

SSO

«Mundgeruch? Sag's mir doch!»

Mundgeruch ist ein Tabuthema. Niemand spricht gerne über schlechten Atem – dabei leidet etwa ein Viertel der Bevölkerung gelegentlich oder chronisch unter Mundgeruch (der Zahnarzt spricht von «Halitosis»). Durch einen offenen Umgang mit dem Thema «Mundgeruch» lässt sich das Problem rasch lösen: In neun von zehn Fällen liegt die Ursache für Mundgeruch nämlich in der Mundhöhle, meist auf der Zunge. Halitosis entsteht durch die bakterielle Zersetzung von organischem Material (zum Beispiel Nahrungsmittelresten) in der Mundhöhle. Entgegen einer weit verbreiteten Meinung bilden Erkrankungen des Hals-Nasen-Ohrenbereichs oder des Magen-Darmtraktes nur selten die Ursache für Mundgeruch.



Mundgeruch ist ein sensibles Thema und wird gerne tabuisiert. Dabei wären viele Betroffene froh, wenn man sie darauf aufmerksam machen würde. Die Aktion Mundgesundheit 2010 tut es.

Was tun gegen Mundgeruch?

Der kompetente Ansprechpartner für Mundgeruch ist Ihr Zahnarzt und sein Team. Meist genügt für eine erfolgreiche Therapie eine sorgfältige tägliche Mundhygiene:

- Mechanische Reinigung der Zunge mit einem speziellen Zungenreiniger
- Reinigung der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürstchen oder Zahnseide
- Regelmässige Spülung der Mundhöhle mit klinisch geprüften Mundspülungen, die geruchsbildende Bakterien wirksam bekämpfen

Ihr Zahnarzt oder Ihre Dentalhygienikerin erklären Ihnen gerne die richtige Anwendung.

> 80 Fortbildungsstunden jährlich verpflichten sich SSO-Zahnärztinnen und Zahnärzte zu absolvieren. Sie studieren Fachpublikationen, besuchen Kongresse und halten sich im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen auf dem neusten Stand der Zahnmedizin. Zudem beteiligen sie sich an Prophylaxekampagnen und sensibilisieren ihre Patientinnen und Patienten für Themen der oralen Gesundheit. Umfragen zeigen denn auch, dass 90 bis 95% der Patienten mit ihrem Zahnarzt SSO völlig zufrieden sind.

Weitere Informationen siehe www.sso.ch

Mit Schirm, Charme – und Wissenschaft

Das rote Zahnmännchen-Signet mit dem lächelnden und beschirmten Zahn (siehe Abbildung) kennzeichnet Süssigkeiten, die Ihren Zähnen nicht schaden können. Seit seiner Einführung vor 28 Jahren wurde dieses Gütezeichen zwar oft kopiert, doch genügt keine Imitation den strengen wissenschaftlichen Kriterien des Originals.

Imitationen zieren Verpackungen von Gummibärchen, Fruchtbonbons, Kaugummis und Getränken. Bei der verwirrenden Vielfalt von Nachahmungen des bekannten Qualitätssymbols und den zahlreichen verbalen Werbeversprechen heisst es für Sie als Konsumentin, als Konsument: aufgepasst! Denn Zahnbildchen ist nicht gleich Zahnmännchen und «zuckerfrei» heisst noch lange nicht «zahnfreundlich» und schon gar nicht «antikariogen».

Streng wissenschaftlich

Werden die zahllosen Werbeversprechen auf «zahnfreundlichen» Süssigkeiten wissenschaftlich untersucht, trennt sich rasch die Spreu vom Weizen. Denn den strengen wissenschaftlichen Kriterien, die das Qualitätssymbol des Original-Zahnmännchens erfüllen muss, genügt keines der Konkurrenzzeichen. Produkte mit dem Original-Zahnmännchen haben ihre Zahnfreundlichkeit in wissenschaftlichen Tests bewiesen. Und zwar am le-



Nicht überall, wo «zuckerfrei» draufsteht, ist auch wirklich kein Zucker drin. So genannt «zuckerfreie» Produkte dürfen trotzdem bis zu 0,5% Zucker enthalten.

benden Menschen, in der gesunden Mundhöhle von Testpersonen:

- Mit der Plaque-pH-Telemetrie wird die Säurebildung in den Zahnbelägen gemessen. Sinkt der pH-Wert innerhalb von 30 Minuten nach dem Verzehr des Testproduktes nicht unter 5,7, ist gewährleistet, dass dieses Produkt keine Karies verursachen kann.
- Mit dem Erosionstest wird ausgeschlossen, dass die im Testprodukt

Achten Sie Ihren Zähne
zuliebe auf das offizielle
Zahnmännchen-Logo!



enthaltenen Frucht- und sonstigen Säuren eine zahnschädigende Konzentration erreichen können.

Diese weltweit anerkannten standardisierten wissenschaftlichen Nachweismethoden werden von unabhängigen Instituten an zahnmedizinischen Universitätskliniken durchgeführt.

Täuschung beabsichtigt?

Wer als Produzent von Süssigkeiten auf seinen Verpackungen ähnliche Symbole wie das Original-Zahnmännchen abbildet, rechnet bewusst mit der Unwissenheit der Konsumentinnen und Konsumenten. Diese Täuschung kann sich aber ungünstig auf Ihre Zahngesundheit auswirken: Wussten Sie zum Beispiel, dass Produkte mit dem Hinweis «zuckerfrei» trotzdem bis zu 0,5% Zucker enthalten dürfen? Oder dass Fruktose, Maltose, Glukose usw. einfach Zuckerarten sind, die genauso Karies auslösen wie gewöhnlicher Haushaltszucker? Oder ist Ihnen bewusst, dass mit «zuckerfrei» gekennzeichnete Produkte überhaupt nicht zahnfreundlich sein müssen? So wird beispielsweise sehr sauren Bonbons aus Geschmacksgründen Zitronen- oder Apfelsäure zugefügt, die durch ihre direkte Einwirkung auf die Zahnoberfläche zur Entkalkung des Zahnschmelzes führen. Bei häufigem Konsum solcher Produkte können Zahnerosionen entstehen, und dieser Verlust an Zahnhartsubstanz ist nicht mehr rückgängig zu machen.

Wenn Sie als Konsumentin und Konsument beim Einkauf von Süssigkeiten und Getränken nicht nur an den Genuss, sondern auch an Ihre Zahngesundheit denken, achten Sie auf das rote Original-Zahnmännchen mit Schirm und Charme: Die so gekennzeichneten Produkte können weder Karies noch Erosionen verursachen; ihr Genuss ist für Ihre Zahngesundheit demnach unbedenklich – das ist wissenschaftlich belegt!

Aktion Mundgesundheit Schweiz 2010

Die Kampagne «Mundgeruch? Sag's mir doch!» der Aktion Mundgesundheit Schweiz stellt Patientinnen und Patienten gratis Informationsbroschüren und Produktmuster (Zungenreiniger, Mundspülung) zur Verfügung, erhältlich in Zahnarztpraxen, bei Hausärzten und HNO-Spezialisten, in Apotheken und Drogerien sowie in zahlreichen Coop-Filialen.

Die Aktion wird getragen von der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO, Swiss Dental Hygienists und der elmex®-Forschung.

Die Homepage der Aktion www.mundgesund.ch bietet Betroffenen und ihren Angehörigen viele wertvolle Informationen. In einem moderierten Forum beantwortet ein Experte vom 6. bis 24. September 2010 zudem Fragen zum Thema Mundgeruch.

Spätes Putzen schont den Schmelz

Wer direkt nach dem Genuss von sauren Getränken oder Lebensmitteln die Zähne putzt erleidet einen drei- bis fünffach höheren Verlust von Zahnschmelz als jemand, der mit Zähneputzen 30 bis 60 Minuten wartet.

Prof. Thomas Attin* und Dr. Susan Siegel wollten es genau wissen: Gemeinsam untersuchten sie, welchen Einfluss die Wartezeit bis zum Zähneputzen nach dem Genuss eines sauren Getränkes auf den Abrieb von Zahnschmelz hat. In ihrer Studie, die sie 2003 an der Universität Göttingen durchführten, trugen elf Freiwillige je sechs sterilisierte Proben aus Zahnmaterial während 21 Tagen im Mund. Diese Zahnproben waren in herausnehmbare Schienen eingepasst. Jeden Tag – vormittags und abends – nahmen die Testpersonen die Schienen aus dem Mund und legten sie für 90 Sekunden in ein handelsübliches Erfrischungsgetränk mit einem pH-Wert von 2,9. Danach wurden die Zahnproben wieder im Mund mit einer elek-

trischen Zahnbürste und Zahnpaste gebürstet. Nach 3 Wochen wurde der Substanzverlust an der Oberfläche der Zahnproben gemessen. Dabei zeigte sich, dass der Abtrag geringer war, wenn die Teilnehmer mit dem Zähneputzen



Wer nach dem Essen säurehaltiger Nahrung mit dem Zähneputzen zuwartet, ermöglicht dem Speichel die Remineralisation der Zahnoberflächen, so dass sie wieder widerstandsfähiger werden.

30 bis 60 Minuten warteten. Der Abtrag des Zahnschmelzes ist also stärker, wenn sogenannte säurebedingte Erosionsschäden an den Zähnen bestehen. Zunehmend weisen auch Kinder und Jugendliche solche Erosionen an ihren

Zähnen auf. Zahnerosionen entstehen unter anderem durch den häufigen Genuss saurer Lebensmittel, Medikamente und Getränke. Letztere weisen zum Teil einen erheblichen Anteil an Fruchtsäuren auf. Diese Säuren greifen die äusseren Zahnschmelzschichten und das Dentin an. Die erweichte (demineralisierte) Zahnoberfläche kann dann beim Zähneputzen verstärkt abgetragen werden. Das verzögerte Zähneputzen dient dazu, die demineralisierten

Zahnoberflächen durch die Kalzium- und Phosphat-Ionen im Speichel zu remineralisieren, so dass die Zahnoberfläche wieder widerstandsfähiger wird.

* Prof. Thomas Attin ist heute Direktor der Klinik für Präventivzahnmedizin, Parodontologie und Kariologie am ZZMK der Universität Zürich.

RATGEBER

Wenn es knirscht in der Nacht

In der wissenschaftlichen Diskussion wird Stress immer häufiger als potenzieller Faktor bei der Entwicklung von nächtlichem Zähneknirschen – dem Schlafbruxismus – angesehen. Ärger im Büro, Probleme mit Arbeitskollegen oder dem Chef gehören zu den häufigsten Risikofaktoren für nächtliches Zähneknirschen.

Die psychische Belastung durch den Beruf oder das Privatleben, aber auch körperliche Einschränkungen wie beispielsweise andauernde Müdigkeit, fördern das nächtliche Zähneknirschen.



Menschen, die täglich Stress ausgesetzt sind, knirschen nachts häufiger mit den Zähnen.

>> Fortsetzung auf Seite 4

Milchzucker

Milch und zahlreiche Milchprodukte enthalten Milchzucker, der im Normalfall für die Zahngesundheit unbedenklich ist. Denn nach dem Verzehr von Käse oder Joghurt sind im Speichel höhere Mengen von Kalzium und Phosphat enthalten, welche die Zähne remineralisieren. Ungesüsste Milchprodukte eignen sich daher recht gut als Zwischenmahlzeiten.

Mehr Wissen – mehr Qualität

213 Weiterbildungsausweise für Allgemeine Zahnmedizin konnte die SSO letztes Jahr vergeben. Hinzu kamen 21 Weiterbildungsausweise in Endodontologie, 27 in Präventiver und Restaurativer Zahnmedizin und 35 in Kinderzahnmedizin. Dieser Weiterbildungsfleiss der Zahnärztinnen und Zahnärzte SSO garantiert Ihnen stets höchste Qualität bei all Ihren Behandlungen.

Achtung Kartoffelchips!

Die beliebten Kartoffelchips sind schädlicher für Ihre Zähne als viele Süssigkeiten. Denn die an den Zähnen klebende Kartoffelstärke wird von den Bakterien im Mund sofort in zahnzerstörende Säure umgewandelt. Putzen Sie deshalb nach dem Genuss von Kartoffelchips Ihre Zähne.

Schönheits-Tipp für Frauen

Mit der Farbe Ihres Lippenstiftes können Sie die Wahrnehmung Ihrer Zahnfarbe beeinflussen: Ein Lippenstift in klarem Rot lässt Ihre Zähne blendend weiss erscheinen, Braun- bis Orangetöne Ihres Lippenstiftes verleihen den Zähnen hingegen ein gelbliches Aussehen. Beachten Sie also bei der Wahl Ihres Lippenstiftes den optischen Effekt auf Ihre Zähne!

Mehr zu diesen Themen:

<http://www.sso.ch>

Wer täglich Stress ausgesetzt ist, knirscht nächtens häufiger mit den Zähnen als stressfrei lebende Menschen. Keine Rolle spielen bei diesen Zusammenhängen hingegen Alter, Geschlecht oder Bildungsstand. Dies geht aus einer im März 2010 veröffentlichten Studie der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf hervor. Die Autoren dieser Studie kommen zum Schluss, dass Stressfaktoren direkte Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben und insbesondere das nächtliche Zähneknirschen fördern.

Wer im Alltag viel Stress erlebt, knirscht in der Nacht oft mit den Zähnen. Interessant ist dabei die Erkenntnis, dass Menschen, die solchen Stress eher igno-

rieren oder verdrängen, ebenfalls ein erhöhtes Risiko für nächtliches Zähneknirschen aufweisen. Viele Betroffene wissen nicht einmal, dass sie im Schlaf die Kiefer aufeinanderpressen und gegeneinander verschieben. Oft wird dieses Problem erst erkannt, wenn sich Zähne gelockert haben, der Schmelz angegriffen ist oder die Zahnhälse freiliegen. Ihre Zahnärztin, Ihr Zahnarzt SSO kann anhand eines Befundes feststellen, ob bei Ihnen ein Verdacht auf nächtliches Zähneknirschen besteht.

Für nächtliche «Knirscher» gibt es – unter anderen Hilfsangeboten – spezielle Schienen (z.B. Michiganschiene), die das Knirschen zwar nicht unterbinden, aber allfällige Schäden an den Zähnen verhindern.

