

SSO

Zahnärztliche Notfallhilfe der SSO

Zahnweh – und Ihr Zahnarzt ist nicht erreichbar? Der von der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO organisierte Notfalldienst hilft weiter.

Wenn Zähne unerträglich zu schmerzen beginnen oder ein Zahnunfall passiert, tut rasche Hilfe Not. Erste Anlaufstelle für Patientinnen und Patienten ist der Familienzahnarzt oder sein Stellvertreter. Sind diese nicht erreichbar, hilft der zahnärztliche Notfalldienst weiter: Er wird von der örtlichen SSO-Sektion organisiert und gewährleistet zahnmedizinische Soforthilfe (siehe www.sso.ch > «Notfälle»). Der zahnmedizinische Notfalldienst der SSO ist an 365 Tagen im Jahr für Patienten da. In der Regel finden die zahnärztlichen Behandlungen zwischen 08.00 bis 18.00 Uhr statt. Der diensthabende Zahnarzt ist jedoch auch ausserhalb dieser Zeiten telefonisch erreichbar. Er entscheidet beim Anruf des Patienten, wie dringend eine Behandlung erfolgen muss. Er wird dazu die näheren Umstände des Zahnproblems erfragen: Ist ein Unfall passiert? Welche Zähne sind betroffen? Ist eine Temperaturempfindlichkeit auf Kälte oder Wärme vorhanden, hat es Schwellungen? Zahnmedizinisch unaufschiebbare Behandlungen werden baldmöglichst durchgeführt. Die Kranken- oder Unfallversi-



Bei Zahnunfällen oder Zahnschmerzen ist der Notfalldienst der SSO für Sie da!

cherung übernimmt unfallbedingte Zahnschäden, ansonsten sind Notfallbehandlungen kostenpflichtig.

>> Fortsetzung auf Seite 2

> 30'000 Hin- und Herbewegungen pro Minute vollführen die Borsten moderner Schallzahnbürsten (= 500 Schwingungen/Sekunde = 500 Hz*). Ihre Reinigungswirkung wird durch Hydrodynamik verstärkt: Die Kraft der bewegten Mundflüssigkeit zerstört den bakteriellen Biofilm auch an für Borsten unzugänglichen Stellen und trägt ihn zum Teil ab.

* Die Masseinheit Hz (1935 benannt nach dem deutschen Physiker Heinrich Rudolf Hertz) gibt die Anzahl Schwingungen pro Sekunde an.

Was tun bei Zahnunfall?

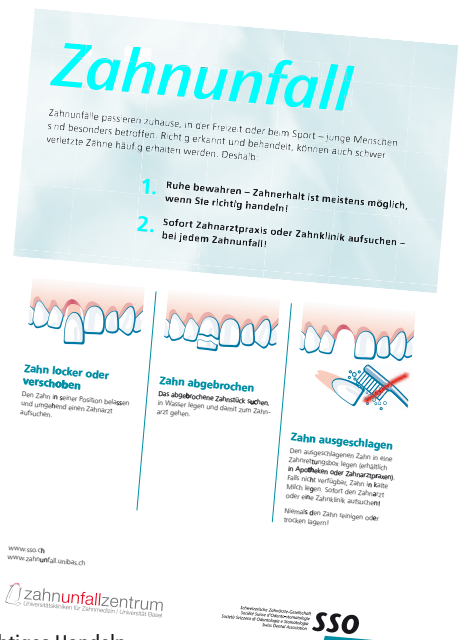
Richtig erkannt und behandelt, können auch stark beschädigte Zähne häufig erhalten werden. Deshalb: Ruhe bewahren. Zahnerhalt ist meistens möglich, wenn Sie richtig handeln. Sofort Zahnarztpraxis oder Zahnklinik aufsuchen – bei jedem Zahnunfall!

- **Zahn locker oder verschoben:** Den Zahn in seiner Position belassen und umgehend einen Zahnarzt SSO aufsuchen.
- **Zahn abgebrochen:** Das abgebrochene Zahnstück suchen, in Wasser legen und damit zum Zahnarzt gehen.

- **Zahn ausgeschlagen:** Den ausgeschlagenen Zahn in eine Zahnrettungsbox (erhältlich in Apotheken oder Zahnarztpraxen) legen. Falls nicht verfügbar, Zahn in kalte Milch legen. Sofort einen Zahnarzt SSO oder eine Zahnklinik aufsuchen. Wichtig: Niemals den Zahn reinigen oder trocken lagern!

Zeit ist kostbar: Herausgeschlagene Zähne bleiben bei Lagerung in einer Zahnrettungsbox während mindestens 24 Stunden vital, in kalter Milch nur kurze Zeit.

Bei Zahnunfällen ist rasches und richtiges Handeln entscheidend! Plakat A3 «Zahnunfall» der SSO.



MUNDHYGIENE

Mit Hydrodynamik und Schall zu saubereren Zähnen



Mit hydrodynamischen Schallzahnbürsten wird gründliches und schonendes Zähneputzen zum Kinderspiel.

Hydrodynamische Schallzahnbürsten haben wesentliche Erleichterungen gebracht: Sie verlangen keine ausgeklügelte Putztechnik und erlauben in fast allen Fällen eine perfekte Zahnreinigung – auch durch Drittpersonen.

Besonders geeignet für Kinder – und jetzt für Kids ab 4 Jahren erhältlich – sind hydrodynamische Schallzahnbürsten mit eingebautem Timer, die das Einhalten der notwendigen Putzdauer erleichtern. Besonders clever sind Bürsten, bei denen die Putzzeit unmerklich von Mal zu Mal länger wird. Durch die beim Putzen erklingende Musik machen die Kinder leichter mit und reinigen ihre Zähne so lange, bis das Ende

des Musikstückes erreicht ist. Interessant ist auch die Einführung einer neuen Schall-3-Kopf-Zahnbürste, welche die gleichzeitige Reinigung von drei Zahnflächen (Kauflächen, Innen- und Aussenseiten) erlaubt. Schallzahnbürsten haben einen reinigenden Effekt über die Zahnborsten hinaus, wodurch auch die Hygiene in oft vernachlässigten Zahnzwischenräumen und in Schlupfwinkeln von Spangen zur Zahnkorrektur deutlich verbessert wird.

Schallzahnbürsten mit hydrodynamischem Effekt

Die modernen Schallzahnbürsten bewegen die Borsten mit ca. 30'000 Hin- und Herbewegungen pro Minute. Sie unterstützen die mechanische Reinigungswirkung der Bürstenborsten durch Hydrodynamik. Dies bedeutet, dass die Kraft (Dynamik) der bewegten Flüssigkeit den bakteriellen Biofilm (Zahnbelag) auch an jenen Stellen zerstört und teilweise abträgt, die für Borsten sonst unzugänglich sind (z.B. in Zahnzwischenräumen und seichten Zahnfleischtaschen). Dadurch wird die Resistenz des Biofilms gegen chemische Wirkstoffe der Zahnpasten ge-

schwächt und seine Fähigkeit zur Krankheitsauslösung (Pathogenität) massiv verringert. Hydrodynamische Schallzahnbürsten sind deshalb besonders empfohlen für Patienten mit Rekonstruktionen oder Implantaten sowie mit Zahnfleischentzündungen, Parodontitis oder freiliegenden Zahnhälften.

Hydrodynamische Schallzahnbürsten sind Multitalente

Hydrodynamische Schallzahnbürsten bieten als Multitalente zahlreiche Vorteile:

- Gute mechanische Reinigungswirkung
- Hydrodynamischer Teilabtrag des Restbiofilmes
- Durch die Zerstörung des Biofilms können die in Zahnpasten enthaltenen chemischen Inhaltsstoffe besser wirken
- Optimaler Transport der Zahnpastewirkstoffe an den Zielort

Und einer der wesentlichsten Vorteile von hydrodynamischen Schallzahnbürsten: Sie reinigen Zähne und Zahnzwischenräume gründlich, ohne das Zahnfleisch zu verletzen.

Parodontitis – eine weit verbreitete Krankheit

Wenn das Zahnfleisch blutet, kann dies ein ernst zu nehmender Hinweis auf eine mögliche Erkrankung des Parodonts sein, jenes Gewebes, das die Zähne im Kieferknochen verankert.

Zahnfleischbluten ist zwar häufig und weit verbreitet, wird aber allzu oft auf die leichte Schulter genommen. Meistens ist Zahnfleischbluten auf eine Zahnfleischartzündung (Gingivitis) zurückzuführen, mögliche Vorstufe einer weit bedenklicheren Krankheit, der Parodontitis (Zahnbetterkrankung). Parodontitis wird durch Bakterien verursacht, die sich auf den Zähnen ablagern und bei schlechter Mundhygiene stark vermehren. So entsteht auf den Zähnen und in Zahnzwischenräumen ein bakterieller Film (Biofilm = Plaque), der auch für die Entstehung von Karies verantwortlich ist. Wird dieser Biofilm nicht täglich selber sowie ein- bis viermal jährlich durch die Dentalhygienikerin entfernt, wird er hart: Es entsteht Zahnstein, der auch in einer professionellen Zahnreinigung nur mühsam abgetragen werden kann.

Jeder Mensch ist anders

Nicht alle Bakterien im Mund sind für das Parodont gleichermassen gefährlich, nicht jeder Mensch ist gleich anfällig für Parodontitis. Wesentliche Fakto-

ren, die das Parodont für diese Bakterien empfänglicher machen, sind starkes Rauchen, Diabetes und gewisse Allgemeinerkrankungen. Die wichtigsten Anzeichen für eine beginnende Parodontitis sind Zahnfleischbluten, Bildung von Zahnfleischtaschen und Knochenschwund, der nur anhand von Röntgenbildern festgestellt werden kann. Wenn Zähne wackeln, ist das Parodont meistens schon stark geschädigt. Es gilt deshalb, eine Parodontitis möglichst frühzeitig zu erkennen, um sie auch wirksam bekämpfen zu können. Die Bekämpfung der Parodontitis wiederum beschränkt sich hauptsächlich auf die möglichst vollständige Beseitigung der bakteriellen Ablagerungen, also des Biofilms, sowie des Zahnsteins auf Zähnen und in Zahnzwischenräumen.

Parodontitis ist heilbar

Da Parodontitis von Bakterien ausgelöst wird, zielt die Behandlung von Entzündungen des Zahnhalteapparates auf die möglichst vollständige Entfernung dieser Bakterien aus der Mundhöhle ab. Dies kann eine recht aufwendige Prozedur sein, die umso zeitintensiver ist, je länger eine Parodontitis besteht und je tiefer die damit zusammenhängenden Zahnfleischtaschen sind. Parodontitis-Patientinnen und -Patienten müssen

die Bemühungen von Zahnarzt und Dentalhygienikerin aktiv unterstützen und täglich eine sorgfältige Mundhygiene betreiben.



Schwangere müssen besonders auf ihre Mundgesundheit achten! Ihr Zahnarzt SSO kennt die effektiven Vorsorgemassnahmen.

Achtung bei Schwangerschaft!

Aktuelle Studien haben gezeigt, dass zwischen der Mundgesundheit und der Gesundheit des ganzen Körpers ein Zusammenhang besteht. Giftige Bestandteile von Bakterien (Endotoxine), die eine Parodontitis auslösen, und die damit verbundene Ausschüttung von Signalstoffen des Immunsystems (Zytokine) beeinflussen die Allgemeingesundheit. So kann eine Parodontitis zum Beispiel das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus oder chronische Atemwegserkrankungen, aber auch für untergewichtige Frühgeborene erhöhen. Schwangere Frauen sollten deshalb eine besonders gewissenhafte Mundhygiene betreiben und ihre Mundgesundheit möglichst schon vor einer Schwangerschaft kontrollieren lassen. Ihre Zahnärztin, Ihr Zahnarzt SSO kennt die geeigneten Therapiemethoden von Gingivitis und Parodontitis und zeigt Ihnen gerne zweckmässige Prophylaxe-Hilfsmittel.



Eine sorgfältige Mundhygiene ist der wirksamste Schutz vor Parodontitis.

Karies ist übertragbar

Eltern können Karies auf ihre Kinder übertragen. Durch wiederholtes Ablecken des Löffels und Nuggis oder beim Essen mit dem gleichen Besteck und Trinken aus der selben Tasse können kariesverursachende Bakterien in den Kindermund gelangen. Spülen Sie Besteck, Nuggi und Geschirr lieber kurz ab und vermeiden Sie so die Übertragung von Speichel auf Ihr Kind!

Milchzähne

Hat Ihr zahnendes Kind Beschwerden wie Schmerzen, Schlafstörungen, Fieber, Durchfall oder Hautausschläge, können pflanzliche Tinkturen (z.B. Kamille) mit lokalanästhetischen Zusätzen Linderung verschaffen. Empfehlenswert sind auch gekühlte Beissringe, die schmerzlindernd wirken. Verschwinden die Symptome nicht, sprechen Sie am besten mit ihrem Zahn- oder Kinderarzt.

Daumenlutschen

Lutschen Kleinkinder zu lange – z.B. bis zum Alter von fünf Jahren – am Daumen, kann dies dazu führen, dass die Schneidezähne nach vorne wachsen und das Gebiss der Kleinen nicht mehr richtig schliesst. Sogar Sprachfehler können entstehen. Wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Zahnarzt, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind lutscht allzu lange am Daumen.

Kaugummi

Das Kauen zahnschonender Kaugummis (mit dem Zahnmannchen-Signet) stimuliert den Speichelfluss und hilft so mit, Speisereste wegzuspülen und Säure zu neutralisieren. Ist für einmal keine Zahnbürste verfügbar – z.B. bei auswärtigen Essen – leisten solche Kaugummis wertvolle Dienste. Doch Vorsicht: exzessiver Genuss von Kaugummis mit Sorbitol kann Blähungen und Durchfall verursachen!

Mehr zu diesen Themen:

<http://www.sso.ch>

Wenn zuwenig Speichel fliesst

Mundtrockenheit (Xerostomie) als Folge geringen Speichelflusses ist nicht nur unangenehm, sondern verursacht auch Probleme beim Sprechen, erschwert das Kauen und Schlucken und stört den Geschmackssinn. Mundtrockenheit erhöht das Risiko von Karies, Erosionen und Schleimhautrekrankungen. Weiter können Risse an Lippen und Mundschleimhaut und andere unangenehme Begleiterscheinungen auftreten: Verstärkte Blutungsneigung, schmerzhafte Stellen an der Mundschleimhaut, Mund- und Zungenbrennen sowie – bei Prothesenträgern – eine schlechte Haftung der Prothese, verbunden mit Schmerzen oder Brennen der darunter liegenden Schleimhaut. Mundtrockenheit tritt im Alter vermehrt auf – als Folge ungenügender Flüssigkeitszufuhr, der (häufigen!) Nebenwirkung von Medikamenten, chirurgischer Eingriffe und Bestrahlungstherapien im Bereich der Speicheldrüsen oder Erkrankungen derselben. Auch Krankheiten wie



Mundtrockenheit ist unangenehm und mitverantwortlich für zahlreiche Beschwerden. Wenden Sie sich bei ersten Anzeichen vorsorglich an Ihren Zahnarzt oder Ihre Dentalhygienikerin.

Diabetes, Morbus Parkinson, Depression oder das Schlafen mit geöffnetem Mund verursachen Mundtrockenheit. Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung ist ein frühzeitiges Erkennen der Xerostomie. Sprechen Sie deshalb bei Anzeichen von Mundtrockenheit und damit verbundenen Beschwerden mit Ihrem Zahnarzt oder Ihrer Dentalhygienikerin: Sie helfen Ihnen, Ihr Leiden zu lindern und nach Möglichkeit zu beheben.

CARTOON



© Biedermann