erfolgreich gesetzt hat und seit wann er implantiert. DZOI-Beratungsärzte haben beispielsweise über zehn Jahre Erfahrung und mindestens 1.000 Implantate gesetzt.
- Der Arzt sollte sich regelmäßig weiterbilden, um dem Patienten die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten vorstellen zu können.
- Beratungsgespräch und Untersuchung sollten in ruhiger, ungestörter Atmosphäre verlaufen. Alle Fragen werden ausführlich beantwortet
- Vor dem Eingriff sollte ein verbindlicher Kostenvoranschlag erstellt werden. Reichen Sie diesen rechtzeitig vor der Behandlung bei Ihrer Versicherung, Zusatzversicherung oder Beihilfestelle ein.
- Der Zeitpunkt der Operation darf nicht unter Termindruck angeboten werden. Der Arzt, der Sie berät, sollte auch Ihr Operateur sein.
- Die Praxis sollte prophylaxeorientiert sein, d. h. eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung anbieten können, um Zähne und Implantate gesund zu erhalten.
- Vertrauen Sie Ihrem eigenen Eindruck von Arzt, Praxisteam und Räumlichkeiten. Sie müssen sich gut aufgehoben fühlen. Zahn-Implantologie ist Vertrauenssache.

Erfahrene Zahnmediziner finden Sie: www.dzoi.de

DZOI-Präsident Dr. Helmut B. Engels

„Wohin steuert die Zahnmedizin?"

Die Zahnmedizin entwickelt sich in Richtung einer stärkeren Ganzheitlichkeit. Denn Mundgesundheit beeinflusst den ganzen Körper. Parodontitis zum Beispiel kann einen Herzinfarkt verursachen und ein Fehlbiss zu Rückschmerzen führen. Diese Zusammenhänge müssen Zahnmediziner verstärkt in den Blick nehmen. Ein weiterer Trend ist, dass Prävention und Prophylaxe noch stärker an Bedeutung gewinnen. Karies und Parodontitis dürfen gar nicht erst entstehen. Die Aufgaben des Zahnarztes werden künftig weniger restaurativ therapieorientiert sein. Das Augenmerk fällt stärker auf die Vermeidung von Krankheit durch Vorbeugung. In der Chirurgie gibt es ebenfalls wegweisende Fortschritte. Minimalinvasive Operationsmethoden gewinnen auch in der Zahnmedizin an Einfluss. Hoch entwickelte Gerätschaften ermöglichen es uns, die Belastungen einer OP für den Patienten immer geringer werden zu lassen.

FOTO: AMOTION

Andreas S., 46 Jahre,
„Beste Lösung für drei fehlende Zähne"

„Durch Zystenbildung und Parodontitis haben sich bei mir in den letzten drei Jahren im Oberkiefer drei Seitenzähne verabschiedet. Zunächst konnte die Lücke mit einer konventionellen Brücke geschlossen werden. Als auch der dritte Zahn verloren ging, war das nicht mehr möglich. Ein Nachbarzahn war nicht stabil genug, um als Brückenpfeiler zu dienen. Herausnehmbaren Zahnersatz wollte ich aber nicht, sodass nur noch eine Implantat-Versorgung in Frage kam. Ich habe mich dann für eine implantatgetragene Brücke entschieden, wofür mir in einer Sitzung zwei Implantate in den Kiefer eingesetzt wurden. Das Ergebnis macht mich sehr zufrieden. Mit der Zahnpflege nehme ich es heute sehr viel genauer als früher. Ich weiß, wie kostbar eigene Zähne sind, bin aber auch dankbar, dass es bei Zahnverlust mit Implantaten so komfortable Lösungen gibt."

Ingrid L., 73 Jahre, „Jetzt kann ich wieder alles essen“

„Ich hatte schon lange Probleme mit meinen Zähnen. Zugegeben auch, weil ich sie lange Zeit sehr vernachlässigt habe. Schon mit Mitte 50 hatte ich im Unterkiefer alle Zähne verloren. Mit der Kunststoffprothese habe ich mich aber nie anfreunden können. Ich hatte ständig Probleme beim Essen, und auch beim Sprechen war ich unsicher. Mehrmalige Unterfütterungen des Prothesensattels machten die Haftkraft nicht wesentlich besser. Irgendwann war die Situation für mich nicht mehr tragbar, und ich wollte mit Implantaten eine stabilere Verbindung. Meine bestehende Prothese konnte für einen implantatgetragenen Zahnersatz umgearbeitet werden. Insgesamt wurden mir sechs Implantate in den Unterkiefer „eingedübelt“, über eine Stegverbindung ist mein Zahnersatz fest verankert, was ihm deutlich besseren Halt gibt. Ich kann jetzt wieder ohne Angst zubeißen.“

FOTO: GOLDMARTEN, ILLUSTRATION: TEFE

ILLUSTRATIONEN: STRAUMANN

Osseointegration

Verwachsen fest miteinander: Implantat und Kieferknochen

Mehr noch als der natürliche Zahn verlangt das Implantat nach einer peniblen Reinigung. Bleiben bakterielle Beläge vor allem am Zahnfleischrand bestehen, ist eine Zahnfleischentzündung und im späteren Verlauf eine sogenannte Periimplantitis – eine Entzündung rund um das Implantatgewebe – nicht ausgeschlossen. Zahnfleischbluten, Zahnfleischrückgang und Knochenabbau sind die unangenehmen Folgen, im schlimmsten Fall geht das Implantat verloren. Die künstliche Wurzel ist, was eine Entzündung angeht, gefährdeter als der natürliche Zahn: Ihr fehlt der natürliche Zahnhalteapparat, mit Wurzelhaut, Nerven, Blut- und Lymphgefäßen, um bakterielle Infektionen abwehren zu können. Entzündungen machen sich schneller breit. Für den langfristigen Erhalt des Implantats sind neben der täglichen Mundhygiene ein regelmäßiger Check-up in unserer Zahnarztpraxis und eine Professionelle Zahnreinigung unbedingt zu empfehlen. Stabilität (Sekundärstabilität) entwickelt sich aber erst im Laufe des Heilungsprozesses, wenn durch Umbauprozesse des Knochens enge Verknüpfungen mit der Implantatoberfläche hergestellt werden.

satz wird eingegliedert. Die Statistik zeigt, dass es bei Zahnverlust im Durchschnitt in den ersten zwei Jahren zu bis zu 40 Prozent Knochenverlust kommt. Dr. Bach von der DGZI betont, dass dieser Vorgang aber sehr patientenindividuell sein kann: „Es gibt Patienten, die nach fünf Jahren immer noch fast den ganzen Knochen erhalten haben, bei anderen ist schon nach einem halben Jahr sehr viel Knochen verloren gegangen.“ Fehlt es an ausreichender Substanz, kann aber sehr gut mit körpereigenem Knochen oder Knochenersatzmaterial das Fundament wieder neu aufgebaut werden.

Implantate heilen in zwei bis sechs Monaten ein

Für die Implantation wird im Zahnfleisch ein „Zugangsloch“ für die Bohrung im Kieferknochen freigelegt, später mit sehr feinen Garnen die Wunde vernäht. Selbstverständlich alles unter lokaler Betäubung. Das Implantat heilt in der Regel schmerzfrei unter der Schleimhaut ein, während einer Zeit von zwei bis sechs Monaten. Erst dann geht es an die Anpassung des Zahnersatzes.

Vorsicht bei Risikopatienten

Bei einigen Patientengruppen kann die Einheilung des Implantates erschwert sein, so etwa bei einer nicht einstellbaren Diabetes mit erhöhtem Blutzucker und nach einer Bestrahlung zur Tumorbehandlung. Auch bei Patienten, die dauerhaft Bisphosphonate einnehmen – ein Medikament, wie es etwa zur Osteoporosebehandlung eingesetzt wird – ist die Wundheilung stark verschlechtert. Zahnärztliche operative Eingriffe sind dann zu meiden.

Raucher haben Entzündungsneigung

Vorsicht ist ebenso bei Rauchern geboten. Sie haben durch ihren Nikotinkonsum ein deutlich erhöhtes Risiko, dass es zu Komplikationen wie einer Entzündung rund ums Implantat kommt. Allerdings gibt es hier individuelle Unterschiede in der Neigung zu solchen Entzündungen. Eine Risikoabschätzung des Patienten ist möglich, auch unter Mithilfe von Tests und mit dem Erstellen eines individuellen Risikoprofils vom Patienten.

Erfolgsprognose: 90 Prozent der Implantate nach zehn Jahren

Letztendlich ist die Einheilung eines Implantats und seine Langzeitprognose von sehr vielen verschiedenen Umständen abhängig. Dennoch hat die wissenschaftliche Studienlage sehr eindrucksvolle Zahlen zu bieten. Laut Professor Gómez-Román von der DGI spricht man zurückhaltend von einer Erfolgsquote von etwa 90 Prozent nach 10 Jahren. „Das ist weitaus mehr, als manch andere Versorgung bieten kann. Implantate sind daher eine in der modernen Zahnheilkunde längst voll etablierte Zahnersatzlösung.“

Osseointegration

Verwachsen fest miteinander: Implantat und Kieferknochen

Wie kann es sein, dass das Implantat nach Wochen fest im Kiefer sitzt und langfristig allen Kaubelastungen standhält? Möglich macht dies die „Osseointegration“ – das Einheilen des Implantats in den Kieferknochen. Während dieser Zeit laufen zwischen Implantatoberfläche und Knochen komplexe Reaktionen ab. Nach der Wundheilung und der Gefäßneubildung kommt es zur Entwicklung neuen Knochens, welcher das Implantat völlig integriert. Implantologen sprechen im Verlauf des Einheilungsprozesses auch von einer Primär- und Sekundärstabilität. Erstere ist schon ganz zu Beginn mit dem Eindrehen des Implantatgewindes in den Kiefer hergestellt, wenn sich der Knochen mit den Oberflächenrauigkeiten des Implantats regelrecht „verzahnt“. Implantatdesign, Aufbereitungstechniken des Implantatbetts und die Knochenqualität spielen hierbei eine Rolle. Die eigentliche belastbare Stabilität (Sekundärstabilität) entwickelt sich aber erst im Laufe des Heilungsprozesses, wenn durch Umbauprozesse des Knochens enge Verknüpfungen mit der Implantatoberfläche hergestellt werden.

Raus aus dem Nischendasein

Zähneputzen ist für die meisten Menschen selbstverständlich – mit der Zahnbürste versteht sich. Doch wer nur die Zahnflächen bürstet und die Zwischenräume ausspart, riskiert Zahnfleischentzündungen und Karies. Die Flächen zwischen den Zähnen sind ideale Nischen für krankheitserregende Bakterien. Zahnseide und Interdentalbürste sollten zur täglichen Zahnpflege unbedingt dazugehören.

FOTO: RM AGENCIA FREE

Sollen Zähne und Zahnfleisch gesund bleiben, müssen Zahnbeläge ständig neu weggeputzt werden. Doch mit der Zahnbürste alleine ist es nicht getan, denn tatsächlich erreicht sie nur 60 bis 70 Prozent der gesamten Zahnoberflächen. Die übrigen Bereiche der Zahnseitenflächen und Zwischenräume (medizinisch = Approximalbereich) führen ein regelrechtes Nischendasein, denn sie werden häufig vernachlässigt oder gar nicht gereinigt.

Gefahr von Karies in den Zahnzwischenräumen

Gerade aber in den Zahnzwischenräumen entwickeln sich die bakteriellen Beläge besonders gerne, wenn sie ungestört bleiben. Zahnbeläge sind oft hartnäckig, da sie fest und klebrig an der Zahnfläche haften. Bleibt den Belägen genug Zeit, sich ungestört zu entwickeln, sind sie der ideale Nährboden für Karies, Zahnfleischentzündungen und eine Entzündung des Zahnhalteapparates (Parodontitis).

Bei Blutungen weiter putzen

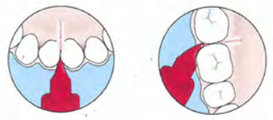
Bei der Mundhygiene sollte die Anwendung spezieller Hilfsmittel zur Zwischenraumpflege tägliche Routine sein, etwa mit Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten. Bezüglich der Frage, wie oft die Reinigung nötig ist, gilt die allgemeine Empfehlung: einmal täglich, am besten abends vor dem Zähneputzen. Achtung: Wer mit der Reinigung „dazwischen" erstmals beginnt, bei dem kann es zu Blutungen kommen. Sie sind ein Anzeichen dafür, dass sich das Zahnfleisch schon entzündet hat. Dann heißt es unbedingt weiter reinigen – die Blutungen verschwinden meist.

Zahnseide – gelangt zwischen sehr enge Stellen

Am bekanntesten dürfte wohl die Zahnseide sein. Sie ist keine Erfindung der Neuzeit: Ein Zahnarzt in den USA hat schon 1815 einen Seidenfaden entwickelt, um auch zwischen die Zähne seiner Patienten zu gelangen. Knapp 70 Jahre später gab es den Reinigungsfaden erstmals kommerziell auf dem Markt. Im Gegensatz zur USA ist die Zahnseide bei uns aber noch wenig populär. Statt der jährlich empfohlenen 365 Verbrauchseinheiten (1 Einheit = 50cm Faden) für die tägliche Anwendung, wurden 2009 laut Statistik nur knapp 18 Verbrauchseinheiten genutzt. Immerhin ist die Anwendung in den vorangegangenen fünf Jahren um gut das Doppelte gestiegen – ein Hinweis auf das allgemein gestiegene Mundgesundheitsbewusstsein.

Passende Vielfalt für jeden

Zahnseide eignet sich am besten für sehr schmale Zahnzwischenräume, da sie auch zwischen die Kontaktpunkte eng stehender Zähne kommt. Außerdem gelangt sie bis unter das Zahnfleisch. Es gibt zudem viele Spezialzahnseiden, etwa mit besonderen Gleiteigenschaften, im Breitformat oder mit Flauschanteil sowie getränkt bzw. beschichtet mit Fluoriden, Chlorhexidin oder Aromen. Am besten ist die Anwendung vor dem Zähneputzen – so können die Fluoride der Zahnpasta besser auf die gereinigten Flächen einwirken.



Zahnzwischenraumbürsten – kleine „Minibesen"

Bei größeren Zwischenräumen sind Zahnzwischenraumbürsten (Interdentalbürsten) besser geeignet als Zahnseide. Die Borsten passen sich der individuellen Zahnform an, also auch den Rundungen oder Mulden eines Backenzahns. Besonders ältere Menschen bevorzugen die Bürstchen, da bei ihnen die Zahnzwischenräume durch den Rückgang von Zahnfleisch häufig größer sind. Auch die Handhabung ist einfacher als bei Zahnseide: einfach mit der unbedingt passend gewählten Bürste zwischen die Zähne gehen und vorsichtig hin- und herführen. Empfohlen wird, die Bürste einmal wöchentlich gegen eine neue auszutauschen. Auf das Jahr gerechnet sind das 52 Zahnzwischenraumbürsten, aber nur knapp 1 Bürstchen im Durchschnitt wurde laut Statistik in Deutschland tatsächlich verbraucht.

Hilfreiches Equipment zur Pflege der Zahnzwischenräume

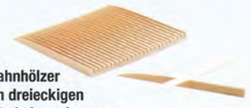
Wir beraten Sie und demonstrieren die Anwendung!
In unserer Praxis empfehlen wir Ihnen die für Sie optimalen Produkte und trainieren mit Ihnen die korrekte Anwendung (z. B. im Rahmen einer Professionellen Zahnreinigung). Denn gerade die Handhabung von Zahnseide und Bürstchen erfordert ein wenig Übung und Zeit.

Das Interdental-Gel mit Fluoriden sorgt für extra Kariesschutz zwischen den Zähnen. Empfehlenswert bei erhöhtem Kariesrisiko. Zum Aufträufeln auf die Zahnzwischenraumbürste.

Bei Zahnseide gilt: für jeden Einsatz einen neuen Faden! Die richtige Wickeltechnik am besten zeigen lassen.

Eine Neuheit ist dieses einfach anzuwendende Gerät von Philips: Sonicare AirFloss reinigt die Zahnzwischenräume mit einem Hochdruck-Sprühstrahl aus Luft und Wassertropfen.

Die Kunststoffgabeln können die Anwendung von Zahnseide erleichtern, z. B. beim Reinigen von Kinderzähnen. Die Oberfläche ist als Beißfläche geformt.



Medizinische Zahnhölzer haben einen dreieckigen Querschnitt. Es gibt sie in mehreren Größen, wahlweise fluoridimprägniert und aus Holz oder Plastik.

Die Interdentalbürste mit langem Haltegriff erleichtert die Reinigung der hinteren Backenzähne. Die Borsten regelmäßig auswechseln.

FOTOS: EMIN OZKAN, TEPE, PHILIPS

Garantiert (zahn)gesund

Kleine Sachen, groß genießen

Pfifferlingsauflauf mit Schinken und Béchamelsauce

Für 4 Personen: 2 EL Butter ✚ 2 EL Mehl ✚ ca. 250 ml Milch ✚ 250 ml Sahne ✚ Salz ✚ 2 EL Zitronensaft ✚ Pfeffer, aus der Mühle ✚ Muskat ✚ 2 Eier ✚ 800 g Pfifferlinge ✚ 2 Knoblauchzehen ✚ 3-4 EL Olivenöl ✚ 1 EL frischer Thymian ✚ 150 g Schinkenscheiben ✚ 150 g geriebener Emmentaler ✚ Thymian oder Majoran zum Garnieren

01. Butter mit Mehl in einem Topf aufschäumen lassen. Milch und Sahne zugießen, glatt rühren und unter Rühren ca. 10 Minuten leise sämig köcheln lassen. Mit Salz, Zitronensaft und Muskat würzen. Ofen auf 180° C Umluft vorheizen. **02.** Pilze putzen, evtl. halbieren. Knoblauch schälen und hacken. Pilze portionsweise in Öl anbraten, zuletzt Knoblauch und Thymian kurz mitbraten. Salzen, leicht pfeffern, auf vier feuerfeste Formen verteilen. Schinken in Streifen schneiden, über die Pilze streuen. Eier verquirlen, unter die Sauce mengen und diese über die Pilze gießen. Mit Käse bestreuen und im Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen. **03.** Mit frischem Thymian oder Majoran garniert servieren.

FOTOS: RIUA CASTILHO

Essen ohne Kariesgefahr

Gib uns Süßes, sonst gibt's Saures!“, heißt es jedes Jahr Ende Oktober, wenn Kinder zur Halloweenzeit an der Haustür Naschwaren fordern. Dass Süßes in Sachen Zahngesundheit Saures nicht ausschließt, sondern jenes die zwangsläufige Folge ist – das ist inzwischen vielen bekannt. Zucker führt zur Säurebildung an den Zähnen und damit zu „Löchern“ im Zahnschmelz. Die süße Lust muss sich deswegen aber niemand verkneifen. Viel besser als der dauerhafte und meist unrealistische Zuckerverzicht ist es, auf zahnfreundliche Essgewohnheiten zu setzen. Eine Übersicht über das, was gut und was schlecht ist für die Zähne, sehen Sie rechts.

Zahnfreundlich

- Zuckerfreie Zwischenmahlzeiten, z. B. Käse, Naturjoghurt mit frischen Früchten, Nüsse, Äpfel, Gurken, Vollkornbrot
- Kauintensive Kost, z. B. Vollkornbrot statt Weißmehltoast, rohes Gemüse statt weichgekochtes Gemüse
- Wasser, Milch, ungesüßter Tee

Zahnfeindlich

- Häufige süße Mahlzeiten, Snacks und Getränke über den Tag verteilt, z. B. das süße Marmeladenbrot, die Knödel mit Zwetschgenkompott oder die Mohn-Rosinen-Schnecke, süßer Fruchtsaft als Begleiter
- Klebrige, süße Lebensmittel, die lange an den Zähnen haften, z. B. Bananen, Karamell, Trockenfrüchte, Müsliriegel
- Versteckter Zucker in Lebensmitteln, z. B. im fertigen Fruchtjoghurt, Salzgebäck, Ketchup, in den Frühstückszerealien

Fischpuffer mit Chili-Limetten-Mayonnaise

Für 4 Personen: 600 g weißes Fischfilet, z. B. Dorsch, Kabeljau ✚ 2 Eier ✚ 3 Frühlingszwiebeln ✚ 50 g Semmelbrösel ✚ 2 EL Limettensaft ✚ Salz ✚ Pfeffer, frisch gemahlen ✚ 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben ✚ Pflanzenöl zum Braten ✚ 200 g Mayonnaise ✚ 1-2 rote Chilischoten ✚ 1 Limette ✚ weißer Pfeffer

01. Fischfilets durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen, das Weiße fein hacken, Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden. Fisch in einer Schüssel mit Eiern, Frühlingszwiebeln, Semmelbröseln, Limettensaft und Gewürzen zu einem Teig verarbeiten. Zugedeckt kühl stellen. **02.** Inzwischen Chilis waschen, halbieren, entkernen und fein hacken. Limette heiß waschen, gut trocken reiben und Schale fein abreiben. Frucht halbieren und Saft auspressen. Etwas gehackten Chili und 1 Msp. Limettenschale beiseitestellen, den Rest unter die Mayonnaise rühren und diese mit Limettensaft und Pfeffer abschmecken. **03.** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus dem Fischteig gleichmäßig große Klopse formen und etwas flach drücken. Puffer im heißen Öl von jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten. Mit der Chili-Limetten-Mayonnaise servieren.

Kartoffeltortilla mit Paprika

Für 4 Personen: 700 g vorwiegend festkochende Kartoffeln ✚ Salz ✚ 2-3 rote Paprikaschoten ✚ 1 Gemüsezwiebel ✚ 2 Knoblauchzehen ✚ 6 Eier ✚ 200 ml Sahne, mindestens 30 % Fettgehalt ✚ 300 ml Milch ✚ 100 g frisch geriebener Parmesan ✚ Pfeffer, aus der Mühle ✚ Muskat ✚ 2-3 EL Olivenöl ✚ 50 g gehackte Kräuter, (z. B. Petersilie, Majoran, Thymian, Rosmarin, Basilikum)

01. Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken, pellen und auskühlen lassen. Backofen auf 180° C Ober-und Unterhitze vorheizen. **02.** Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, noch einmal waagerecht halbieren und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Eier mit Sahne, Milch und Käse verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. **03.** Kartoffeln in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne mit Öl, unter Wenden, goldbraun anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zufügen, kurz mitbraten und zusammen mit Paprikastreifen in eine gefettete Auflaufform schichten. Kräuter darauf streuen. Eiersahne darüber verteilen, sodass möglichst alles bedeckt ist, im vorgeheizten Ofen 30-35 Minuten goldbraun backen lassen.

Knacken, Knirschen, Schmerzen: Störungen im Kausystem

Unser Kauorgan ist sehr komplex und genauso störanfällig. Eng verknüpft mit Strukturen im Kopf, in Hals und Wirbelsäule, machen sich hier Probleme auch in anderen Bereichen unseres Körpers bemerkbar, etwa durch Kopf- und Ohrenschmerzen. Wir geben Antworten auf häufige Fragen

1. Wie viele Menschen haben Störungen im Kausystem?

Laut Deutscher Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) lassen sich bei etwa 80 Prozent aller Menschen Störungen im Kausystem feststellen. Jedoch sind sie längst nicht alle behandlungsbedürftig, die meisten haben nur geringfügige Beschwerden. Bei etwa 3 bis 5 Prozent zeigen sich jedoch behandlungsbedürftige Symptome mit Schmerzen und Funktionseinschränkungen.

2. Wo liegen die Ursachen?

Die sind sehr vielschichtig. Dazu zählen eine falsche Bisslage durch gekippte Zähne, Zahn- und Kieferfehlstellungen oder zu hohe Füllungen. Das Kausystem versucht die Fehllage des Unterkiefers durch Zähneknirschen und -pressen auszugleichen. Sehr viel häufiger ist aber Stress der Auslöser dafür. Auch schlechte Angewohnheiten wie ständiges Bleistift- oder Kaugummikauen belasten das Kausystem.

3. Welche Tragweite hat das Zähneknirschen?

Das Knirschen mit den Zähnen ist sehr verbreitet. Laut Deutscher Gesellschaft für Funktionsdiagnostik tun dies – meist unbewusst – etwa ein Drittel der Erwachsenen. Als Ursache wird vorwiegend emotionaler Stress und psychische Anspannung gesehen, sei es im Beruf oder Privatleben. Stress wird regelrecht über die Zähne „abgearbeitet", beim Zusammenpressen können extrem hohe Kräfte entstehen. Betroffene knirschen häufig nachts im Schlaf. Fühlt sich der Kiefer morgens steif und müde an, kann dies ein Hinweis darauf sein.

4. Was passiert bei permanenter falscher Belastung?

Es entsteht ein Ungleichgewicht in der Kräfteverteilung des Systems. Normalerweise sind Muskeln bestrebt, auf sie einwirkende Kräfte auszugleichen. Bei Dauerbelastung gelingt dies nicht mehr. Der Kaumuskel kann sich nicht mehr entspannen, er ermüdet, erschlafft und verliert schließlich seine Funktion. An den Zähnen und Kiefergelenken kommt es zu einer Überbeanspruchung mit häufig weitreichenden Folgen.

Überlastete Kiefergelenke können Nerven schmerzhaft reizen.

5. Welche Symptome können auftreten?

Zunächst können sich Schäden an den Zähnen zeigen, wie Zahnschmelzrisse, Zahnfleischrückgang und empfindliche Zahnhälse. Im Weiteren sind Funktionseinschränkungen und Schmerzen in der Kaumuskulatur und den Kiefergelenken möglich. Häufig zeigt sich dies in Kiefergelenksknacken durch teilweises oder völliges Herausrutschen der Kiefergelenkscheibe aus dem Gelenk. Die Mundöffnung kann ebenfalls eingeschränkt sein. Dies geschieht, wenn die Muskulatur aufgrund eines geschädigten Kiefergelenks ständig angespannt ist und schließlich verhärtet – der Unterkiefer lässt sich dann nicht mehr richtig bewegen.

6. Wie kommt es z. B. zu Ohrgeräuschen, Kopfschmerzen und Wirbelsäulenproblemen?

Über Muskel- und Nervenverbindungen ist das Kausystem sehr eng mit anderen Bereichen in Kopf und Schulter verbunden. Bei Störungen sind daher Schmerzen im Bereich der Schläfen oder im gesamten Kopf möglich. Was genau passiert, zeigt ein Beispiel: Bei einer Überlastung der Kiefergelenke können die Gelenkköpfe durch Druck nach hinten Blutgefäße und Nerven schmerzhaft reizen. Ein Schmerz, der bis zum benachbarten Gehörgang ausstrahlt. Häufig entstehen auch Ohrgeräusche, die physiologische Ursache ist bisher ungeklärt. Über muskuläre Verknüpfungen kommt es zu weiteren Verspannungen in der Hals- und Nackenmuskulatur, die Beschwerden bis in die Schulter und Wirbelsäule auslösen.

7. Wie wird eine Funktionsstörung diagnostiziert?

Zunächst durch einfaches Abtasten der beteiligten Muskeln, Sehnen und Bänder. Wichtig sind zudem die Fragen: Gibt es Schmerzen und Geräusche im Gelenk? Funktioniert es reibungslos oder sind Hindernisse feststellbar? Inwieweit sind die Zähne korrekt ineinander verzahnt? Bestätigt sich der Verdacht einer Fehlfunktion, kommen weitere Untersuchungen hinzu. Muskelüberlastungen und Gelenkreizungen können gezielt aufgespürt, die Kieferposition und Zahnstellungen ermittelt werden. Nicht zuletzt ist auch der Blick darauf wichtig, inwieweit stressauslösende Faktoren und Fehlhaltungen im Skelettsystem eine Rolle spielen.

8. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Das individuelle Ausmaß und die Art der Beschwerden bestimmen die Therapie. In vielen Fällen werden zur Behandlung so genannte Aufbissschienen eingesetzt. Einfache Schienen dienen dazu, die Zähne vor Abnutzung zu schützen und die Kaumuskulatur zu entspannen. Aufwändiger gearbeitete Schienen korrigieren die Position des Unterkiefers und entlasten die Kiefergelenke. Hilfreich kann die Unterstützung aus anderen medizinischen Fachrichtungen sein. Etwa durch einen Physiotherapeuten, der mit gekonnten Handgriffen eine gestresste Kiefermuskulatur behandelt.

9. Wie können sich Patienten selbst helfen?

Die Deutsche Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und -therapie (DGFTD) rät zu Stressbewältigungstechniken wie Autogenes Training sowie regelmäßigem sportlichen Ausgleich zum Spannungsabbau. Auch empfiehlt sie, die eigenen Kaumuskelaktivitäten während des Tages und die Stellung der Zähne zueinander zu beobachten. Beim verkrampften Zusammenbiss den Mund für 10 Sekunden öffnen, anschließend entspannt ruhen lassen, ohne dass sich die Zähne berühren. Zusätzlich kann es hilfreich sein, vorübergehend auf kauintensive Speisen zu verzichten und schmerzende Kiefergelenke mit Wärme oder Kälte zu behandeln.

Buchtipp: „Nie wieder Zähneknirschen" bietet zahlreiche Übungen, mit denen der Knirschgeplagte wohltuend auf eine verspannte Kaumuskulatur einwirken kann. Inklusive Übungs-CD. Von Christiane Keller-Krische, 2010, Verlag für Hobby- und Freizeitliteratur, ISBN 978-3-928382-05-2

Gesamtheit unseres Kauorgans

Harmonisches Zusammenspiel

Ob beim Sprechen, Abbeißen oder Kauen: Ohne die Auf- und Abwärtsbewegungen des Unterkiefers geht gar nichts. Fünf Muskelpaare und ein komplexes Band- und Gelenksystem mit Gelenkköpfen, -pfanne sowie Gelenkzwischenscheiben sind an den Bewegungen beteiligt. Die Gesamtheit dieses Systems, inklusive Zähnen, bildet das Kauorgan, auch „Craniomandibulärsystem" genannt. Im gesunden Zustand werden alle kaubeteiligten Strukturen optimal, aber nicht übermäßig beansprucht. Kommt es zu einer Störung, sprechen Zahnmediziner von einer Craniomandibulären Dysfunktion.

FOTOS: CHRISTIAN JÜNG

Topfit – Zahngesundheit vorausgesetzt

Mit Kraft und Ausdauer Siege erzielen – ob persönliche oder in Wettkämpfen – haben Freizeit- wie Profisportler im Sinn. Die volle Leistungsfähigkeit ist aber nur gegeben, wenn auch im Mund alles gesund ist. Ein Grund, verstärkt auf Prophylaxe zu setzen

Höchstleistungen lassen sich nur unter optimalen Bedingungen erzielen, wobei viele Faktoren eine Rolle spielen: das Training, die Ernährung, die mentale und körperliche Verfassung. Letztere haben wir auch mit unserer Mundgesundheit im Griff, denn sie ist eng mit der Gesundheit des ganzen Körpers verknüpft. Eine Tatsache, die zunehmend Beachtung findet, auch unter Sportclubs und -verbänden. Für Fußballclubs der ersten Liga etwa ist es durchaus Normalität, in die medizinische Betreuung von Sportlern die zahnmedizinische zu integrieren. Nicht zuletzt durch bekannt gewordene Fälle von Fußballprofis, die ständig mit Verletzungen zu tun hatten und bei denen erst nach längerer Suche die Wurzel allen Übels im Mund erkannt wurde. Ein Beispiel: Der Stürmer Emile Mpenza vom FC Schalke 04 litt immer wieder unter Verletzungsproblemen, erst nach dem Ziehen seiner entzündeten Weisheitszähne war das Problem behoben. Auch eine Studie des Internationalen Olympischen Komitees hat herausgefunden, dass 40 Prozent der Olympiateilnehmer eine zahnärztliche Therapie brauchen. Letztendlich betrifft das Thema aber jeden Sportler – egal ob normaler Freizeit- oder hochbezahlter Profisportler. In ihrer Zahngesundheit sind beide durch äußere Einflüsse zudem stärker gefährdet. Beispiele für die Gefahrenzonen:

Versteckte Entzündung im Mund

Bei einer Entzündung von Zahn oder Zahnhalteapparat, zum Beispiel einer Zahnnerventzündung, hat der Körper durch die Abwehrreaktion keine volle Energie mehr zur Verfügung. Bakterien und Giftstoffe können zudem über den Blutkreislauf in andere Bereiche des Körpers gelangen und neben Leistungseinschränkungen auch zu Schädigungen an den Organen führen. Möglich sind Entzündungen und Zerrungen von Muskulatur und Sehnen, Schmerzen an den Gelenken wie Schulter, Knie und Fuß – Bereiche also, an denen gerade Sportler jede Einschränkung sofort zu spüren bekommen.

Verlagerte Weisheitszähne

Beim Mannschafts- oder Kampfsport geht es oft hart zur Sache, ein Schlag auf den Kiefer nicht ausgeschlossen. Weisheitszähne, die falsch liegen oder unvollständig durchgebrochen sind, bergen dabei ein Risiko. Mehrere Studien haben gezeigt, dass Weisheitszähne die Gefahr eines Kieferbruchs um das Vierfache erhöhen. Probleme können sie auch mit chronischen Entzündungsreaktionen bereiten.

Falscher Biss

Stimmen die Zahnkontakte von Ober- und Unterkiefer nicht, belastet das auf Dauer die Kiefergelenke und bringt über muskuläre Verknüpfungen auch Verspannungen und Schmerzen in Nacken und Rücken mit sich (siehe auch Seite 18). Ebenfalls kann die Muskulatur der Beine betroffen sein. Bei Sportlern leidet die Koordination und letztlich ist die Verletzungsanfälligkeit erhöht.

Veränderter Druck beim Tauchgang

Achtung Taucher! Stark veränderte Druckverhältnisse beim Tauchgang, zum Beispiel durch Druckabfall beim Auftauchen, können ein so genanntes Barotrauma an Zähnen verursachen. Eine potenzielle Gefahr sind tote, nicht wurzelbehandelte Zähne oder unbemerkte Karies unter einer Füllung. Bilden sie einen abgeschlossenen luftgefüllten Hohlraum, findet kein Druckausgleich mehr statt. Die unangenehmen Folgen können sein: starke Zahnschmerzen, das Herausprengen von Füllungen und Zahnkronen sowie Risse in den Zahnwänden.

Mundtrockenheit

Sportlern bleibt schon mal die Spucke weg, bei Stress und Lampenfieber vor und während Wettkämpfen oder beim Ausdauersport durch Mundatmung. Ausreichend fließender Speichel ist aber ein Gegenspieler von Karies: Er liefert mit den Mineralstoffen Kalzium und Phosphat Bausteine für die Reparatur des Zahnschmelzes, die bei Säureangriffen verloren gehen.

Erhöhte Kariesgefahr

Häufige Zwischenmahlzeiten, Sport- und Energydrinks, Sportlerriegel – so sieht die Ernährung vieler Sportler aus. Doch häufige Zwischenmahlzeiten und der Genuss zucker- und säurereicher sowie klebriger Lebensmittel greifen den Zahnschmelz an und bergen eine hohe Kariesgefahr. Zahnschmelzgefährdet sind nicht selten auch Sportlerinnen, die ihrer Sportdisziplin wegen auf ein geringes Körpergewicht achten müssen und aus diesem Grund die Essstörung Bulimie entwickelt haben. Beim Erbrechen greift die stark wirkende Magensäure den Zahnschmelz an.

Unfallgefahr für die Zähne

Wenn es beim Sport schnell und ruppig zugeht, ist das Risiko für einen Zahnunfall groß. Nicht nur beim Kampfsport, auch beim Hockey, Inlineskating oder Basketball können beim Sturz oder unbeabsichtigten Schlag auf den Kiefer die Zähne verletzt oder gar herausgeschlagen werden. Ein Sportmundschutz schützt vor Zahn- und Mundschleimhautverletzungen.

FOTOS: PEEPO, MIRADENT

FOTOS: TOMAL

Zähneziehen im Himalaya

Keine schönen, sondern hauptsächlich schmerzfreie Zähne sind das Ziel von Dr. Karin Streit.

Jedes Jahr im Sommer reist sie in den Himalaya, in die nordindische Provinz Ladakh, um Menschen in abseits gelegenen Dörfern zahnmedizinisch zu versorgen. „Es ist eins der ganz wenigen Länder der Welt, wo ein Mensch auch an einem vereiterten Zahn sterben kann", sagt die Zahnärztin. Die meisten von ihnen haben noch nie in ihrem Leben einen Zahnmediziner gesehen, Dr. Streits Hauptarbeit besteht im Zähneziehen. Meist unter freiem Himmel und auf einem Plastikstuhl oder gar nur einem Teppich, finden die Behandlungen unter großer öffentlicher Anteilnahme statt. „Das ist dann wie Kino, viele Schaulustige sitzen drumherum, es wird debattiert und gelacht", erzählt Dr. Streit. „Und es lassen sich fast nur Leute mit Schmerzen behandeln. Häufig sind im Mund nur noch Wurzelreste zu sehen. Wenn wir eine Spritze zur Anästhesie geben, und die Menschen sehen, wie schmerzlos und schnell ein Zahn gezogen wird, wollen sie auch all ihre anderen zerstörten Zähne entfernt haben, die bisher nicht geschmerzt haben." In sehr abgelegenen Gebieten, so weiß sie vom Hörensagen, sind noch brachiale Methoden üblich: Etwa der an ein Seil gebundene Zahn mit einem Stein am Ende, der immer wieder auf den Boden geworfen wird.

In den Städten unterstützt der Verein „Kinder des Himalaya e. V." (www.KinderHimal.de, Projekt Dental Health Care) unter der Leitung von Dr. Streit eine zahnmedizinische Versorgung an vier privaten Schulen. Und das auch nur in den Sommermonaten. Eine regelmäßige Prophylaxe ist aber das Ziel, sodass zumindest die Kinder dieser Schulen kontinuierlich zahnmedizinisch versorgt werden. Der Bedarf ist nach wie vor groß. „Allgemein ist die Zahnpflege sehr mangelhaft, regelmäßig eine Zahnbürste benutzen nur die wenigsten", weiß Dr. Streit. „Trotzdem haben viele Kinder von Natur aus relativ gute Zähne, hinzu kommt natürlich fluoridiertes Wasser. Und: Je weiter sie weg sind von Cola und Süßigkeiten, umso besser ist ihre Zahngesundheit." Verloren gegangene Zähne werden in der Regel nicht ersetzt, weil dies unbezahlbar und ohnehin nur in der Hauptstadt zu haben ist. Dafür gibt es eine Art Wander-Zahntechniker, die auf der Straße ganz pragmatisch eine Zahnlücke versorgen: mit einer Art selbsthärtendem Kunststoff, der wie ein Kaugummi in die Lücke kommt und den einfach aufgedrückten Kunstzahn fixiert.

FOTOS: CONSORCIO CHICLERO, PRIVATFOTO: STREIT

Grafschafter Apotheke

Für Ihre Gesundheit!

Grafschafter Apotheke
Leineweberplatz 5
47506 Neukirchen-Vluyn
Tel.: 02845 / 1622
Fax: 02845 / 7240

BREITENSTEIN COMPUTER
COMPUTER · PERIPHERIE · SERVICE · BERATUNG

Wir sind ein IT-Unternehmen, welches die Servicedienstleistung im Hard- und Softwarebereich sowohl in der Apple- als auch in der PC-Welt in den Vordergrund stellt.

Unser umfangreiches Angebot beinhaltet Konzepterstellungen, Hard- und Softwarevertrieb, sowie Reparaturen, Installationen, Vernetzungen als auch die Anwenderbetreuung.

Paschenfurth 4
D-47506 Neukirchen-Vluyn
Telefon: 02845 / 94790
Telefax: 02845 / 94787
info@breitenstein-computer.de

www.breitenstein-computer.de

Werden auch Sie Pate!

Nähere Infos:
040-611 400
www.plan-deutschland.de
Plan

Zwei Spezialisten, die perfekt ineinandergreifen

morgens

aronal®

Mit aronal® werden bakterielle Beläge morgens gründlich und schonend entfernt. aronal® mit Vitamin A schützt vor Zahnfleischbluten und -entzündungen. **Morgens aronal®** stärkt und schützt das Zahnfleisch und gibt frischen Atem für den Tag.

abends

elmex®

elmex® härtet die Zähne über Nacht mit hochwirksamem Aminfluorid. Es verbindet sich schnell mit dem Zahnschmelz und macht ihn widerstandsfähiger gegen Karies. **Abends elmex®** mineralisiert und schützt die Zähne.

Der medizinische Schutz für Zahnfleisch und Zähne

Klinisch geprüft und wissenschaftlich anerkannt. Fragen Sie Ihren Zahnarzt.

GABA Beratungsservice: 0800/8 85 63 51
montags bis freitags 9^{00} bis 17^{00} Uhr • Internet: www.elmex.de