

RATGEBER

Eltern müssen Kinderzähne nachputzen!

Bereits vor dem Durchbruch des ersten Milchzahnes sollen die Eltern beginnen, den Mund ihres Kindes mit einem weichen Lappen zu putzen. Sind dann die ersten Zähnchen da, so sind sie täglich, besonders abends, gründlich zu reinigen. Dafür verwenden die Eltern bereits fluoridhaltige Kinder-Zahnpasta. So werden die schädlichen Zahnbeläge entfernt.

Etwa ab dem zweiten Geburtstag beginnen Kleinkinder mit den ersten eigenen Putzversuchen. Wichtig ist, dass die Eltern das Zähneputzen nach wie vor selbst übernehmen. Um Klartext zu sprechen: Bis in das Schulalter hinein – und wenn nötig bis ins Alter von zwölf, dreizehn Jahren, müssen Eltern die Zähne ihres Kindes nachputzen.

Gerade Kinder in der Pubertät kümmern sich oft nicht um die Zahnhygiene. Es ist höchst bedauerlich, wenn in dieser Zeit Schäden an den bleibenden Zähnen entstehen.

Zwischen dem dritten und sechsten Geburtstag sollten die Kinder lernen, Kauflächen, Aussenflächen und Innenflächen zu putzen. Gerade Aussen- und Innenflächen sind von den Eltern sorgfältig nachzuputzen.

Wenn ältere Kinder das Zähneputzen zu wenig ernst nehmen, kann auch einmal ein klärendes Wort einer SSO-Zahnärztin oder eines SSO-Zahnarztes ein Umdenken bewirken. Sprechen Sie mit Ihrem Familien-Zahnarzt über die Zähne der Kinder!



Eltern sollten die ersten eigenen Putzversuche ihrer Kleinen sorgsam begleiten.

> 3'551'000'000 Dreitausendfünfhunderteinundfünfzig Millionen oder 3,551 Milliarden Franken investierten die Schweizerinnen und Schweizer gemäss Angaben des Bundesamtes für Statistik im Jahr 2007 in die Behandlung und Gesunderhaltung ihrer Zähne. Das sind pro Kopf und Jahr durchschnittlich 450 Franken.

Kauunfall – Knacknuss für Juristen

Immer wieder kommt es vor, dass Menschen beim Essen einen Zahnunfall erleiden, weil sie auf «etwas Hartes» gebissen haben. Und immer wieder beschäftigen solche Zahnunfälle die Versicherungsgerichte – für die aber nicht jeder Zahnunfall als Unfall im Sinne des Versicherungsgesetzes gilt.

Das Bundesgesetz über den Allgemeinen Teil des Sozialversicherungsrechts (ATSG) definiert in Art. 4 den Unfall wie folgt: «Unfall ist die plötzliche, nicht beabsichtigte schädigende Einwirkung eines ungewöhnlichen, äusseren Faktors auf den menschlichen Körper, die eine Beeinträchtigung der körperlichen, geistigen oder psychischen Gesundheit oder den Tod zur Folge hat.» Bei der Beurteilung, ob ein Kauunfall vorliegt, stellen sich zwei Hauptfragen: Was ist ein «ungewöhnlicher, äusserer Faktor», und «wie kann der Nachweis für diesen ungewöhnlichen, äusseren Faktor erbracht werden?»

Ungewöhnlicher, äusserer Faktor

Für die Beurteilung des «ungewöhnlichen, äusseren Faktors» ist entscheidend, ob dieser Faktor «sich vom Normalmass an Umwelteinwirkungen auf den menschlichen Körper abhebt» bzw. «ob der Zahn mit einem Gegenstand in Kontakt kommt, der im Rahmen des Alltäglichen nicht an einen Zahn gelangt». Oder einfacher: «Muss beim Verzehr dieser Nahrung mit dem betreffenden Fremdkörper gerechnet werden?» Am Beispiel des Dreikönigskuchens lässt sich dies gut veranschaulichen: Da der König bewusster Bestandteil dieses Kuchens ist, liegt keine Aussergewöhnlichkeit vor. Eine Schädigung der Zähne beim Biss auf den König ist somit kein Unfall im Sinn der gesetzlichen Definition.

Geld nur gegen Beweis

Gemäss Gesetz hat der Versicherte den Nachweis zu erbringen, dass ein bestimmter Fremdkörper Ursache des Kauunfalls war. In der Praxis ist die



Versicherungen übernehmen die Zahnarztkosten von Kauunfällen nur gegen Nachweis. Viele Klagen werden mangels vorzeigbarem Corpus Delicti abgewiesen.

Beweisführung aber nicht immer einfach, wie zwei neuere Entscheide des Bundesgerichtes zeigen:

• *Etwas Hartes im panierten Schnitzel*

Ein Versicherter hatte nach einem erlittenen Zahnschaden geltend gemacht, dass er «beim Essen eines panierten Schnitzels auf etwas Hartes gebissen» habe. Das Bundesgericht lehnte eine Kostenübernahme der Zahnreparatur durch die Versicherung ab, weil das «Corpus delicti» vom Betroffenen weder vorgewiesen noch näher bezeichnet werden konnte. Die Beschreibung «etwas Hartes» bzw. «ein Fremdkörper» sei zu ungenau und aus dem Umstand, dass überhaupt eine Schädigung eingetreten sei, könne nicht auf das Vorliegen eines äusseren Faktors geschlossen werden.

• *Etwas Hartes im Nussgipfel*

In einem andern Fall behauptete ein Versicherter, «auf etwas Hartes im Nussgipfel gebissen» zu haben, konnte den Gegenstand aber nicht vorlegen, weil er ihn verschluckt hatte. Das Bundesgericht hielt fest, dass die blosser Vermutung, der Zahnschaden sei durch einen Fremdkörper verursacht worden, für die Annahme eines ungewöhnli-

chen, äusseren Faktors nicht genüge. Allerdings hatte das kantonale Versicherungsgericht vorgängig festgestellt, dass der Gegenstand verschluckt worden war, so dass der Versicherte nicht genau wissen konnte, wodurch er sich verletzt habe. Auch hatte der behandelnde Zahnarzt als wahrscheinlichste Ursache für die diagnostizierte Wurzelfraktur entweder den Biss auf einen harten Gegenstand oder einen Schlag auf den Zahn angeführt und keinen Hinweis auf eine Vorbeschädigung des Zahnes festgestellt. Das Bundesgericht verurteilte deshalb die Krankenversicherung zur Kostenübernahme der zahnärztlichen Behandlung.

Fazit

Wer im Nussgipfel, panierten Schnitzel oder Erdbeer-Dessert auf etwas Hartes beisst und einen Zahnunfall erleidet, tut gut daran, den Gegenstand sicherzustellen und seinem behandelnden Zahnarzt vorzulegen. Ob die Versicherung für den entstandenen Schaden aufzukommen hat, muss dem Urteil der Richterinnen und Richter überlassen bleiben.

Der Rauchstopp bringt's!

Beim Thema Rauchen denkt man spontan an Lungen- oder an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Doch Rauchen hat auch negative Auswirkungen auf die Zähne und die Mundhöhle.

Rauchen ist unter anderem ein bedeutender Risikofaktor für Erkrankungen im Mundhöhlenbereich, denn Tabakrauch kommt unmittelbar in Kontakt mit dem Gewebe im Mund- und Nasenraum und erhöht die Menge krebserzeugender Substanzen im Speichel. Die Mundschleimhaut, die die Mundhöhle auskleidet, bietet Schutz vor Krankheits-erregern. Tabakrauch, Alkohol, Hitze und Druck können diese Schutzschicht beschädigen und das Risiko für Infektionen und Erkrankungen erhöhen.

Rauchen und Mundgesundheit

Raucher haben häufiger Veränderungen an der Mundschleimhaut, und das Risiko für Krebs im Mundraum ist je nach Anzahl gerauchter Zigaretten bis sechsmal höher als bei Nichtrauchern. Rauchen erhöht das Risiko für Karies und

schädigt das Parodont: Raucher haben häufiger entzündetes Zahnfleisch, mehr Zahnstein und mehr und tiefere Zahnfleischtaschen als Nichtraucher. Eine durch Rauchen und Zahnfleischentzündung verloren gegangene Zahnverankerung kann sich nicht mehr vollständig regenerieren. Die Behandlung der Parodontitis dauert meist länger als bei Nichtrauchern, und ein festsitzender oder abnehmbarer Zahnersatz (Prothese) kann an solch geschädigten Zähnen weniger gut befestigt werden.

Ein Rauchstopp lohnt sich

Mit dem Rauchen aufzuhören, mag zwar schwierig sein, ist aber vielleicht doch einfacher, als Sie denken. Zahnärztinnen, Zahnärzte und Dentalhygienikerinnen können Sie beim Rauchstopp unterstützen. Auskünfte und Hilfe zum Aufhören erhalten Sie auch von den professionellen Beraterinnen bei der Rauchstopplinie der Krebsliga Schweiz – auf Wunsch in mehreren (kostenlosen) Beratungsgesprächen.



Raucher haben häufiger entzündetes Zahnfleisch, mehr Zahnstein und mehr und tiefere Zahnfleischtaschen als Nichtraucher.

Weitere Informationen:
www.dent.at-schweiz.ch

Lächeln ist ansteckend – und gesund!



Der Ausdruck des Lächelns im Gesicht eines Gegenübers überträgt sich wie ein Virus von Person zu Person. Lächeln ist ansteckend und hat einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Dass dem tatsächlich so ist, belegte eindrücklich eine kürzlich publizierte Studie.

Die beiden Forscher James Fowler von der Universität San Diego und Nicholas Christakis von der Harvard Medical School im US-Bundesstaat California untersuchten für ihre unlängst im British Medical Journal BMJ publizierte Studie zwischen 1983 und 2003 rund 5000 Personen und deren Beziehungsnetz. Dabei ging es um die wissenschaft-

Zeigen Sie Ihre schönen Zähne und schenken Sie Ihren Mitmenschen ein gewinnendes Lächeln!

>> Fortsetzung auf Seite 4

Kurzmeldungen

Mundgeruch

Mundgeruch ist ein heikles Thema und wird gerne tabuisiert. Die Aktion Mundgesundheit 2010 zeigt, dass Mundgeruch einfach beseitigt werden kann. Plakate, Broschüren und eine Internetseite geben ausführlich Auskunft über Ursachen, Prophylaxe und Behandlung. Mehr erfahren Sie auf www.mundgesund.ch

Fastfood

Fastfood ist oft zuckerhaltig (Ketchup!) und somit schädlich für die Zähne. Es empfiehlt sich deshalb, zum Fastfood wenigstens einen Salat oder eine Karotte zu essen und Lightgetränke oder Wasser zu konsumieren. Zähneputzen nach der Mahlzeit und einmal täglich ein ausgewogenes Essen verbessern Ihre Zahngesundheit.

Kaugummi

Wer nach dem Essen keine Möglichkeit hat, sich die Zähne zu putzen, kann die meisten Speisereste mit einem Kaugummi lösen. Achten Sie dabei aber auf das lachende Zahnmännchen mit Schirm: Dieses Signet garantiert die Unbedenklichkeit des Kaugummis für Ihre Zähne.

Zahnhölzer, -seide und Co.

Für die Entfernung von Speiseresten und Plaque aus Zahnzwischenräumen eignen sich am besten Zahnseide, Interdentalbürstchen und Zahnhölzer mit keilförmigem Querschnitt aus speziellem Holz. Auch zahnreinigende Kaugummis leisten einen Beitrag zu Ihrer Zahnhygiene bis zur nächsten Putzmöglichkeit. All diese Hilfsmittel können aber die gründliche Zahnreinigung mit Bürste und Paste nicht ersetzen.

Mehr zu diesen Themen:

<http://www.sso.ch>

>> Fortsetzung von Seite 3

liche Erforschung des Zusammenhangs von Glückseligkeit und sozialem Umfeld. In ihrer Arbeit gelangten die beiden Forscher zur Erkenntnis, dass zwischen den untersuchten Probanden diesbezüglich signifikante Unterschiede festzustellen sind:

Glückliche Menschen stehen in ihren sozialen Beziehungsnetzen in der Regel eher im Mittelpunkt und pflegen umgekehrt wiederum eher Kontakte zu andern glücklichen Menschen. Der Umgang mit glücklichen Menschen im persönlichen Umfeld führt dazu, dass sich bei neuen Kontakten automatisch mehr glückliche Menschen dazu gesellen.

Im Lauf der Evolution diente das Signalisieren des persönlichen Glücks und positiver Emotionen Artgenossen gegenüber – beispielsweise durch Lächeln

oder entsprechende Mimik – offensichtlich der Festigung und Prägung sozialer Kontakte. Generell scheinen menschliche Emotionen in sozialen Beziehungen eine Hauptrolle zu spielen. Mitbestimmende Faktoren sind gemäss Studie der beiden Forscher die physische Nähe zu glücklichen Menschen innerhalb des sozialen Beziehungsnetzes und die Stärke der möglichen Einflussnahme auf diese. Erwiesenermassen ist auch der Einfluss von glücklichen Menschen auf die eigene Psyche und Physe positiv: Wer glücklich ist, ist in der Regel auch gesünder – geistig wie körperlich.

Signalisieren Sie also vermehrt Glückseligkeit Ihren Mitmenschen gegenüber und verhelfen Sie diesen damit zu einem Glücksgefühl: Zeigen Sie Ihre schönen Zähne und schenken sie ihnen ein gewinnendes Lächeln!



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 atelierriechner.ch Layout Marianne Kocher Druck Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder iStockphoto Copyright SSO