

SSO

Sommerfreuden – und dann passiert's!



Ob Jung oder Alt – für viele von uns ist der Sommer die Jahreszeit der Sinnesfreuden. Badespass, Grillfeste, Wanderungen, Sport und Abendunterhaltung haben Hochsaison.

Gut zu wissen, dass SSO-Zahnärzte auch im Sommer jederzeit kurzfristig erreichbar sind.

Hohe Tagestemperaturen und laue Sommer Nächte verlocken zur Erweiterung des Wohnzimmers in den Garten und zu zahlreichen Open-Air-Anlässen. Doch ausgerechnet dann, wenn wir voller Vorfreude und Tatendrang in die Sommersaison starten, passiert es: Der kühne Sprung ins erfrischende Nass führt zu einem Zahnunfall, der Glacegenuss wird durch Schmerzen an den Zahnhälsen vergällt, und die vermehrte Konsumation von süssen Speisen und Getränken – gepaart mit mangelhafter Mundhygiene – verursacht Schäden an den Zähnen... Wie gut ist es da, eine Zahnärztin zu kennen, die unser Vertrauen geniesst und kurzfristig erreichbar ist. Zahnärztinnen und Zahnärzte der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO verfügen

dank permanenter Weiter- und Fortbildung über hohe fachlichen Qualifikationen, halten sich an die strengen Standesregeln der SSO und stehen auch in Notfällen zu Diensten.

>> Fortsetzung auf Seite 2

> 32 bleibende Zähne hat der Mensch: 8 Schneidezähne, 4 Eckzähne, 8 vordere Backenzähne/Vormahlzähne (Prämolaren) und 12 hintere Backenzähne/Mahlzähne (Molaren). Die hintersten Mahlzähne beider Kiefer heissen, weil sie erst im 16.–25. Lebensjahr durchbrechen, Weisheitszähne. Die Bildung der Zähne beginnt schon gegen Ende des 2. Schwangerschaftsmonats. Aber erst im 6. oder 7. Monat nach der Geburt brechen die inneren Milch-Schneidezähne des Unterkiefers durch, welchen bald jene des Oberkiefers folgen.

Sollte Ihr Zahnarzt ausgerechnet während Ihren Sommerferien abwesend sein, hilft Ihnen bei Zahnproblemen der Notfalldienst der SSO weiter:

Er vermittelt Ihnen rasch eine Notfallpraxis in Ihrer Nähe. Informationen zum zahnärztlichen Notfalldienst, zum richtigen Verhalten nach einem Zahnunfall oder zu Massnahmen bei empfindlichen Zahnhälsen erhalten

Sie bei Ihrer Zahnärztin, Ihrem Zahnarzt SSO. Und natürlich auf unserer Website www.sso.ch – auf dass Sie die schönste Jahreszeit in vollen Zügen geniessen können!

BUCHTIPP

Essen Sie Nahrung – möglichst pflanzliche!

Michael Pollans Plädoyer für Nahrungsmittel richtet sich sowohl gegen die Lebensmittelindustrie wie gegen wohlmeinende, aber irrtumsanfällige Ernährungswissenschaftler, die uns lehren, was wir – nährstoffgerecht, mengengerecht und unter Anleitung von Experten – essen sollen.

Letztes Jahr erschien in den USA das Buch «In Defense of Food» des Journalisten Michael Pollan, das sofort zum New-York-Times-Bestseller avancierte. Pollan wendet sich darin scharf gegen die amerikanische Nahrungsmittelindustrie und den Unsinn immer neuer, zwanghafter Diäten.

Er weist nach, wie die Fettleibigkeit in den Vereinigten Staaten um das Jahr 1980 zuzunehmen begann – genau zu dem Zeitpunkt, als im Zuge der veränderten Agrarpolitik eine Flut billiger Kalorien die amerikanischen Konsumenten überschwemmte. Farmer in den USA produzierten im Jahr 2000 pro Person und Tag 600 Kalorien mehr als 1980. Es sind vor allem billige, mit Süssmitteln und zugesetzten Fetten produzierte Nahrungsmittel. Im selben Zeitraum ist der Preis für diese industriell produ-

zierte Nahrung um 20% gesunken, während der Preis für frisches Obst und Gemüse um 40% gestiegen ist. Und die Amerikaner haben sich mit Fertignahrung buchstäblich den Bauch vollgeschlagen: Von Snacks, Hauptgerichten aus der Mikrowelle und Softdrinks stammen die meisten der Kalorien, die sie seit 1980 mehr essen als früher.

Billige Nahrung – hohe Gesundheitskosten?

Pollan stellt die Frage, ob es einen Zusammenhang zwischen billiger, industrieller Ernährung und den steigenden Ausgaben für das Gesundheitssystem gibt. 1960 gaben die Amerikaner 18% ihres Einkommens für das Essen aus. Das Gesundheitswesen machte damals 5% des Volkseinkommens aus. Heute gibt der durchschnittliche US-Bürger weniger als 10% für Nahrungsmittel aus – aber die Ausgaben für die Gesundheit sind auf 16% des Volkseinkommens angewachsen. Der Autor prangert das unheilvolle Zusammenspiel eines Milliarden teuren Marketings für neue Lebensmittel und der ständig wechselnden Lehren der Ernährungswissenschaften an.

Eine einfache Antwort

Auf die Frage, was wir Menschen essen sollten, um gesund zu bleiben, weiss Pollan eine erfrischend kurze Antwort:



Kaufen Sie nur, was auch Ihre Grossmutter gekauft hätte.

«Essen Sie Nahrung, nicht zu viel und vorwiegend Pflanzen»:

- **Essen Sie Nahrung:** Nicht alles, was sich in den Regalen unserer Supermärkte findet, ist tatsächlich Nahrung. Die Faustregel lautet: Kaufen Sie nur, was auch Ihre Grossmutter gekauft hätte. Wenn auf der Packung steht, dass das Produkt gesund sei, ist Vorsicht geboten.
- **Nicht zu viel:** Essen Sie kleine Portionen. Geniessen Sie Mahlzeiten mit anderen Menschen. Schöpfen Sie nicht nach. Machen Sie es wie die Franzosen, die sich Zeit zum Essen nehmen, kleine Portionen verpeisen – und dabei schlank bleiben. Menschen auf Okinawa gehören zu den gesündesten und ältesten der Welt. Sie folgen dem Grundsatz: Iss, bis dein Magen zu 80% gefüllt ist.
- **Vorwiegend Pflanzen** (v.a. Blätter): Wohl der einzige Konsens unter Ernährungsexperten betrifft den Verzehr von Pflanzen: Unzählige Studien bestätigen, dass eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse das Risiko verringert, an Zivilisationskrankheiten zu sterben. Die Schutzwirkung ist am grössten, wenn man viele verschiedene Gemüse isst.

Fazit: Wer sich gesund ernährt, hält dadurch in der Regel auch seine Zähne gesund!

Das Buch:

Michael Pollan. Lebensmittel. Eine Verteidigung gegen die industrielle Nahrung und den Diätwahn. Goldmann-Arkana-Verlag: 2009

«Oh, Ihr Siebner oben rechts..!»

Wenn sich Ihre Zahnärztin so verschlüsselt an Sie wendet, spricht sie von Ihren Zähnen: Das heute vorwiegend gebräuchliche Zahnschema der «Fédération Dentaire Internationale» (FDI) weist jedem einzelnen Zahn im Milch- wie im Erwachsenengebiss eine klar definierte Bezeichnung zu – jede Verwechslung ist somit ausgeschlossen.

Ein Zahnschema ist in der Zahnmedizin eine Methode, jeden Zahn in seiner Position im Kiefer und im Zahnbogen eindeutig zu benennen. Das heute gebräuchlichste Zahnschema ist jenes der «Fédération Dentaire Internationale» (FDI), wobei gelegentlich auch noch das «amerikanische Zahnschema» Verwendung findet. Die beiden historischen Zahnschemata nach Zsigmondy und Haderup haben ihre praktische Bedeutung hingegen weitgehend verloren.

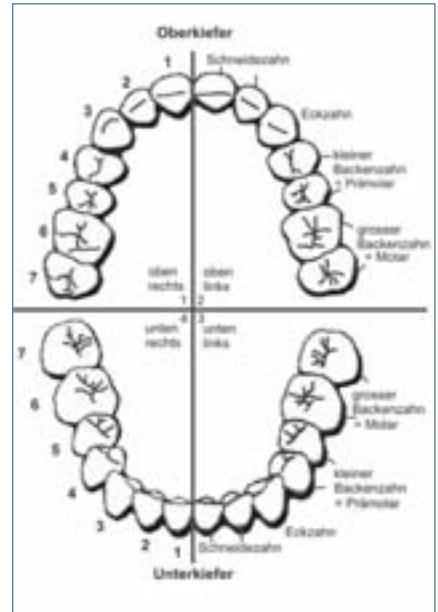
Gängige Praxis

Wie allen Schemata in der Medizin liegen auch dem Zahnschema nach FDI jene Seitenbezeichnungen zugrunde, wie sie der Patient wahrnimmt: Aus dem

Blickwinkel des Patienten ist links, was für den Zahnarzt rechts ist. Der Zahnarzt muss sämtliche Aufzeichnungen spiegelbildlich vornehmen. Im FDI-Zahnschema (wie auch in jenen von Zsigmondy und Haderup) wird das Gebiss in vier Quadranten (Viertelkreise) eingeteilt. Dem ersten Quadranten sind die Zähne oben rechts zugeordnet, dem zweiten die Zähne oben links, dem dritten jene unten links und dem vierten die Zähne unten rechts. In den einzelnen Quadranten werden die Zähne jeweils von vorne (1 = mittlerer Schneidezahn) nach hinten (8 = Weisheitszahn) durchnummeriert. Gleiches gilt auch für das weniger zahlreich bestückte Milchzahngebiss, wo nur bis 5 nummeriert wird. Die drei übrigen Zahnschemata (amerikanisch, Zsigmondy und Haderup) unterscheiden sich nur durch die Art der Kennzeichnung der Zugehörigkeit eines Zahnes innerhalb eines Quadranten.

Eindeutige und klare Kennzeichnung

Im FDI-Zahnschema wird die Ziffer der Quadranten der Zahnnummer vorange-



Das FDI-Zahnschema teilt das Gebiss in vier Quadranten (Viertelkreise) ein.

stellt. So erhält der obere rechte Eckzahn die Kennziffern «13», der untere linke vordere Backenzahn die Kennziffern «34». Da es sich um eine Kennzeichnung mit zwei verschiedenen Ziffern und nicht um eine zweistellige Zahl handelt, werden nur die Ziffern genannt, ohne daraus eine Zahl zu bilden. Es heisst also «eins-drei» und «drei-vier», nicht etwa «dreizehn» und «vierunddreissig». Die Milchzahnquadranten werden von 5 bis 8 durchnummeriert, so dass der obere linke seitliche Schneidezahn die Kennziffern «62» erhält, der untere rechte zweite Milchmahlzahn die Kennziffern «85». Wenn Sie nun anlässlich Ihres nächsten Zahnarztbesuchs die Zahnärztin von Ihrem «Eins-Siebner» reden hören, dann wissen Sie jetzt genau: sie spricht von meinem hintersten Mahl Zahn oben rechts!



Aus Patientensicht konzipiert: Der Zahnarzt muss die Krankengeschichte spiegelbildlich ins FDI-Schema übertragen.

Kurzmeldungen

Weisser Zucker, brauner Zucker...

Ob weiss, ob braun – Zucker ist immer kariogen, fördert also Karies. Zucker ist Saccharose aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben. Honig wird von Bienen aus Blütennektar produziert und ist ebenso kariogen wie Saccharose. Der Süsstoff Xylit in zahnschonenden Produkten (mit dem Zahnmännchen-Symbol) ist hingegen nicht kariogen. Auch Stevia, der Zuckersüsstoff aus dem Süskraut/Honigblatt (*Stevia Rebaudiana*), hemmt die Bildung von Plaque und erschwert die Entstehung von Karies.

Fluoride

Fluoride sind lebenswichtige Spurenelemente (Salzverbindungen). Natürlich finden sie sich in Gesteinen, im Wasser, in der Luft sowie in der Tier- und Pflanzenwelt. Lebensmittel wie Schwarztee, Mineralwasser oder Fisch enthalten Fluorid. Die natürlichen Fluoridvorkommen reichen aber nicht aus, um die Zähne zu schützen. Deshalb ist es wichtig, zusätzlich fluoridiertes Kochsalz, Zahnpasten mit Fluorid, Fluoridgelees und fluoridhaltige Mundspüllösungen zu verwenden.

Zahnfee

Wer seine herausgefallenen Milchzähne vor dem Schlafengehen unters Kopfkissen legt, den besucht nachts die Zahnfee. Das kleine Fabelwesen tauscht die Zähne gegen Goldmünzen, so der populäre Mythos, der ursprünglich aus der angelsächsischen Welt stammt. Auch heute ist es in Amerika und England vielerorts noch üblich, dass Eltern den Zahnausfall ihrer Kinder mit kleinen Überraschungen begleiten.

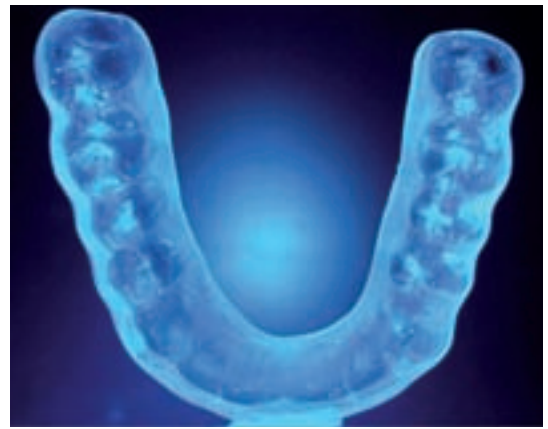
Mehr zu diesen Themen:

<http://www.sso.ch>

RATGEBER

Michiganschiene

Laut neuestem Bundesgerichts-urteil stellt die Therapie der Verspannungen und Erkrankungen der Kaumuskelatur eine ärztliche Leistung gemäss Art. 25 KVG dar. Häufig werden diese Beschwerden mit der sogenannten Michiganschiene therapiert. Diese vom Zahntechniker angefertigte Aufbisschiene ist auf der Liste der von der Krankenversicherung zu vergütenden Mittel und Gegenstände (MiGeL) nicht aufgeführt. Das Bundesgericht hat deshalb entschieden, dass die obligatorische Krankenversicherung die Kosten des Zahntechnikers nicht bezahlen muss. Vergütet werden aber die Behandlungskosten des Zahnarztes (Untersuchung, Diagnostik, Abdrucknahme, Anpassungen und Kontrollen). Muss eine Michiganschiene als Folge eines Unfalls (KVG Art. 31, z.B. Schleudertrauma) eingesetzt werden, sind die gan-



Solche Schienen helfen bei Verspannungen und Erkrankungen der Kaumuskelatur.

Bild: Michiganschiene «primosplint» der Firma primotec, Bad Homburg

zen Kosten (inkl. Zahntechnik) von der Krankenkasse zu bezahlen. Da es noch weitere Behandlungsmöglichkeiten bei Verspannungen der Kaumuskelatur gibt, bemüht sich die SSO, die verschiedenen Schienen in die MiGeL aufzunehmen.

CARTOON



© Biedermann

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société Suisse d'Odonto-stomatologie
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia
Swiss Dental Association

SSO

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Etienne Barras/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Felix Adank, Urs Laederach Grafisches Konzept atelierrichner.ch Layout Marianne Kocher Druck Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder iStockphoto Copyright SSO