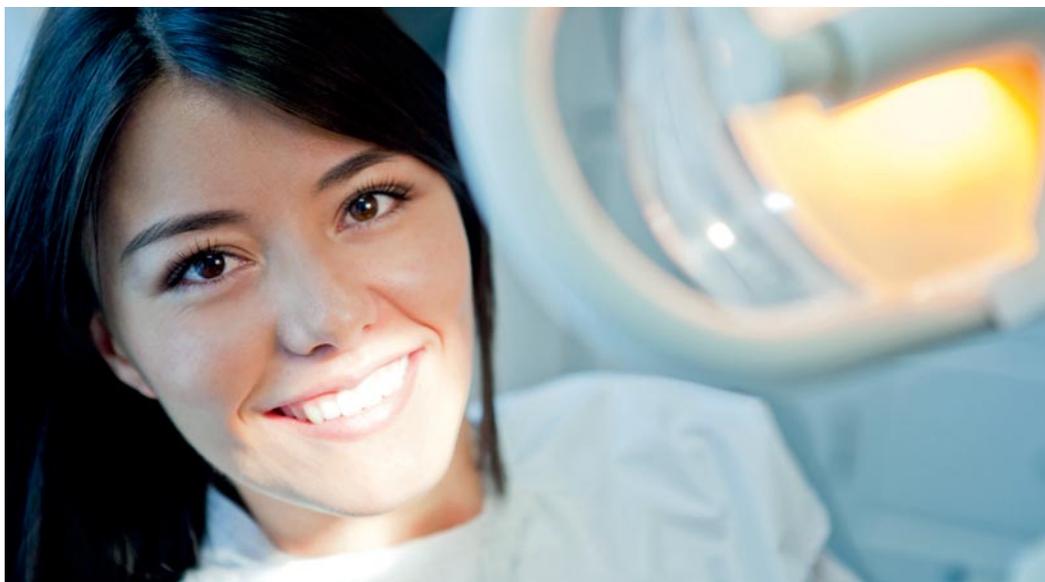


RATGEBER

Keine Angst vor Zahnbehandlungen



Entspannt auf dem Zahnarztstuhl – das ist auch für Angstpatienten möglich: Gegen Zahnbehandlungsangst kann man etwas unternehmen. (Foto: Fotolia)

Fühlen Sie sich unbehaglich, wenn Sie zum Zahnarzt gehen? Obwohl eine Zahnbehandlung heute praktisch schmerzfrei ist, hat fast jeder zehnte Patient grosse Angst vor Zahnbehandlungen. Dagegen können Betroffene etwas unternehmen: Sprechen Sie Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt auf Ihre Angst an, sie können Ihnen helfen!

Angst vor Zahnbehandlungen ist eine Realität: Gemäss der SSO-Publikumsumfrage von 2010 hat fast die Hälfte aller Schweizerinnen und Schweizer ein mulmiges Gefühl beim Gang zum Zahnarzt, 9% haben sogar grosse Angst vor einer Zahnbehandlung. Bei einer Zahnärztin oder einem Zahnarzt SSO sind Angstpatienten gut aufgehoben: Bereits in ihrer Ausbildung lernen zukünftige Zahnärztinnen und Zahnärzte, mit ängstlichen Patienten umzugehen. Sie wissen,

dass es bei der Behandlung von Angstpatienten viel Geduld, Zuwendung und gegenseitiges Vertrauen braucht.

Zahnarzt informieren

Ängstliche Patientinnen und Patienten sollten das Praxisteam bereits bei der Terminvereinbarung auf die eigene Angst ansprechen. So kann

>>> Fortsetzung auf Seite 2

> **3'255** Per 31. Dezember 2011 waren 3'255 Schweizer Zahnärztinnen und Zahnärzte mit eigener Praxis Mitglied der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO. SSO-Zahnärzte verpflichten sich zu Qualität: Sie bilden sich ständig weiter, arbeiten nach Qualitätsrichtlinien und einer Ethik, die das gesundheitliche Wohl des Patienten in den Vordergrund stellt. Eine Zahnärztin oder ein Zahnarzt SSO bietet eine hochstehende Behandlung nach den neusten zahnmedizinischen Standards.

die Zahnärztin oder der Zahnarzt genügend Zeit einplanen und die Therapie ihren Bedürfnissen anpassen. Weiss der Zahnarzt von der Angst des Patienten, wird er ihn mit besonderer Aufmerksamkeit behandeln. Oft nimmt bereits eine ausführliche Erklärung der geplanten Behandlung, der Abläufe und der Instrumente die Furcht: Die Patienten wissen so, was sie erwartet.

Methoden gegen Zahnbehandlungsangst

Für die Behandlung von Angstpatienten gibt es verschiedene Möglichkeiten. Einige Massnahmen sind einfach, aber hilfreich: Gemeinsam vereinbarte Zeichen ermöglichen dem Zahnarzt, die Behandlung zu unterbrechen und dem Patienten wenn nötig eine Verschnaufpause zu geben. Eine hilfreiche Strategie ist auch Ablenkung: Hörbuch oder Musik hören bringt Patienten auf andere Gedanken!

Für Patienten mit grosser Zahnbehandlungsangst gibt es spezifische Verhaltenstherapien: Entspannungstechniken wie autogenes Training oder spezielle Atemtechniken können aufkommende Ängste zurückdrängen. Medizinische Hypnose oder Akupunktur helfen mit, Stress abzubauen und Verspannungen zu lösen.

Der Zahnarzt kann vor der Behandlung auch ein Beruhigungsmittel verabreichen: Dieses macht den Patienten leicht schläfrig und nimmt die Angst. Als Alternative dient eine leichte Narkose mit Lachgas. Letztes Mittel für Angstpatienten ist die Vollnarkose. Diese macht jedoch nur in wenigen Fällen Sinn, so bei grösseren Eingriffen an Kindern oder bei Notfällen.

Zahnbehandlungsangst früh vermeiden

Eltern können frühzeitig die Weichen stellen, damit Zahnbehandlungsangst bei ihrem Kind gar nicht erst entsteht: Gute Erfahrungen in der Kindheit prägen das Bild vom Zahnarztbesuch positiv! Erzählen Sie ihrem Kind nicht von schlechten Erlebnissen, sondern von den Erleichterungen einer Behandlung. Nehmen Sie Ihr Kind bei Zahnarztbesuchen mit – so wird es mit der Praxis vertraut gemacht. Sprechen Sie sich mit Ihrem Familienzahnarzt ab!

BLEACHING

Zähne bleichen – zu Hause oder in der Praxis?

Wer wünscht sich nicht blendend weisse Zähne? Internetanbieter oder Drogerien verkaufen kostengünstige Produkte, die diesen Wunsch erfüllen sollen. Bevor Sie ein Zahn-Bleaching starten, sollten Sie Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt konsultieren.

Das Bleichen (Bleaching) der Zähne verhilft zu einem strahlend weissen Lächeln – vorausgesetzt man hat gesundes Zahnfleisch und intakte Zähne. Ein Bleaching bedingt kariesfreie und weitgehend unbehandelte Zähne, sonst kann das Bleichmittel in den Zahn eindringen und ihn schädigen. Das Bleaching hat überdies keine Wirkung auf Keramik- und Kunststoffoberflächen. Zeigen Sie Ihre Zähne vor der Behandlung Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt – sie können am Besten beurteilen, ob ein Bleaching in Ihrem Fall sinnvoll ist.

Home-Bleaching

Am nachhaltigsten ist das Home-Bleaching mit zahnärztlicher Begleitung. Dazu fertigt die Zahnärztin oder der Zahnarzt eine massgeschneiderte Silikonschiene an. Die Schiene wird mit Bleichmittel aufgefüllt und während ein bis zwei Stunden täglich getragen. Diese Methode ist sicher – abgesehen von Zahnüberempfindlichkeit direkt nach dem Bleichen treten kaum Nebenwirkungen auf.

Power-Bleaching

Hoch konzentrierte Bleichmittel sind im freien Handel nicht erhältlich: Sie gehören in die Hand eines Zahnarztes.

Beim Power-Bleaching in der Zahnarztpraxis entfernt der Behandler zuerst den Zahnstein, legt die Zähne trocken und trägt dann ein hoch konzentriertes Bleichmittel auf die Zahnoberfläche auf. Eine starke Lichtquelle kann den Bleicheffekt der aufgetragenen Paste oder des Gels kurzfristig verstärken. Das Power-Bleaching dauert weniger lang als ein Homebleaching, hält aber oft auch weniger lang an.

Bleaching-Produkte im freien Handel

Das Bleichen mit Strips, Pasten, Lacks oder Gels aus der Drogerie ist weniger effizient als das Bleichen in zahnärztlicher Begleitung. Diese Produkte haben einen geringen Tragkomfort – Strips beispielsweise können sich leicht verschieben. Von «Hausmittelchen» wie Backpulver oder Zitrone raten SSO-Zahnärzte dringend ab, denn diese Stoffe können die Zahnoberfläche schädigen.

Professionelle Bleachingmethoden haben ihren Preis. Ein Home- oder Power-Bleaching kostet zwischen 500 und 1'000 Franken. Wer sich das nicht leisten kann oder will, muss sich bewusst sein: Billigmethoden sind weniger wirksam – und der Effekt lässt schneller nach.



Das Home-Bleaching mit einer massgefertigten Schiene vom Zahnarzt ist sicher und wirkt lange. (Foto: iStockphoto.com)



Nicht jeder Zucker schadet den Zähnen – es gibt auch zahnfreundliche Zuckerarten.
(Foto: Aktion zahnfreundlich)

PROPHYLAXE

Zahnfreundlich = zuckerfrei = künstliche Süsstoffe?



«Zahnfreundliche Produkte sind mit künstlichen Süsstoffen gesüsst». Das ist die weit verbreitete Meinung. «Zuckerfrei» bedeutet aber noch lange nicht «zahnfreundlich» – und es gibt auch gezuckerte Produkte mit dem Zahnmännchen.

Produkte mit dem lachenden Zahnmännchen sind garantiert zahnfreundlich.

Jedes Produkt, das mit dem Zahnmännchen ausgezeichnet ist, wird in einem wissenschaftlichen Test geprüft. So kann der gemeinnützige Verein Aktion Zahnfreundlich sicherstellen, dass die Produkte den Zähnen auf keinen Fall schaden. Denn das Zahnmännchen bedeutet «garantiert zahnfreundlich». Viele Konsumenten sind der Meinung, dass bei zahnfreundlichen Produkten der Zucker durch künstliche Süsstoffe ersetzt wird. Es gibt jedoch verschiedene Arten, ein Produkt zu süssen:

Zucker

Die meisten süssen Produkte werden mit Sucrose (Haushaltszucker), Glucose (Traubenzucker), Fructose (Fruchtzucker) oder Lactose (Milchzucker) gesüsst. Diese verursachen allesamt Karies. Seit

>> Fortsetzung auf Seite 4

DAS MACHT SÜSS		
<p>ZUCKER</p> <p>Sucrose Glucose Fructose Lactose Maltose Isomaltulose Tagatose</p> <p>Herkunft Hergestellt aus Zuckerrüben, Mais, Milchzucker, Stärke</p> <p>Kaloriengehalt ca. 4 kcal/g, Tagatose ca. 1.5 kcal/g</p> <p>Eigenschaften Isomaltulose und Tagatose sind zahnfreundlich, alle anderen Zucker sind kariogen</p>	<p>POLYOLE</p> <p>Xylit Sorbit Isomalt Maltit Mannit Erythrit Lactit</p> <p>Herkunft Hergestellt aus Zuckerrüben, Maisspindeln, Milchzucker, Stärke</p> <p>Kaloriengehalt 2.4 kcal/g, Erythrit 0 kcal/g</p> <p>Eigenschaften - zahnfreundlich - für Diabetiker geeignet - weniger Kalorien - übermäßiger Verzehr kann abführend wirken</p>	<p>SÜSSSTOFFE</p> <p>Cyclamat Aspartam Acesulfam-K Neohesperidin DC Sucralose Saccharin Thaumatococin</p> <p>Herkunft Chemisch hergestellt</p> <p>Kaloriengehalt kalorienfrei</p> <p>Eigenschaften - zahnfreundlich - für Diabetiker geeignet - keine Kalorien - keine abführende Wirkung</p>
<p>= Kariogen = Zahnfreundlich</p>		

Schweizer Jugend an der Spitze

Schweizer Jugendliche achten gut auf ihre Zähne. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat das Zahnputzverhalten von Jugendlichen in 39 Ländern untersucht. Die Schweiz schneidet gut ab: Rund 90 Prozent der Schweizer Jungen und Mädchen im Alter von 11 bis 15 putzen ihre Zähne mehr als einmal pro Tag.

Noch kein Weihnachtsgeschenk?

Tun Sie etwas für das Lächeln Ihrer Liebsten: Überraschen Sie sie mit einer elektrischen Schallzahnbürste. Diese Geräte sind effiziente Helfer für die tägliche Mundhygiene – sie reinigen gründlich und schonen das Zahnfleisch.

Aktion Mundgesundheit 2012

Die aktuelle Kampagne von Mundgesundheit Schweiz wendet sich an Jugendliche. Experimente in der Schule, die Facebook-Seite «Keep smiling» oder ein Online-Wettbewerb sensibilisieren die Teenager für eine gute Zahn- und Mundpflege: www.mundgesund.ch.

SSO-Notfalldienst

Bald ist wieder Zeit für Skifahren, Schlitteln oder Eislaufen. Dabei kann es schnell zu Zahnunfällen kommen: Ein Sturz und ein Zahn wird locker, bricht ab oder ist gar ausgeschlagen. Die kantonalen SSO-Notfalldienste sind auch im Winter für Sie da: Auf www.sso.ch unter «Notfälle» finden Sie die entsprechende Telefonnummer.

Offener Mund – ungesund

Atmet man ständig durch den Mund, trocknet die Mundhöhle aus. Dies fördert die Entstehung von Karies und Zahnfleischentzündungen. Bei Kindern kann ständiges Atmen durch den Mund gar das Kieferwachstum negativ beeinflussen. Trainieren Sie Ihr Kind deshalb bewusst auf Nasenatmung. Ist die Nasenatmung nicht möglich, konsultieren Sie einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt.

Mehr zu diesen Themen:

www.sso.ch

einiger Zeit gibt es jedoch auch die zahnfreundlichen Zucker Isomaltulose und Tagatose. Diese können von den Bakterien im Mund nicht zu zahnschädigenden Säuren abgebaut werden und verursachen deshalb keine Karies.

Zuckerersatzstoffe

Zuckerersatzstoffe, auch Polyole genannt, sind natürlichen Ursprungs. Sie werden aus Teilen von Zuckerrüben, Stärke, Mais oder Milchzucker hergestellt. Sie werden aber nicht wie die üblichen Zucker verstoffwechselt, sind deshalb nicht kariogen und haben auch einen tieferen Kaloriengehalt. Die Polyole haben ein ähnliches Volumen und eine ähnliche Süsskraft wie Haushaltszucker, deshalb werden sie oft als deren Ersatz eingesetzt.

Süssstoffe

Süssstoffe werden synthetisch hergestellt und verfügen über eine hohe Süsskraft. Anders als Zuckeraustauschstoffe sind Süssstoffe jedoch keine Zucker oder Zuckerverbindungen. Sie werden meist nur zum Süssen eines Produktes eingesetzt, da sie über wenig Volumen verfügen und eine verhältnismässig zu hohe Süsskraft haben.

Zahnfreundliche Produkte können also sehr wohl Zucker enthalten – es gibt zahnfreundliche Zuckerarten. Nicht jedes Lebensmittel, das das Zahnmännchen trägt, beinhaltet künstlichen Süsstoff – Polyole werden ebenso oft verwendet. Als Wegweiser für zahnfreundliches Verhalten gilt das Zahnmännchen: Wenn der Zahn mit dem Schirm von der Verpackung lacht, ist das Produkt garantiert zahnfreundlich!

CARTOON



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

SSO

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Etienne Barras/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Felix Adank, Rahel Brönnimann Grafisches Konzept atelierriecher.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder Fotolia, iStockphoto, Aktion Zahnfreundlich Copyright SSO