

ORALE GESUNDHEIT

Der erste Zahnarztbesuch



Bei ihren ersten Kontrollbesuchen lernen die Kinder spielerisch, was eine Zahnärztin oder ein Zahnarzt macht. (Foto: Fotolia)

Eine gute Zahnpflege ist von klein auf wichtig. Dazu gehören eine sorgfältige Mundhygiene, zahngesunde Ernährung, aber auch regelmässige Kontrollbesuche in der Zahnarztpraxis. Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO empfiehlt einen ersten Zahnarztbesuch im Alter von zwei Jahren.

Kleine Kinder sind besondere Patienten und reagieren ganz unterschiedlich auf den Besuch in der Zahnarztpraxis: Einige sind neugierig, andere zurückhaltend oder gar ängstlich. Beim ersten Besuch in der Zahnarztpraxis geht es vor allem darum, das Kind mit der Praxis vertraut zu machen und eine angstfreie Beziehung zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt aufzubauen. Das Kind lernt spielerisch, was ein Zahnarzt macht und welche Geräte er verwendet. Gleichzeitig

kann die Zahnärztin oder der Zahnarzt Müttern und Vätern zeigen, was sie für eine gute Mundgesundheit ihrer Kinder beachten müssen.

Behandlungsangst vermeiden

Zum grossen Teil liegt es in der Hand der Eltern, ob ein Kind Angst vor der Zahnbehandlung hat oder nicht. Eltern können die Kinder auf den

>> Fortsetzung auf Seite 2

> **5** Unsere Speicheldrüsen produzieren täglich 5 bis 6 Deziliter Flüssigkeit. Speichel besteht zu 99% aus Wasser und enthält zahlreiche Substanzen, die Mund und Zähne gesund erhalten. Speichel wirkt antibakteriell, neutralisiert Säuren und remineralisiert den Zahnschmelz. Zudem spült er Speisereste weg, hält die Mundschleimhaut feucht und erleichtert Kauen und Schlucken.

Zahnarztbesuch einstimmen, indem sie diesen als etwas Normales darstellen und im Vorfeld erklären, was genau passieren wird. Wichtig ist, dass die Eltern positive Signale setzen: Sie sollten dem Kind keinesfalls drohen, es müsse sich vom Zahnarzt behandeln lassen, wenn es die Zähne nicht putze. Denn so nimmt das Kind automatisch an, dass ein Zahnarztbesuch etwas Schlimmes ist. Auch wenn die Eltern sagen, «du brauchst keine Angst zu haben», bewirken sie damit meist das Gegenteil. Mit Erzählungen von eigenen schlechten Erfahrungen schüren die Eltern Ängste. Erzählen sie jedoch, wie ihnen die Behandlung geholfen hat, prägen sie ein positives Bild vom Zahnarztbesuch.



Einmal pro Tag muss ein Erwachsener die Kinderzähne gründlich reinigen – die anderen Male kann das Kind die Zahnpflege selbst üben. (Foto: Fotolia)

Gesunde Milchzähne sind wichtig

Eltern unterschätzen häufig die Bedeutung der Milchzähne. Sie denken, dass Milchzähne keine besondere Pflege benötigen, da sie später durch die «richtigen Zähne» ersetzt werden. Doch das Gegenteil ist der Fall: Gesunde Milchzähne sind von grösster Bedeutung für lebenslang gesunde Zähne. Sie fördern die richtige Sprachbildung und sind Platzhalter für die bleibenden Zähne. Und selbstverständlich brauchen Kinder gesunde Zähne zum Kauen. Es lohnt sich, Kinder ab dem zweiten Altersjahr regelmässig zur zahnärztlichen Kontrolle zu bringen und Zahnschäden mit bewusster Ernährung und sorgfältiger Mundhygiene vorzubeugen.

Zahngesunde Ernährung

Im Grossen und Ganzen gilt: Was schlecht für den Körper ist, ist auch schlecht für die Zähne. Zuckerhaltige Lebensmittel begünstigen die Entste-

hung von Karies. Die Bakterien in den Zahnbelägen (Plaque) verarbeiten den Zucker zu Säuren, welche die Zähne angreifen und zerstören können. Wenn Eltern die Kinderzähne nach den Hauptmahlzeiten putzen, stoppen sie diesen Vorgang. Die Tätigkeit der Zahnbelag-Bakterien können Eltern auch eindämmen, wenn sie zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten durch zahngesunde Nahrungsmittel wie Früchte, Gemüse, Nüsse, Vollkorn- oder Milchprodukte ersetzen.

Gegen den Durst helfen am besten Wasser oder ungesüsster Tee. Zuckerhaltige Kinder-Tees, Fruchtsäfte oder Sirup fördern Karies – insbesondere, wenn Kinder beim Einschlafen und während der

Nacht am süssen Schoppen nuckeln («Schoppenkaries»).

Richtig putzen

Sobald der erste Zahn durchgebrochen ist, muss er täglich gründlich gereinigt werden. Tagsüber können Kinder ihre Zähne spielerisch selber putzen. So lernen sie früh, die Zähne regelmässig zu pflegen. Abends vor dem Schlafengehen braucht es jedoch immer eine gründliche Reinigung durch einen Erwachsenen.

Die SSO empfiehlt, die Kinderzahnbürsten mindestens vierteljährlich zu ersetzen und eine fluoridhaltige Kinder-Zahnpasta zu verwenden. Wenn Kinder die Borsten zerbeissen, sollte die Zahnbürste öfter als vierteljährlich ersetzt werden.

Lokal betäubt

Dank der Lokalanästhesie ist ein Zahnarztbesuch für Patientinnen und Patienten praktisch schmerzfrei. Sie schaltet den Schmerz örtlich aus, ohne das Bewusstsein zu beeinträchtigen, ist sicher und hat kaum Nebenwirkungen.

Die Lokalanästhesie unterbricht die Schmerzleitungsfunktion unserer Nerven, so dass wir an einer gewissen Stelle vorübergehend keinen Schmerz empfinden. Sie erleichtert die zahnärztliche Behandlung: Patientinnen und Patienten sind schmerzfrei, Blutungen sind schwächer, und der Speichelfluss verringert sich.

Oberflächenanästhesie

Bei der Oberflächenanästhesie betäubt die Zahnärztin oder der Zahnarzt SSO die Schleimhaut an der Oberfläche, beispielsweise mit einem Spray. Mit dieser Anästhesieform können keine grösseren Eingriffe vorgenommen werden, aber sie erleichtert den Einsatz der Betäubungsspritze: Die Patienten spüren so den Einstich kaum.

Infiltrationsanästhesie

Bei dieser Methode wird das Betäubungsmittel in das Gewebe um den Behandlungsort gespritzt. Das Mittel blockiert die Nervenenden, dringt in den Knochen ein und betäubt einzelne Zähne oder Zahngruppen. Die Methode eignet sich vor allem für Zähne im Oberkiefer und für die vorderen Zähne.

Regionalanästhesie

Wollen Zahnmediziner den Seitenzahnbereich im Unterkiefer oder einen grösseren Bereich betäuben, setzen sie dafür Regionalanästhesien wie die Leitungsanästhesie ein. Die Leitungsanästhesie bewirkt, dass ein ganzer Nervenabschnitt, der einen bestimmten Kieferbereich versorgt, keine Reize weiterleitet.

Zähneknirschen: nächtliche Stressverarbeitung

Zähneknirschen oder Zahnpressen ist weit verbreitet: Schätzungsweise ein Fünftel der Bevölkerung ist davon betroffen, meist ohne es zu wissen. Zähneknirschen ist in den meisten Fällen bedenkenlos. Je nach Schweregrad kann das Gebiss aber Schaden nehmen und bei empfindlichen Personen Kopf-, Kiefer-, oder Nackenschmerzen verursachen.

Zähneknirschen, in der Fachsprache Bruxismus genannt, ist eine erhöhte Aktivität der Kaumuskulatur, meist während des Schlafes. Aber auch tagsüber pressen einige Menschen mit den Zähnen, beispielsweise wenn sie angespannt sind oder sich konzentrieren müssen. Bei starken Zähneknirschern muss der Kiefer einen Druck von bis zu 100 Kilogramm aushalten.

Stress ist die häufigste Ursache

Meist ist Stress oder psychische Überbelastung die Ursache für die erhöhte Spannung in der Kaumuskulatur. Im Schlaf verarbeiten wir Stress und kauen oder «bruxen» unsere täglichen Probleme durch. In Einzelfällen führt auch die Einnahme von Antidepressiva oder Substanzen wie Alkohol zu verstärktem Bruxismus.

Die Vorstellung, dass Zähneknirschen durch Kiefer- und Zahnfehlstellungen oder Erkrankungen des Zahnhalteappa-

rates verursacht wird, ist veraltet und wissenschaftlich nicht belegt.

Sicher ist: Zähneknirschen nützt die Zähne ab oder verletzt sie gar. Bei starkem Knirschen können die Zähne empfindlich werden. Ausserdem kann Bruxismus Beschwerden in den Kiefergelenken und in der Kaumuskulatur verursachen, was sich oft in Gesichts- und Kopfschmerzen äussert. Bei empfindlichen Personen können auch Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich auftreten, dies vermutlich aufgrund der Nervenbahnen, die teilweise parallel die Kau-, Nacken- und Schultermuskeln aktivieren.

Therapie

Zahnärztinnen und Zahnärzte verschreiben ihren zähneknirschenden Patienten oft eine Schiene. Eine Schienentherapie unterbindet das Knirschen nicht, schützt aber die Zähne und kann gegen die Schmerzen helfen. Betroffene kön-

Parafunktion «Zähneknirschen»

Wenn wir das Kauorgan nicht natürlich verwenden, also weder zum Zerkleinern von Nahrung, noch zum Schlucken oder Sprechen, spricht der Fachmann von einer Parafunktion. Dazu zählen neben dem Zähneknirschen- und pressen auch Dauernlutschen, Lippenbeissen oder Fingernägelkauen – also Verhaltensweisen, die oft mit dem Gemütszustand einer Person zusammenhängen. Ist die Person seelisch belastet, tritt dieses Verhalten meist verstärkt auf (genannt werden oft Stress und Angstgefühle).

nen die Kaumuskelferspannung mit Entspannungstechniken und Stressbewältigung vermindern – Techniken, die Personen mit physiotherapeutischer oder psychologischer Ausbildung vermitteln. Einigen Betroffenen hilft autogenes Training, Yoga oder Tai Chi.

Viele Menschen wissen gar nicht, dass sie mit den Zähnen knirschen. Wer dies beispielsweise bei seinem Partner beobachtet, sollte ihn darauf aufmerksam machen: So können Betroffene etwas unternehmen, bevor Zahnschäden entstehen.



Nächtliches Zähneknirschen ist weit verbreitet: Oft ist das Knirschen eine Folge von Stress, den wir im Schlaf verarbeiten. (Foto: iStockphoto.com)

Kurzmeldungen

Gegen Mundgeruch

Die häufigste Ursache von Mundgeruch ist ein bakterieller Belag auf der Zunge. Neben gründlichem Zähneputzen helfen spezielle Zungenreiniger gegen Mundgeruch. Mit diesem Instrument lässt sich Zungenbelag einfach und ohne Nebenwirkungen entfernen.

Süsses gegen Karies?

Die Zuckerart Xylit schadet unseren Zähnen nicht, im Gegenteil: Xylit verhindert, dass kariesverursachende Plaque-Bakterien an der Zahnoberfläche haften, und vermindert so das Plaquewachstum. Das Xylit-Produkt Xucker ist eine zahnschonende Alternative zum herkömmlichen Zucker: www.xucker.ch.

Prothetikpioniere

Die Etrusker, ein antikes Volk aus Mittelitalien, gelten als Pioniere der prothetischen Zahnmedizin. Sie bauten die ersten Brücken im Gebiss und verwendeten Menschen- und Tierzähne als Ersatz für die eigenen Zähne.

Teebaumöl

Teebaumöl enthält Stoffe, welche die Mundgesundheit fördern: Sie wirken gegen Bakterien, kräftigen das Zahnfleisch und lindern Zahnfleischentzündungen. Heute gibt es Zahnpasten, Zahnseide oder auch Mundspülungen, die Teebaumöl enthalten. Diese Produkte werden oft zur Vorbeugung oder Behandlung von Zahnfleischproblemen eingesetzt.

Intensivfluoridierung

In der Grundschule haben die meisten Schweizerinnen und Schweizer ihre Zähne regelmässig mit Fluoridgel gepflegt. Dies lohnt sich auch im Erwachsenenalter: Hochkonzentrierte Fluoridpräparate härten und schützen die Zähne. Fragen Sie in der Zahnarztpraxis oder in der Apotheke nach!

Mehr zu diesen Themen:

www.sso.ch

SSO

Was beobachten Zahnärzte bei Patienten?

Was bereits die SSO-Publikumsumfrage von 2010 gezeigt hat, bestätigt die SSO-Umfrage 2012 bei Zahnärztinnen und Zahnärzten: Die Schweizer Bevölkerung trägt grosse Sorge zu ihren Zähnen.

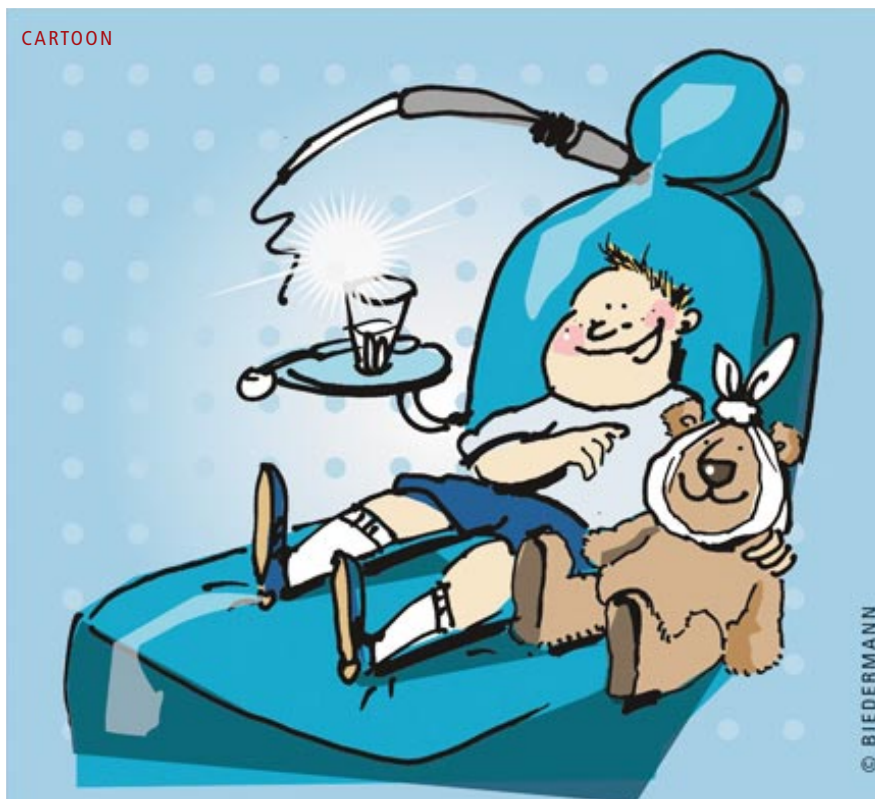
Drei Viertel der 2012 befragten Zahnärztinnen und Zahnärzte beobachten, dass das Prophylaxebewusstsein bei den Patientinnen und Patienten steigt. Patienten wissen also vermehrt, wie sie Zahnschäden vorbeugen können. Leiden sie daher auch seltener unter Zahnkrankheiten?

Die Karieshäufigkeit bei Patienten hat sich nicht verändert – dies sagt gut die Hälfte der befragten Zahnärztinnen und Zahnärzte. Sie verzeichnen allerdings Unterschiede zwischen den Altersgruppen: Bei Kindern im vorschulpflich-

tigen Alter beobachten sie tendenziell einen Anstieg der Karies, bei den 21- bis 50-Jährigen eher einen Rückgang. Die Zahl der schweren Parodontitisfälle verharrt gemäss der Umfrage auf tiefem Niveau – 6 von 10 Befragten stellen keine Veränderung fest.

Rund zwei Drittel der befragten Zahnärztinnen und Zahnärzte beobachten, dass ihre Patienten mehr wissen wollen: So verlangen viele Patientinnen und Patienten Kostenschätzungen und vertiefte Informationen zur Behandlung, oder sie holen eine Zweitmeinung ein.

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 Felix Adank, Rahel Brönnimann Grafisches Konzept atelierriecher.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder Fotolia, iStockphoto Copyright SSO