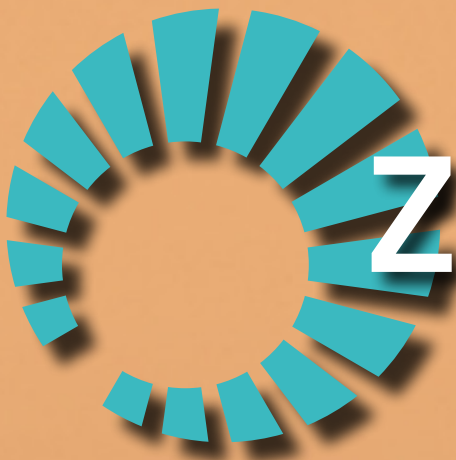


Frühling/Sommer 2012



Zeit für Zähne

Patientenzeitschrift zum Mitnehmen

Was Sie schon
immer über
Zahnimplantate
wissen wollten

**Zahnmedizinisch
gut versorgt –
überall in Deutschland**

**Zahnfleischerkrankungen
rechtzeitig erkennen
und behandeln**

**Kreuzworträtsel
Gewinnspiel für Kinder
Tolle Preise zu gewinnen!**



Viele Informationen zum Thema Zahngesundheit finden Sie im Internet unter

www.zahnaerzte-nr.de

Ihre Fragen beantworten wir zügig und gerne unter **info@kzvnr.de**

Wollen Sie zum Thema Zahngesundheit mehr wissen?



An jedem ersten Mittwoch im Monat können Sie unter der Nummer

0211 / 68 40 40

von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr einen Zahnarzt persönlich befragen.

MEHR WISSEN

Inhalt

- 4** Moderne Technik – längst etabliert
Was Sie über schon immer über Zahnimplantate wissen wollten
- 9** Prophylaxe
Welche Zahnbürste ist die richtige?
- 10** Doktor Zahntiger
 - **Coco und der Zahnlack**
 - **Doktor Zahntiger-Gewinnspiel**
- 12** Erkrankungen des Zahnhalteapparats: mögliche Folgen
Parodontitis und allgemeine Gesundheit
- 13** Erkrankungen des Zahnhalteapparats: Ursachen und Behandlung
 - **Gesundes Zahnfleisch – gesunder Mensch**
 - **Gingivitis-/Parodontitis-Check**
- 15** Wissenswertes zur Zahnmedizin
Fragen und Antworten aus dem Internet
- 16** Zahnmedizinisch gut versorgt – überall in Deutschland
Immer zum selben Zahnarzt (Interview)
- 18** SEA LIFE Oberhausen
Ungeheuer aus der Tiefe und filigrane Seepferdchen
- 19** Kreuzworträtsel
Musical-Karten zu gewinnen!

Worüber ist die kleine Bakterie oben auf dem Backenzahn wohl so wütend? Die Antwort gibt Doktor Zahntiger in einer neuen Geschichte aus seiner Dschungelpraxis auf Seite 10.

Nehmen Sie dieses kostenlose Magazin mit nach Hause und zeigen Sie es Ihrer Familie und Ihren Freunden!

Stilblüten aus Versicherungsanfragen und -schadensmeldungen

Dr. K. hat mir neue Zähne eingesetzt, die zu meiner Zufriedenheit ausgefallen sind.

Schicken Sie mir bitte eine neue Polise. Meine Alte ist von meinem Papajei anjenacht worden.

Anbei sende ich Ihnen eine Zahnrechnung. Die Zähne wurden eingeschlagen durch eine Kuh. Ich bitte um Begleichung derselben.

Beim Ostereiersuchen ausgerutscht. Fiel auf rechtes Sprunggelenk. Zeuge: Osterhase.

Seit der Schildkrötenoperation im April habe ich keine Beschwerden mehr.

Mein Onkel starb letztes Jahr. Es ist müßig, den Versicherungsbeitrag einzutreiben, zumal das Grab von einem großen Stein verdeckt ist.

In der Küche hat alles gebrannt. Selbst der frische Lachs war plötzlich geräuchert.

Ich kann nicht schlafen, weil ich Ihre Versicherung betrogen habe. Darum schicke ich anonym 500 DM. Wenn ich dann immer noch nicht schlafen kann, schicke ich Ihnen den Rest.

Ich wollte zwei raufende Hunde trennen und wurde gebissen. Ich lief sofort in die Apotheke, da biss mich der Apothekerhund!

Letztes Jahr bin ich schwer krank gewesen und zweimal fast gestorben. Da können Sie mir doch wenigstens das halbe Sterbegeld auszahlen.

Unsere Adresse ist nicht Fummelwiese, sondern Tummelwiesen 38. Auch wenn Ihnen der erstgenannte Name besser gefällt ...

www.haftpflicht3000.de

Liebe Leserin, lieber Leser!

In vielen Zeitungen war zu lesen, dass die deutschen Zahnärzte von ihren Patienten im Durchschnitt (!) mit der Note 1,5 bewertet werden, eine Allensbach-Umfrage ergab vor Kurzem, dass 91 Prozent der Deutschen mit „ihrem“ Zahnarzt „zufrieden“ oder gar „sehr zufrieden“ sind.



Auch in den Nachbarländern genießt die deutsche Zahnmedizin einen sehr guten Ruf. Warum eigentlich? Liegt es daran, dass die zahnmedizinische Forschung höchstes Ansehen genießt und im internationalen Vergleich Spitzenplätze einnimmt? Liegt es daran, dass in unseren Praxen modernste Geräte und ausgereifte hochentwickelte Werkstoffe zum Einsatz kommen? Alles das ist sicher nicht falsch, geht aber am Grundsätzlichen vorbei.

Für Sie, liebe Patientinnen und Patienten, ist etwas ganz anderes ausschlaggebend: Wie auch immer Sie krankenversichert sind, Sie bekommen hierzulande eine zahnmedizinische Versorgung auf höchstem Niveau. Dank der freien Arztwahl können Sie sich Ihren Zahnarzt selbst aussuchen, durchaus keine Selbstverständlichkeit! Zur Wahl stehen viele hervorragende Mediziner in bestens organisierten Praxen mit gut ausgebildetem Personal.

Das hohe Niveau wird in Deutschland überall, ob in der Stadt oder auf dem Land, durch ein dichtes Netz von Zahnarztpraxen gewährleistet. Es basiert auf der hervorragenden Ausbildung der Zahnärzte an den Universitäten und in der Assistentenzeit. Anschließend nehmen alle (!) Zahnärzte nachweislich fortlaufend an einem breiten Spektrum von Fortbildungen teil, mit hohem zeitlichen und finanziellen Einsatz. Die Qualität wird darüber hinaus durch unser gut organisiertes und wissenschaftlich unterstütztes zahnmedizinisches Gutachterwesen gesichert, das in der gesamten Medizin einmalig ist.

Was die moderne Zahnmedizin alles leistet, dafür stehen in dieser **Zeit für Zähne** beispielhaft zwei Artikel: Im ersten beantworten drei meiner Kollegen Ihre Fragen zu Zahnimplantaten (Seite 4), im zweiten dreht sich alles um Zahnfleischerkrankungen und deren Behandlung (Seite 12). Natürlich kommen auch Spaß und Unterhaltung nicht zu kurz. Für unsere kleinen Leser gibt es in der Heftmitte eine neue Geschichte aus der Dschungelpraxis mit dem kleinen Affen Coco und seinen Freunden. „Dr. Zahntiger“ veranstaltet dort wieder ein Preisrätsel und einen Malwettbewerb, bei dem es auf der Seite 11 tolle Preise zu gewinnen gibt – wie auch beim großen Kreuzworträtsel am Ende des Heftes.

Viele Gründe, sich **Zeit für Zähne** zu nehmen.

Dr. Heinz Plümer

Impressum

Herausgeber:

Kassenzahnärztliche Vereinigung Nordrhein,
verantwortlich: Dr. Heinz Plümer

Redaktion:

Dr. Uwe Neddermeyer,
Lindemannstraße 34–42, 40237 Düsseldorf
Telefon: 0211 / 96 84-217
E-Mail: rzb@kzvnr.de

Druck und Satz:

Borch Druck, Printpark Neuss

Bildnachweis:

Dr. Uwe Neddermeyer
Fotolia, ©Kurhan (Titelseite, Download-Lizenz
Schülingkamp Productions GmbH Schermbeck)
Petr Zubeck (Doktor Zahntiger, Seite 2, 10, 11)
Detlev Braun (Seite 9)
Sea Life (Seite 18)



Moderne Technik – längst etabliert

Was Sie schon immer über Zahnimplantate wissen wollten

Dr. Ralf Hausweiler, Dr. Harald Holzer, Dr. Stephan Kranz

Die Prothese hält nicht mehr, bei einem Sportunfall ist ein Zahn verloren gegangen, ein durch Karies zerstörter Zahn ist nicht mehr zu erhalten: In all diesen Fällen kann der Zahnarzt Ihnen ein Zahnimplantat einsetzen. Implantate sind längst kein Hexenwerk mehr, sondern inzwischen eine erprobte Methode, dem Patienten zu helfen, damit er wieder kraftvoll zubeißen kann.

Auch wenn es sich um eine etablierte Technik handelt, werden uns Zahnärzten zu diesem Thema häufig Fragen gestellt, die wir einmal gesammelt beantworten möchten.

1. Was versteht man unter einem Zahnimplantat?

Soll ein Zahn ersetzt werden, der samt Zahnwurzel verloren gegangen ist, bietet sich ein Zahnimplantat an. Dieses Implantat ersetzt die Zahnwurzel im Knochen und dient als Basis für den künstlichen Pfeiler. Dieser wiederum kann wie ein natürlicher Zahn mit einer Krone versorgt werden, als Pfeiler für eine Brücke dienen, mit der eine Zahnlücke geschlossen wird, oder als Halteelement eine Prothese verankern. Das eigentliche Implantat, ein kleiner „Dübel“ (Seite 5, Abb. 1), stellt ein Wunderwerk der Medizintechnik dar. Die Entwicklung ist längst aus den Kinderschuhen heraus. Implantate werden in der Regel aus Titan gefertigt und sind speziell oberflächenvergütet, was den Verbund mit dem Kieferknochen fördert.



2. Kann bei jedem Patienten implantiert werden?

Gerade weil wir Zahnärzte sehr genau wissen, in welchen Fällen nicht implantiert werden sollte, ist die Erfolgsquote der Zahnimplantate äußerst hoch. Vor einer jeden Implantation und der Planung des Zahnersatzes steht deshalb eine umfangreiche Untersuchung des Patienten.

Die Diagnose umfasst

- einen Gesundheitscheck der Mundhöhle. Die lokalen Gegebenheiten müssen vor dem Eingriff einer gründlichen Bewertung unterzogen werden. Eine entscheidende Rolle bei der Frage, ob implantiert werden kann, spielen Knochenquantität und Knochenqualität. Wenn es notwendig sein sollte, kann heute durch moderne Verfahren des Knochenaufbaus die Substanz verbessert werden. Unter Umständen kann es sinnvoll sein, die Röntgendiagnostik durch ein dreidimensionales Bildverfahren zu erweitern.
- ein Beratungsgespräch, in dem die Frage geklärt wird, ob Allgemeinerkrankungen vorliegen, die bei der Implantation zu berücksichtigen sind. Dadurch kann ausgeschlossen werden, dass sogenannte systemische Erkrankungen, etwa Diabetes oder Rheuma, die sich auf den gesamten Körper auswirken, den dauerhaften Erfolg infrage stellen. Nicht in jedem Fall bedeuten diese Krankheiten, dass keine Implantation möglich ist, aber eventuelle Risiken sollten unter Hinzuziehung des Hausarztes geklärt werden.

Daher ist es – wie bei jeder medizinischen Therapie – nicht angebracht, diese lediglich über die Kosten zu definieren. Erst recht macht es keinen Sinn, Implantatbehandlungen ohne Befunderhebung und Diagnosestellung im Internet zu ersteigern.



3. Wann ist ein Zahnimplantat sinnvoll?

Es gibt eine Vielzahl von Fällen, in denen sich ein Implantat als Mittel der Wahl anbietet.

Einige Beispiele:

- Sehr häufig ist ohne das Einsetzen eines oder mehrerer Implantate ein festsitzender Zahnersatz wie zum Beispiel eine Brücke nicht mehr möglich.
- Das Implantat kann aber auch dem herausnehmbaren Zahnersatz zusätzliche Stabilität verleihen. Das kommt der Kaufunktion und dem Tragekomfort zugute.
- Eine weitere klassische Indikation stellt der Unfallpatient dar. Wenn zum Beispiel durch einen Sturz ein Zahn zwischen gesunden Zähnen verloren gegangen ist, stellt das Einzelzahnimplantat eine bewährte Methode dar, die Lücke zu schließen, ohne die Nachbarzähne für eine Brücke überkronen zu müssen.

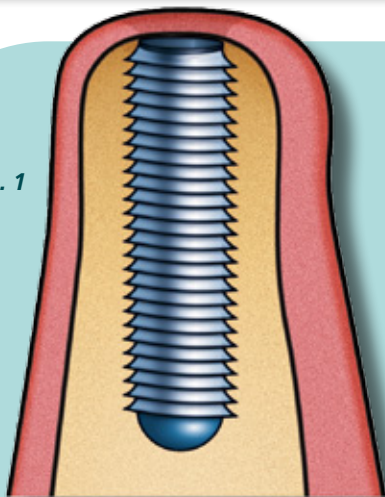


Abb. 1

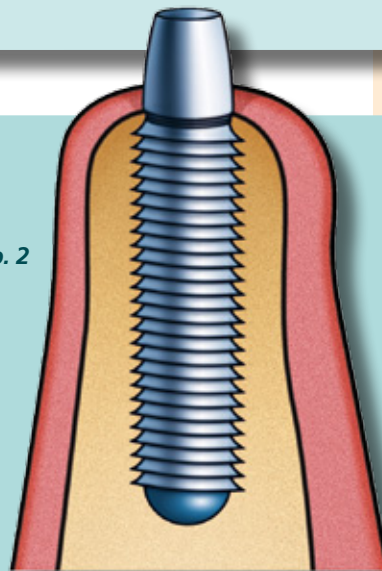


Abb. 2

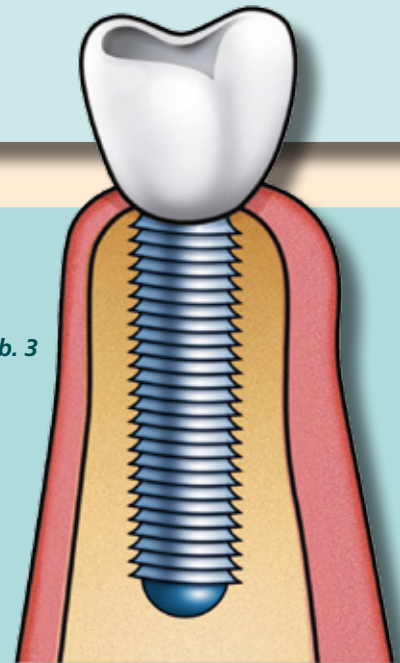


Abb. 3

4. Wie läuft eine „Implantation“ ab?

Der Eingriff wird ambulant und in der Regel mit örtlicher Betäubung durchgeführt und verläuft meistens völlig schmerzfrei.

An einer zuvor präzise festgelegten Stelle wird zunächst die Schleimhaut gelöst und zur Seite gehalten. Dann wird das Implantatbett unter Zuhilfenahme von genormten Instrumenten in der individuell festgelegten Breite und Länge vorbereitet. In die gewonnene Höhlung wird dann das Implantat eingesetzt, meistens eingeschraubt. Danach wird die Schleimhaut wieder zurückgelegt und vernäht. Am Ende des Eingriffs ist also in der Regel keine offene Wunde vorhanden.

Dieses Verfahren nennt man eine „zweizeitige“ Einheilung, da nach Abschluss der sogenannten Einheilphase das Implantat wieder von der darüber geschlossenen Schleimhaut freigelegt wird. Bei der „einzeitigen“ Einheilung ragt während der Einheilung ein Implantataufsatz aus der Schleimhaut hervor. Bei beiden Verfahren dauert es in der Regel zwischen drei und sechs Monaten, bis das Implantat eingehilt ist und endgültig belastet werden kann.

Im letzten Schritt der Implantatbehandlung wird der definitive Zahnersatz hergestellt und durch Verschrauben oder Zementieren auf dem Implantatpfosten (Aufsatz, Abutement, Abb. 2) verankert, der die Verbindung zwischen Krone (Abb. 3), Brücke oder einer Zahnprothese und dem Implantat („Dübel“, Abb. 1) darstellt.

5. Wie muss ich mich als Patient nach der Implantierung verhalten?

Gerade in der Einheilphase ist eine gute Mundhygiene Voraussetzung dafür, dass das Implantat rasch eine feste Verbindung mit dem umgebenden Gewebe eingeht. Trägt man in der Einheilphase provisorischen Zahnersatz, ist sorgfältig zu beachten, dass die Belastung des Implantat tragenden Gewebes so gering wie möglich ist. Ihr Zahnarzt wird Ihnen für die Einheilphase – ebenso wie später für das fertige Implantat – individuell zugeschnittene Pflegehinweise geben.

6. Was gibt es für Risiken bei der Einsetzung des Implantats?

Eine Implantation stellt einen – wenn auch kleinen – chirurgischen Eingriff dar. Wie bei anderen chirurgischen Eingriffen in der Zahnmedizin, z. B. wenn ein Weisheitszahn entfernt werden muss, kann es kurz nach dem Eingriff zu einer mehr oder weniger ausgeprägten Schwellung, einem Wundschmerz oder eventuell zu Nachblutungen kommen. Ihr Zahnarzt wird Ihnen hierbei beispielsweise mit Medikamenten wie Schmerzmitteln oder mit kühlenden Verbänden Hilfestellung leisten.

Eine sorgfältige, umfassende Planung der Implantation ist das A und O für den späteren Erfolg. Dadurch kann vermieden werden, dass anatomische Strukturen im Mund-, Kiefer- und Gesichtsbereich wie die Kieferhöhlen, der Unterkieferverv oder auch Nachbarzähne gefährdet werden. Häufig fragen Patienten auch, ob es Abstoßungsreaktionen geben kann. Man kann heutzutage hierzu festhalten, dass alle auf dem Markt zugelassenen Implantate bei sachgemäßer Verwendung einheilen. Eine Titanunverträglichkeit ist nur in äußerst seltenen Fällen zu beobachten.

7. Was kann ich für den langfristigen Erfolg der Zahnimplantation tun?

Entscheidend für den langfristigen Erfolg der Zahnimplantation sind eine optimale häusliche Mundhygiene und die regelmäßige Nachsorge in der zahnärztlichen Praxis zwei- bis dreimal im Jahr. In der Mundhöhle gibt es Millionen von Bakterien. Wie an den natürlichen Zähnen können sich auch im Bereich der Kronen auf Implantaten Zahnbeläge ansammeln. Wenn diese nicht durch eine umfassende tägliche häusliche Mundhygiene verhindert und an schwierigen Stellen etwa durch eine Professionelle Zahnreinigung (PZR) in der zahnärztlichen Praxis entfernt werden, setzen sich in diesen Belägen Bakterien fest. Im Rahmen einer PZR wird genau erläutert, mit welcher Putztechnik und mit welchen Hilfsmitteln (Zahnseide, Interdentalbürsten, eventuell spezielle Zahnbürsten) man individuell seine Zähne am besten pflegt.



8. Welche Risiken bestehen bei mangelnder Mundhygiene?

Geschieht dies aber nicht, kann es zu einer Entzündung des Zahnfleischsaumes und weitergehend auch des Knochens um das Implantat herum kommen. In der Zahnmedizin spricht man von Periimplantitis. Eine solche Entzündung kann im schlimmsten Fall bis hin zum Implantatverlust (vergleichbar mit Zahnverlust durch eine Parodontitis) führen. Entscheidend ist, dass erste Entzündungszeichen frühzeitig erkannt werden. Dann ist es häufig möglich, mit Reinigungsmaßnahmen (PZR), unterstützt durch Medikamente (z. B. desinfizierende Salben, Mundspülungen und Antibiotika), eine beginnende Entzündung im Anfangsstadium zum Stillstand zu bringen.

Ist erst einmal der Knochen betroffen, gibt es heutzutage operative chirurgische Verfahren, bei denen die Implantatoberfläche behandelt werden kann und eventuell mit Knochenaufbautechniken der um das Implantat befindliche Knochen rekonstruiert wird. Mit der Unterstützung durch Antibiotika zeigt diese Therapie inzwischen gute Ergebnisse.

Viel besser ist jedoch, durch entsprechende Mundhygiene zu Hause und in der Zahnarztpraxis (PZR) zu verhindern, dass eine solche Entzündung entsteht!

9. Wie lange können Implantate halten?

Je besser das natürliche Knochenangebot ist, desto besser die Prognose. Sehr gute Pflege vorausgesetzt, können Implantate ein Leben lang die Kaufunktion und damit auch die Lebensqualität wiederherstellen. Sollten allerdings Erkrankungen wie z. B. eine Diabetes entstehen, Tumorerkrankungen auftreten oder eine medikamentöse Behandlung etwa mit Bisphosphonaten oder gar eine Strahlentherapie notwendig werden, wirken sich diese medizinischen Faktoren negativ auf die Wundheilung sowie auf die Gewebsstrukturen im gesamten Körper aus und damit auch auf das Gewebe, welches das Implantat umgibt.

Heutzutage ist es mittels modernster Techniken möglich, Implantate einzupflanzen, die man noch vor 10 bis 20 Jahren nicht fest im Gewebe verankern konnte. So haben die Möglichkeit, dreidimensionale Röntgenbilder zu erstellen, sowie Verfahren des Knochenaufbaus zur Verbesserung des Implantatalters im Knochen zu erheblichen Fortschritten geführt.



10. Werden die Kosten der Implantation von meiner Krankenkasse übernommen?

Man muss zwischen der reinen Implantation, also dem chirurgischen Setzen der künstlichen Zahnwurzel, und der sogenannten Suprakonstruktion unterscheiden, also der Krone oder Prothese, die auf dem eingehielten Implantat befestigt wird.

- Zur chirurgischen Maßnahme der Implantation geben gesetzliche Krankenkassen nur in bestimmten Ausnahmefällen einen Kostenzuschuss, z. B. bei Tumorerkrankungen und schweren Fehlbildungen im Mundbereich. In einer vorherigen Begutachtung wird festgelegt, ob eine solche Ausnahmeindikation vorliegt.
- Aufgrund der im Jahre 2005 eingeführten Festzuschüsse zum Zahnersatz geben die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel Zuschüsse zu den Kronen oder Prothesenaufbauten (Suprakonstruktionen) auf den Implantaten. Grundlage für die Höhe der Zuschüsse ist der individuelle Mundbefund. Jedem Befund des Patienten („Welche Zähne fehlen?“ – „Wo liegen Lücken vor?“ – „Sind Zähne überkronungsbedürftig?“) ist eine Zahnersatzversorgung und damit verknüpft ein Festzuschuss zugeordnet.

Ob und in welchem Umfang eine private Krankenversicherung oder Zahnzusatzversicherung die Kosten einer Implantation erstattet, hängt von dem individuellen Tarif ab.

Bei regelmäßigem Zahnarztbesuch erhöht sich der Festzuschuss der gesetzlichen Krankenkassen zum Zahnersatz um bis zu 30 Prozent. Mehr Infos erhalten Sie unter www.zahnaerzte-nr.de





Welche Zahnbürste ist die richtige?

Das Angebot an guten Zahnbürsten ist riesengroß. Oft steht man gerade deshalb länger vor dem Regal und weiß gar nicht, welche man kaufen soll. Darum hier einige Hinweise darauf, was grundsätzlich zu beachten ist!

Die richtige Zahnbürste sollte einen kleinen Bürstenkopf haben, damit sie auch in die unzugänglichen Ecken der Mundhöhle gelangt. Ideale Borsten sind weich und abgerundet und passen sich den Konturen des bauchigen Zahnes an. Ohne dass man beim Zähneputzen starken Druck ausübt, müssen die Borsten Zahnzwischenräume, Zahnhälse und Unebenheiten der Zähne gut erreichen.

Elektrische Zahnbürsten stellen mittlerweile eine bedenkenswerte Alternative dar – für Kinder, denen das elektrische Bürsten vielleicht mehr Spaß macht, besonders aber für alle, die Hände oder Arme nicht gut bewegen können. Man muss aber

nicht erst stürzen, damit eine elektrische Zahnbürste sinnvoll wird. Prinzipiell kann jeder eine elektrische Zahnbürste wählen, nur ist sie kein unbedingtes „Muss“.

Ein „Muss“ ist dagegen die regelmäßige Zahnpflege mindestens zweimal am Tag unter Verwendung einer etwa kirsch kerngroßen Menge Zahnpasta.

Achtung!

Die Zähne keinesfalls wild schrubben, sondern mit gleichmäßigem leichtem Druck und rotierenden Bewegungen systematisch alle (!) Zahnflächen reinigen. Seien Sie zart zu Ihrem Zahnfleisch und zu Ihren Zähnen, um Verletzungen zu vermeiden.

Dr. Uwe Neddermeyer ■



Tipp:

Gleich zwei Tipps...

Fragen Sie bei der nächsten Kontrolluntersuchung oder bei der nächsten Professionellen Zahnreinigung (PZR) Ihren Zahnarzt oder die speziell geschulte Prophylaxefachkraft, welche Zahnbürstenform und welcher Härtegrad für Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch besonders geeignet sind.

Mit der Zahnbürste kann man besonders die engen Zahnzwischenräume nicht überall ausreichend säubern. Benutzen Sie deshalb einmal am Tag Zahnseide und eventuell auch sogenannte Zahnzwischenraumbürstchen. Ihr Zahnarzt oder Ihre Prophylaxefachkraft wissen, wie die für Sie richtige Kombination aussieht.

■ Natur ist nicht immer gesund!

Warnen muss man vor Zahnbürsten mit Naturborsten. Naturborsten sind von innen hohl und saugen sich innerhalb weniger Tage mit Bakterien voll. Bald bringen sie mehr Bakterien in den Mund als sie entfernen.

Aber auch die modernen Zahnbürsten mit Kunststoffborsten sollten alle sechs bis acht Wochen gewechselt werden, nicht nur aus hygienischen Gründen. Die künstlichen Borsten verschleifen und werden dadurch unbrauchbar.

Geschichten aus Doktor Zahntigers Dschungelpraxis



Text und Idee:
Dr. Susanne Schorr

Coco und der Zahnlack

Coco, der Affenjunge, geht regelmäßig zusammen mit seinen Freunden zu Doktor Zahntiger in die Dschungelpraxis. Elli, das Elefantenmädchen, Nikki Nilpferd und Nanni Nashorn freuen sich auf die Untersuchung, denn Doktor Zahntiger ist immer sehr nett. Er erklärt alles und lobt sie, wenn ihre Zähne gut geputzt sind. Wenn er nicht ganz zufrieden ist, zeigt er genau, wie es besser geht. Dieses Mal können die Tierkinder besonders stolz sein: Nacheinander hat Doktor Zahntiger bei



allen vieren in den Mund geschaut und nur gut geputzte und gesunde Zähne gesehen. Trotzdem bittet er Coco, auf dem Zahnarztstuhl sitzen zu bleiben. „Was willst du denn noch machen, Doktor Zahnti-

ger?“, fragt Elli neugierig: „Cocos Zähne sind doch alle gesund.“ „Klar, da habt ihr recht“, stimmt Doktor Zahntiger zu, „aber ich will noch einen dünnen Schutzlack auf Cocos Zähne auftragen. Wir Zahnärzte nennen das Fissurenversiegelung.“

„Was ist denn das?“, fragen die Tierkinder. Doktor Zahntiger erklärt es genau: „Ich pinsele einen ganz, ganz dünnen Lack auf die sauberen und gesunden Zähne. Das wird gemacht, um die rauen und hügeligen Oberflächen eurer Zäh-

Zähne oben Rillen haben: „Dort in den Fissuren können sich leicht Essensreste und Bakterien festsetzen, die dann zu Karies, einem Loch im Zahn, führen.“



„Deshalb also der dünne Zahnlack!“, sagt Coco. Doktor Zahntiger macht sich an die Arbeit. Alles, was Coco zu tun hat, ist, den Mund ganz weit aufzumachen, damit Doktor Zahntiger gut pinseln kann. Weh tut das überhaupt nicht. „Zunächst mache ich die Zähne gründlich sauber, dann pinsele ich die Zähne mit einer Art Klebegel ein, schließlich kommt darauf der Schutzlack.“

ne zu glätten. Schaut euch einmal Cocos Backenzähne an!“

Die Freunde beugen sich neugierig über Cocos Mund und Doktor Zahntiger zeigt ihnen, dass Cocos

Doktor Zahntiger-Gewinnspiel



Mit einer blauen Lampe leuchtet Doktor Zahntiger zuletzt auf die Zähne: „So wird der Lack hart gemacht.“ Die Tierkinder staunen! Anschließend fragt Nanni ungeduldig: „Und wann versiegelst du meine Zähne?“ Doktor Zahntiger

erklärt: „Deine Backenzähne sind noch nicht ganz in den Mund eingewachsen. Wenn ich sie richtig sehen kann, ist es nächstes Mal so weit!“ „Oh fein“, freut sich Nanni, „dann leuchtest du aber auch in meinen Mund!“

Macht mit! Es warten tolle Preise auf euch!

Hat euch die Geschichte von Dr. Zahntiger gefallen? Dann macht bei unserem Preisausschreiben mit! Füllt einfach die Lücken im Text aus und schickt das Blatt an

KZV Nordrhein, Redaktion Zeit für Zähne, 40181 Düsseldorf.

Bitte vergesst euren Absender, euer Alter und eure T-Shirt-Größe nicht! Gleiche Gewinnchancen hat, wer beim Malwettbewerb lustige selbst gemalte Bilder zum Thema „Dr. Zahntigers Dschungelpraxis“ einschickt.

Was erzählt Nanni Nashorn ihrer Freundin Ute Orang-Utan?

„Ute, stell dir vor, was Doktor Zahntiger heute mit Cocos Zähnen gemacht hat!“

Er hat Coco Schutz..... auf die Zähne gepinselt.

Denn die Zähne haben an der Oberfläche R.....

Darin können sich E..... und B..... festsetzen, die zu K..... führen.“

Mein Name ist Ich bin Jahre alt und trage die T-Shirt-Größe

Meine Anschrift

**Einsendeschluss
ist der
1. Juli 2012**

Die Gewinne:

DÜSSELSTRAND

**Plitsch-Platsch -
Geburtstagsparty**

Feiere deinen Geburtstag
bei uns im Schwimmbad!

8 Familientageskarten für je
2 Erwachsene und 2 Kinder für
das Freizeitbad Düsseldorf



16 x 2 Eintrittskarten für ein **Sea Life**
Großaquarium eurer Wahl wie zum Beispiel
Oberhausen oder Königswinter oder ...

T-Shirts
„Dr. Zahntiger“



... und viele
Kino-Gutscheine!!!

Parodontitis und allgemeine Gesundheit



Erkrankungen des Zahnhalteapparats: mögliche Folgen

Parodontitis stellt eine Gefahr für die ganze Gesundheit dar. Denn sie führt bei über 35-Jährigen häufiger zum Zahnverlust als Karies. Darüber hinaus können parodontale Bakterien aus der Mundhöhle über die Blutbahn auch an andere Stellen des Körpers gelangen und so koronare Herzerkrankungen sowie Gefäßerkrankungen begünstigen und das Risiko einer Frühgeburt erhöhen.

Wer etwas für gesunde Zähne und für gesundes Zahnfleisch tut, der tut auch viel für die Gesundheit des gesamten Körpers!

Der Laie fragt sich vielleicht, wie eine Entzündung, die sich auf einem lokal eng begrenzten Gebiet wie dem Mund abspielt, in den ganzen Körper „ausstrahlen“ kann. Dies lässt sich durch zwei Mechanismen erklären.

1) Die Bakterien in den Zahnbelägen (Plaques), die an einer Zahnfleischentzündung beteiligt sind, können über die Blutbahn auch in andere Bereiche des Körpers vordringen und dort für Schäden sorgen.

2) Bedeutsamer ist noch, dass die Botenstoffe aus der Entzündung im Mund auch an anderen Stellen im Körper weitere entzündliche Erkrankungen auslösen können.

Dr. Susanne Schorr, Dr. Heinz Plümer ■

Mit gesundem Zahnfleisch leben Diabetiker länger

In mehreren Studien ist belegt, dass ein Typ-1- und ein Typ-2-Diabetes bei Betroffenen die Entzündung der Gingiva fördern und die Sondierungstiefe der Zahnfleischtaschen erhöhen – im Vergleich zu Nicht-

Diabetikern. Der Knochenabbau bei Diabetikern ist größer, sie verlieren öfter Zähne. Eine fortgeschrittene Parodontitis erhöht das Risiko des Herztodes um das 2,3-Fache.

Ärzte Zeitung vom 29.6.2011

Gesundes Zahnfleisch, gesunde Lunge

Menschen, deren Mundraum erkrankt ist, haben ein erhöhtes Risiko für Atemwegsleiden wie COPD und Lungenentzündung.

Schon gewusst?

Allgemeine Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes, ein geschwächtes Immunsystem und nicht zuletzt das Rauchen fördern die Entstehung von Parodontitis. Bei Rauchern ist das Risiko dreimal höher als bei Nichtrauchern. Der Grund: Auf dem Zahnfleisch und den Zähnen von Rauchern bleibt Zahnbelag besser haften. Darüber hinaus verringert Zigarettenkonsum die Durchblutung und die Abwehrkräfte des Zahnfleisches.

Diese Infektionen können entstehen, wenn Bakterien der oberen Rachenregion inhaled werden und in den Atemtrakt gelangen.

Patienten mit einem Lungenleiden hatten eine schlechtere Zahngesundheit als die gesunden Vergleichspersonen – für die Forscher ein deutlicher Hinweis auf einen Zusammenhang.

Journal of Periodontology/Focus online vom 19.1.2011

Der Infarkt beginnt im Mund

Professionelle Zahnreinigung schützt auch Herz und Gehirn. Eine Studie an über 100 000 Personen zeigt, dass für diejenigen, die mindestens einmal jährlich eine Professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt wahrgenommen haben, ein um 13 Prozent geringeres Schlaganfallrisiko besteht – und das Risiko für einen Herzinfarkt sogar um 24 Prozent kleiner ist. Damit ist eine Professionelle Zahnreinigung für den Schutz des Herzens ähnlich wichtig wie körperliche Bewegung.

Die Welt vom 24.11.2011

Gesundes Zahnfleisch – gesunder Mensch

Gesunde Zähne und ein kräftiges Zahnfleisch sind nicht nur wichtig, um kräftig zuzubeißen. Sie tragen auch zum Wohlbefinden bei und – das wird immer noch viel zu wenig beachtet – sind ein wichtiger Grundpfeiler einer guten Allgemeingesundheit.



Erkrankungen des Zahnhalteapparats: Ursachen und Behandlung

Die Weltgesundheitsorganisation warnt: „Sechs von zehn Erwachsenen in Deutschland leiden an einer Parodontitis (einer Zahnbettterkrankung), die behandelt werden muss.“ Ebenso alarmierend ist eine Studie der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie: Ihr zufolge kämpfen rund 80 Prozent aller Deutschen mit entzündetem Zahnfleisch, einer sogenannten „Gingivitis“; bei mehr als der Hälfte der Erwachsenen haben sich sogar bereits Zahnfleischtaschen gebildet.

Zähne optisch länger, weil das Zahnfleisch sich zurückzieht und Teile der Zahnwurzel sichtbar werden.

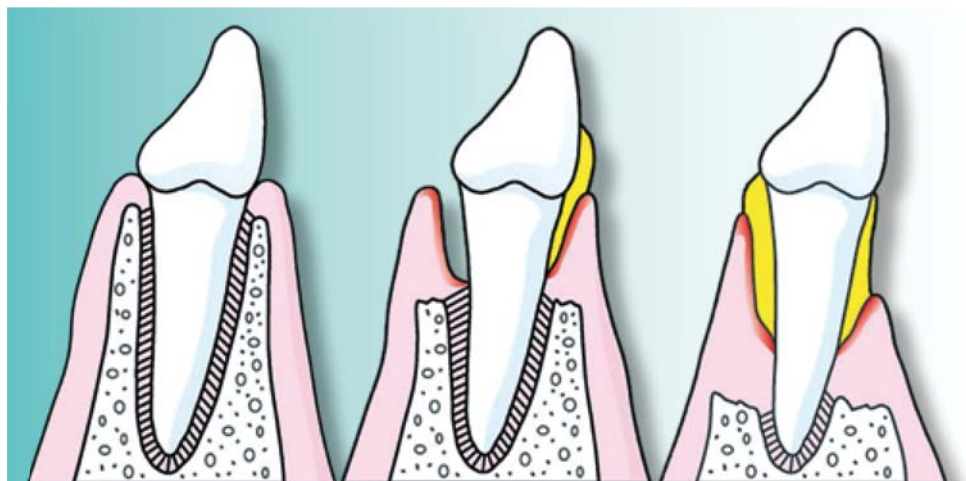
Testen Sie selbst auf Seite 15: Ist Ihr Zahnfleisch fit?

Eine Parodontitis schleicht sich meist ganz leise ein. In den häufigsten Fällen ist falsche Zahnpflege die Ursache. Bei mangelnder Mundhygiene bleibt Zahnbelag auf der Zahnoberfläche haften, die sogenannte

„Plaque“. Im Zahnbelag versteckte schädliche bakterielle Enzyme, Toxine und Antigene greifen das Zahnfleisch an und verursachen eine zunächst scheinbar harmlose Entzündung, eine sogenannte „Gingivitis“. Da diese meist nicht schmerzhaft und in der Entstehungsphase schwer zu erkennen ist, sollten Sie regelmäßig, mindestens zweimal im Jahr, eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt wahrnehmen. Schon diese Gingivitis darf nämlich niemals unbehandelt bleiben.

Alarmsignale, auf die man achten sollte

Um sich vor einer Parodontitis zu schützen, sollte jeder schon auf erste Anzeichen achten. Gesundes Zahnfleisch ist immer blassrosa. Deutliche Vorboten für eine Parodontitis sind dagegen rotes, geschwollenes Zahnfleisch, Zahnfleischbluten und Mundgeruch. Nicht selten reagieren die Zähne auch besonders empfindlich auf süß und sauer, kalt und heiß. Ist die Zahnbettentzündung bereits weit fortgeschritten, erscheinen die





Also ab zum Zahnarzt!

Denn wird die Plaque nicht regelmäßig gründlich entfernt und die Gingivitis nicht richtig behandelt, kann sich die Entzündung in tiefere Schichten des Zahnhalteapparates ausbreiten und es entsteht eine Parodontitis. Der Körper baut den erkrankten Knochen ab. Zwischen Zahn und Zahnfleisch entstehen Zahnfleischtaschen. Diese stellen ein gefährliches Sammelbecken dar für schädliche Keime, die jetzt ungehindert den Kieferknochen angreifen und so zum Zahnverlust führen können.

Es sei denn, der Zahnarzt beginnt früh genug mit Gegenmaßnahmen. Nach einer genauen Untersuchung von Zähnen und Zahnfleisch legt der Zahnarzt zunächst einen Therapieplan fest. Er ist von Patient zu Patient unterschiedlich und hängt davon ab, in welchem Stadium sich eine Zahnfleischerkrankung befindet.

Grundsätzlich gilt aber:

Je früher eine Parodontitis erkannt und behandelt wird, umso größer ist der Therapieerfolg.

Zur Therapie gehört, dass die sichtbaren Zahnoberflächen und die für die Mundhygiene schwer zugänglichen Bereiche unterhalb des Zahnfleischsaumes sorgfältig gereinigt werden. Damit die Behandlung so angenehm wie möglich verläuft, findet sie unter örtlicher Betäubung statt. Entzündetes Gewebe und harte Ablagerungen unter dem Zahnfleisch werden entfernt, die Zahnwurzeln geglättet. So fördert der Zahnarzt die Regeneration des Zahnfleisches und beseitigt alle Ursachen für die Entzündung.

Das A und O: langfristig mitmachen

Voraussetzung jeder erfolgreichen Parodontalbehandlung ist die Mitwirkung des Pati-

enten – sorgfältige Mundhygiene nach den Anweisungen des Zahnarztes vor, während und nach der eigentlichen Therapie.

Wenn die Behandlung beendet ist, geht für den Patienten die Arbeit also weiter. Ganz wichtig ist eine optimale Mundhygiene. Seien Sie daher äußerst aufmerksam, wenn Ihr Zahnarzt oder seine Mitarbeiterin Ihnen die für Ihre Zähne richtige Zahnpflichtechnik zeigt. Quasi ein „Muss“ für jeden Parodontitis-Patienten ist darüber hinaus die Wahrnehmung einer regelmäßigen Professionellen Zahnreinigung (PZR) beim Zahnarzt.

Große wissenschaftliche Studien liefern starke Argumente für die Professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis. Sie erreicht auch jene Stellen, die bei der herkömmlichen häuslichen Zahnpflege außen vor geblieben sind. Normalerweise reichen zwei PZR-Termine pro Jahr; in einigen Fällen sind aber mehr nötig, abhängig vom

Gingivitis-/Parodontitis-Check zur Vorbeugung

Entzündungsgrad des Zahnhalteapparates und von individuellen Risikofaktoren wie etwa dem Zigarettenkonsum.

**Testen Sie selbst:
Ist Ihr Zahnfleisch fit?**

Werden Zahnfleischerkrankungen früh erkannt, bestehen gute Chancen auf eine vollständige Heilung. Hier können Sie checken, ob Sie unter einer Zahnfleischentzündung leiden oder Ihnen sogar eine Parodontitis droht. Lesen Sie die Fragen durch und kreuzen Sie einfach die zutreffende Antwort an.

- 1. Haben Sie andauernd schlechten Atem oder einen unangenehmen Geschmack im Mund?
- 2. Ist Ihr Zahnfleisch rot, geschwollen oder empfindlich?
- 3. Blutet Ihr Zahnfleisch während des Putzens oder Reinigens der Zähne mit Zahnseide?
- 4. Blutet Ihr Zahnfleisch sogar bei leichter Berührung?
- 5. Hat sich Ihr Zahnfleisch von den Zähnen gelöst oder zurückgezogen und bildet eine Tasche?
- 6. Tritt Eiter aus den Zwischenräumen Ihrer Zähne und Ihrem Zahnfleisch aus?
- 7. Wirken Ihre Zähne länger, weil sich Ihr Zahnfleisch zurückgezogen hat?

Wenn Sie alle sieben Fragen mit „Nein“ beantworten können: Glückwunsch! Ihr Zahnfleisch ist gesund. Sie brauchen sich keine Sorgen zu machen. Wenn Sie mindestens eine Frage mit „Ja“ beantwortet haben:

Sie haben ein erhöhtes Gingivitis- und/oder Parodontitis-Risiko. Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt beraten. Und wer auf eine der Fragen 4 bis 7 mit „Ja“ antworten muss, sollte sofort seinen Zahnarzt aufsuchen!

Dr. Susanne Schorr, Dr. Heinz Plümer ■

Fragen und Antworten aus dem Internet

Kariesfreie Kinder

Wie kann ich die gesunden Zähne meiner Kinder vor Karies schützen?

Karies entsteht durch schlechte Mundhygiene und wird durch zucker- und säurehaltige Ernährung begünstigt. Ihr Kind sollte sich mindestens zweimal am Tag die Zähne putzen und sich dafür auch Zeit nehmen, jeweils mindestens zwei Minuten. Wichtig ist, dass Sie das Ergebnis nachkontrollieren. Ist Ihr Kind noch zu klein, um selbstständig zu putzen, so müssen Sie die Zahnpflege übernehmen. Ihr Zahnarzt unterstützt Sie mit der sogenannten Individualprophylaxe. Dazu gehört eine gründliche Anleitung zur Zahnpflege, eine Stärkung der Zähne mit Fluoridlacken, eine Versiegelung anfälliger Stellen und vieles mehr. Gerade Kinder essen und lieben gesüßte Speisen und Getränke. Versuchen Sie, Ihr Kind möglichst zuckerarm zu ernähren. Wenn Sie Ihrem Kind „Süßes“ gegeben haben, achten Sie darauf, dass es

die Zähne danach gründlich putzt. Besonders schädlich ist es, wenn Kinder über den ganzen Tag verteilt immer wieder Süßigkeiten zu sich nehmen. Achtung: In vielen Getränken sind neben Zucker noch gefährliche Säuren (Säuerungsmittel) enthalten, z. B. in sauren Limonaden, Sportgetränken und Säften.

Die beste Zahnpasta

Welche Zahnpasta ist die beste?

Eine „beste“ Zahnpasta gibt es eigentlich nicht. Es sind vielmehr eine ganze Menge von Produkten erhältlich, die größtenteils auch bedenkenlos empfohlen werden können. Es gibt unter all diesen Zahnpasten viele Variationen, die sich hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe unterscheiden. So finden sich beispielsweise Zahnpasten mit einem hohen Fluoridgehalt, Zahnpasten für empfindliche Zahnhälse, Zahnpasten mit aufhellenden Wirkstoffen und so weiter. Welche in Ihrem ganz speziellen Fall am geeignetsten ist, be-

sprechen Sie am besten mit Ihrem Zahnarzt, denn nur er kennt Ihre Bedürfnisse und kann Ihnen Tipps geben, welches Produkt für Sie am besten geeignet ist.

Strahlend weiße Zähne

Wie bekomme ich so weiße Zähne, wie sie viele Schauspieler haben?

Es gibt unterschiedliche Ursachen für „dunklere“ Zähne. So könnten sich Ihre Zähne durch Genussmittel wie Tee, Rotwein oder Zigaretten verfärbt haben oder aber sie besitzen tatsächlich von Natur aus eine relativ dunkle Eigenfarbe. Das kann Ihr Zahnarzt nach einer kurzen Untersuchung feststellen. In vielen Fällen ist eine mehr oder minder deutliche Aufhellung möglich. Unter Umständen reicht eine Professionelle Zahnreinigung (PZM) aus. In anderen Fällen kann der Zahnarzt Ihre Zähne durch das sogenannte „Bleaching“, eine chemische Bleich-Behandlung, um einige Nuancen aufhellen. ■

info@kzvmr.de

Zahnmedizinisch gut versorgt – überall in Deutschland

Immer zum selben Zahnarzt

Die Deutschen schätzen die Kompetenz ihres Zahnarztes und bleiben ihm langfristig treu. Das ist die zentrale Aussage einer repräsentativen Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach (IfD) in Zusammenarbeit mit dem Institut der Deutschen Zahnärzte (IDZ), die vor kurzem veröffentlicht wurde. Zeit für Zähne (ZZ) fragte den Zahnarzt Martin Hendges, stellvertretender Vorsitzender der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein, nach den Hintergründen.



ZZ: Haben Sie die Ergebnisse der Allensbach-Umfrage überrascht?

Hendges: Eins hat mich wenig überrascht, und zwar das wichtigste Ergebnis: 91 Prozent der Deutschen sind mit ihrem Zahnarzt zufrieden oder gar sehr zufrieden. Schließlich genießt die deutsche Zahnmedizin international höchstes Ansehen bis hin zur Aussage, dass Deutsche im Ausland an ihren guten Zähnen zu erkennen sind. Die hohe Qualität der deutschen Zahnmedizin

bewirkt eine immer noch steigende Mundgesundheits hierzulande – soweit das überhaupt noch möglich ist. Das wird ebenfalls durch systematische Studien belegt.

ZZ: Aus Ihrer Formulierung entnehme ich, dass Sie über ein anderes Ergebnis der Umfrage doch überrascht waren.

Hendges: Erstaunt war ich darüber, dass die Treue, mit der unsere Patienten immer wieder zu „ihrem“ Zahnarzt gehen, sogar

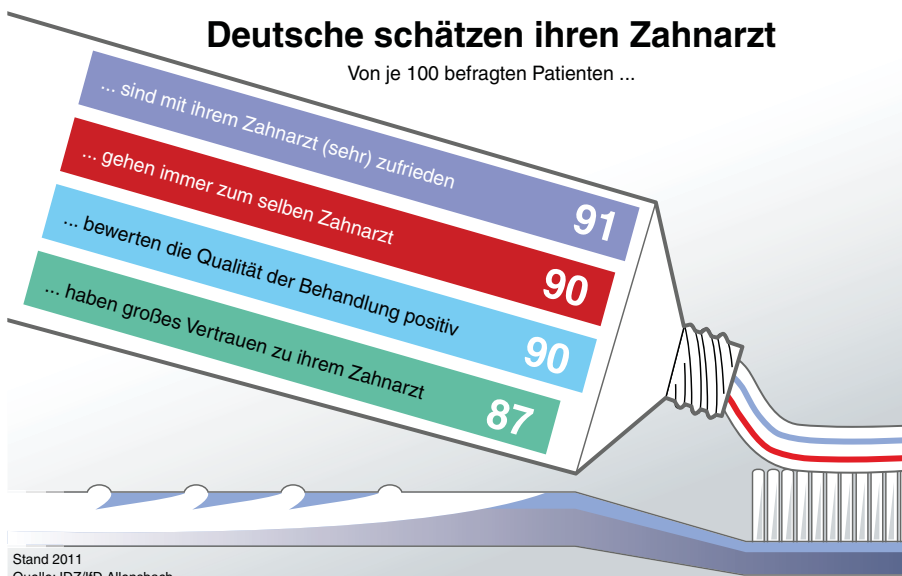
noch gestiegen ist. Die Zahnarztbindung der Bevölkerung Deutschlands hat sich bereits bei früheren Untersuchungen als außerordentlich fest erwiesen. In der jüngsten Studie äußerten jetzt sogar über 90 Prozent, sie gingen „immer zum selben Zahnarzt“. Eigentlich sollte man angesichts einer weiter ansteigenden Mobilität erwarten, dass viele Menschen gezwungenermaßen etwa nach einem Umzug den Zahnarzt wechseln. Stattdessen ist die Zahl derjenigen, die erklären, „Ich wechsele häufiger den Zahnarzt“, im Vergleich zu 2002 signifikant zurückgegangen, von 12,8 Prozent auf jetzt 9,5 Prozent.

ZZ: Wie erklären Sie die besondere Bindung der Deutschen an einen bestimmten Behandler?

Hendges: Das deutsche Modell „Zahnarzt vor Ort“ funktioniert weiter hervorragend. Das liegt unter anderem daran, dass bei uns die Fortbildung sehr großgeschrieben wird. Dadurch können viele Zahnärzte sehr viel – und wenn doch einmal etwas außerhalb des Behandlungsspektrums liegt, arbeitet man mit Spezialisten zusammen, etwa dem Kieferchirurgen oder Kieferorthopäden. Der Patient kehrt danach aber wieder zu „seinem“ Zahnarzt für die regelmäßige Vorsorge usw. zurück.

Deutsche schätzen ihren Zahnarzt

Von je 100 befragten Patienten ...



ZZ: Gibt es weitere Gründe?

Hendges: In Deutschland sind Praxen mit einem oder zwei Zahnärzten die Regel. Diese arbeiten oft im Team mit speziellen Fachkräften für die vorbeugende Prophylaxe und mit einem hervorragenden Zahntechniker vor Ort zusammen. Bei uns konzentrieren sich nicht zahlreiche Mediziner in großen Zentren, wie das bei anderen Ärzten immer üblicher wird. Stattdessen gibt es ein enges Netz von Praxen in der Stadt und auf dem Land, die eine hervorragende zahnmedizinische Versorgung gewährleisten. Das ist übrigens die Aufgabe der Kassenzahnärztlichen Vereinigungen wie der KZV Nordrhein, in deren Vorstand ich tätig bin. Wir betreuen auch das in der Medizin einmalige Gutachterwesen, das die bekannt hohe Qualität

fördert. Zugleich beweist die geringe Zahl der Beanstandungen – sie liegt im Promillebereich – , dass in den Praxen überall unheimlich gut gearbeitet wird.

ZZ: Qualität ist heute in der Medizin ein großes Thema.

Jeder kann zum Zahnarzt seines Vertrauens gehen, dank der freien Arztwahl, durch die sich das deutsche Gesundheitssystem besonders auszeichnet: Das hat natürlich auch zur Folge, dass gute Qualität und ein entsprechend gutes Verhältnis zu den eigenen Patienten ganz wichtig für den Erfolg einer Praxis sind. Entscheidend ist aber, dass niemand die Zähne besser kennt als der Zahnarzt, der einen Patienten langjährig begleitet. Dadurch entwickelt sich ein ganz besonderes

Vertrauensverhältnis. Dieses hat wiederum nachweislich großen Anteil am Behandlungserfolg. Das wissen auch die Patienten. ■

“
Niemand kennt die Zähne besser als der Zahnarzt, der einen Patienten langjährig begleitet. Er nimmt sich die Zeit, ein ganz besonderes Vertrauensverhältnis zu entwickeln. Umso ärgerlicher, dass die Politik uns Zahnärzten durch eine überbordende Bürokratie immer mehr Zeit raubt. Wir möchten sie lieber nutzen für eine individuelle Beratung, Betreuung und Behandlung unserer Patienten.”

Ihr Zahnersatz-Berater. Unsere zweite Meinung.

Kronen, Brücken, Prothesen und Implantate, beim Zahnersatz gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Auch gesetzlich Krankenversicherte können jede wissenschaftlich anerkannte Therapieform wählen, ohne dabei den Zuschuss (Festzuschuss) ihrer Krankenkasse zu verlieren. Bei manchen Patienten gibt es Fragen und Unklarheiten. Wir Zahnärzte beraten Sie kompetent und neutral.

Bei allen Problemen rund um das Thema „Zahnersatz“ helfen Ihnen die Zahnersatz-Berater der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein gerne weiter.

Diese freundlichen Gesichter verbergen sich hinter **01805 / 98 67 50**: Nicole Kirsten-Danz, Heike Hopp und Mandy Schneider nehmen die Fragen zum Thema „Zahnersatz“ in Düsseldorf bei der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein entgegen. Aufgrund ihres großen Wissens über die Regelungen für Kronen, Brücken, Zahnpro-



Mandy Schneider



Nicole Kirsten-Danz



Heike Hopp

thesen und Implantate können sie in vielen Fragen direkt und kompetent Auskunft

Unsere Berater sind montags und mittwochs von 9.00 bis 12.00 Uhr unter

Tel.: 01805 / 98 67 50

(14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, Gebühren aus dem Mobilnetz abhängig vom Anbieter)

sowie jederzeit über

www.zahnaerzte-nr.de

oder

info@kzvn.de

zu erreichen.

geben. Insbesondere dann natürlich, wenn es um den Heil- und Kostenplan, die Bezuschussung durch die Krankenkassen und den Eigenanteil geht.

Bei anderen, vor allem medizinischen Fragen vermitteln sie möglichst zeitnah einen telefonischen Gesprächstermin mit einem Zahnarzt. Dazu können sie auf eine ganze Liste von Fachleuten mit großer Erfahrung in der Patientenberatung zurückgreifen. Die zahnärztlichen Telefonberater können dann im Einzelfall wiederum entscheiden, dass ein Kontakt von Angesicht zu Angesicht und eventuell auch eine Untersuchung notwendig ist. ■

SEA LIFE Oberhausen

Zu gewinnen:
16 x 2 Eintrittskarten
für ein Sea Life
Großaquarium
eurer Wahl!
Mehr auf Seite 11

Übrigens:
Ein Sea Life-Aquarium
gibt es u. a. auch
in Königswinter.

Ungeheuer aus der Tiefe und filigrane Seepferdchen

Vom Hai bis zum Clownfisch, von der Riesenkrabbe bis zum Seepferdchen – im größten Sea Life-Aquarium am Oberhausener CentrO sind über 5000 Tiere in mehr als 50 Becken zu sehen. Zu den Publikumslieb-

Lebensraum zurückgeführt werden oder sind als Teil der Sea Life-Schutzprojekte in den Aquarien geboren und aufgewachsen.

See (er)leben, viel sehen und anfassen

Im Berührungsbecken kann man Seesterne, Seeanemonen und (für Mutige) auch eine Krabbe anfassen. Anderen Tieren in den naturnah gestalteten Aquarien möchte man in freier Natur nicht unbedingt zu nahe kom-

men: den Glatthaien, den Katzenhaien und den eleganten Schwarzsippen-Riffhaien, aber auch den Piranhas oder dem blauen Baumsteiger, dem berühmten Pfeilgiftfrosch. 2012 sind in Oberhausen bei der Sonderausstellung „Invasion der Krebse“ u. a. sogenannte Japanische Riesenkrabben zu sehen, deren Scheren-Spannweite über drei Meter betragen kann. Beeindruckend ist auch der „Palmendieb“ (Kokoskreb), der bis zu 29 Kilogramm stemmen kann.

Dr. Uwe Neddermeyer ■



lingen gehören die verspielten asiatischen Kurzkrallenotter und die filigranen Seepferdchen. Viele Tiere stehen auf der roten Liste gefährdeter Arten. Sie wurden gerettet und können nicht in den natürlichen

**SEA LIFE Oberhausen, Zum Aquarium 1, 46047 Oberhausen
(Navi: „Amsterdamer Straße“; am CentrO)**

Eintritt: 3 bis 14 Jahre: 10,95 Euro (online ab 5,95 Euro)

ab 15 Jahre: 16,95 Euro (online ab 11,95 Euro)

Familien: 50,50 Euro (dieses Ticket ist nur online erhältlich)

Öffnungszeiten: 10 bis 18.30 Uhr (Einlass bis 17 Uhr)

www.sealife.de

Blendwerk	unwahre Behauptung	Landkartenwerke	sehr große Menge	Entspannung			Kurort in Graubünden		Basaltgestein	Hubschrauber (Kw.)		eigenes Tun bedeauern	französisch, spanisch: Baby		Mitglied einer Jury		inneres Hohlorgan
							Stille					Zuchtstier					
Naumburger Domfigur		8		Natriumkarbonat					Milchorgan beim Rind						biblischer Ort (Hexe)		Hunnenkönig
französische Landschaft							Magnetpunkte					arg					
luftförmige Materie				US-Westernlegende (Wyatt)					„Datenautobahn“ (engl.)								
														Blechbüchse	bibl. König von Israel		1
Blutader	Kinderspielmaterial		Getränkereist														
japan. Verwaltungsbezirk																	5
														afrikanisches Runddorf	populär		Stamm-mutter der jüd. Könige
britische Prinzessin		undeutliches Vorgefühl haben												chemisches Element			
Zeitabschnitt														australischer Laufvogel			
		3												Senkblei			
Schneeanhäufung	Beiname von Jesus		kleine Skulptur														Bergstock der Albula-Alpen
Ort auf Ameland (Niederlande)														Verbindungsstift	tropisches Getreide		
					Ende, Schluss		Futterpflanze	Metier		rotes Wurzelgemüse	Fotoapparate		zu dem Zeitpunkt	Zuruf an Zugtiere Flugzeugrad			
Teufelsrochen	7	Vorbedingung								Abtei							
				leicht-sinniger Fahrer		kleine, unbestimmte Menge					2		Fluss durch Frankreich	rastlos tätig			Friseur-laden
Pfeilwurfspiel		römische Mondgöttin		Küchengerät						Spielerstadt in Nevada (USA)		ein Sedimentgestein					
Infantin von Spanien						je (latein.)	süd-amerikanischer Kuckuck		Neuordnung, Umgestaltung						6		holländische Stadt
eingefräste Rille				nicht jetzt, nachher								Land im Wasser					
ablegen, weit weg		4							Possenreißer						künstliche Welt-sprache		
Stadt am Großen Sklavensee				französisch: König				internationales Notrufzeichen				Habe					



Mitmachen lohnt sich! Zu gewinnen sind 5 x 2 Eintrittskarten für die Wechseljahre-Revue „Heiße Zeiten“.

Bitte eine Postkarte mit dem Lösungswort bis zum 1.7.2012 schicken an: KZV Nordrhein Redaktion **Zeit für Zähne** 40181 Düsseldorf

Alle können gewinnen:
Bei Angabe der Kunden-Pin 14125 erhalten Sie einen Preisnachlass von 10 % auf den Kartennettowert.
Ticket-Hotline 0211 / 73 44 120
(2,9 Cent/Min. a. d. dt. Festnetz, Mobilfunk maximal 0,42 €/Min.)

Bitte geben Sie auch an, wo Sie Zeit für Zähne entdeckt haben!
Wir würden uns freuen, wenn Sie uns auch Ihr Alter und Ihr Geschlecht mitteilen würden. Alles wird selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht weitergegeben!

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Nach dem großen Erfolg im letzten Sommer kommt

04. – 29.07.2012
Musical Dome Köln

REGIE
GERBURG JAHNKE

01. – 17.08. 2012
Capitol Theater Düsseldorf

Heiße Zeiten

DIE WECHSELJAHRE-REVUE

VON TILMANN VON BLOMBERG UND BÄRBEL ARENZ

Zeit für Zähne-
Leser erhalten
eine Ermäßigung
von 10 % bei
Nennung der
PIN 14125
auf den
Karten-
netto-
wert.

Die Wechseljahre – der
vermeintliche Schrecken
aller Frauen (und Männer).
Ort des Geschehens ist die
Abflughalle eines Flughafens.

Hier treffen die vier „Ladies im
Hormonrausch“, die Karrierefrau:
53, ledig, die Hausfrau: 52,
(natürlich) verheiratet, drei
Kinder, die Vornehme: 57,
reich, verheiratet, und die
Junge: „erst“ 42 Jahre,
aufeinander.



Tickets und
Informationen
gibt es unter
0211 / 73 44 120.

5 x 2
Freikarten
zu gewinnen

In „Heiße Zeiten“
bietet diese Situation
Zündstoff für ein
komödiantisches
und musikalisches
Feuerwerk der
besonderen Art.
Von der Schnulze
über Popsongs
und Klassiker der
Discowelle bis hin zu
Jazzstandards – rocken
die Ladies im „Hormon-
rausch“ den Saal.