

Herbst/Winter 2014



# Zeit für Zähne

Patientenzeitschrift zum Mitnehmen

## Zahngesunde Ernährung

## Moderne Zahnmedizin



**Kreuzworträtsel**

**Gewinnspiel für Kinder**

**Tolle Preise zu gewinnen!**

Teufels- rochen			
Grund- lage	Stache- tier		
afrika- nisches Furnier- holz			
englisch, franzö- sisch: Alter		daraus, aus jenem	
Stern- schnup- pe			

Viele Informationen zum Thema Zahngesundheit finden Sie im Internet unter

**[www.zahnaerzte-nr.de](http://www.zahnaerzte-nr.de)**

Ihre Fragen beantworten wir zügig und gerne unter

**[info@kzvnr.de](mailto: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** *Zahnfreundliche Ernährung schützt die Zähne*  
Essen und trinken „wie die Weltmeister“
- 8** *Zahnprobleme: in der Vergangenheit weit verbreitet*  
Fürstliche Zähne – zum Fürchten!
- 10** *Geschichten aus*  
*Doktor Zahntigers Dschungelpraxis*  
Elli und das Loch im Zahn
- 11** *Malwettbewerb und Gewinnspiel*
- 12** *Wurzelbehandlung (Endodontie) rettet Zähne*  
Das Übel an der Wurzel packen
- 15** *Wissenswertes zur Zahnmedizin*  
Fragen und Antworten aus dem Internet
- 16** *Alternde Gesellschaft = Herausforderung für Zahnmediziner*  
Der medizinische Fortschritt spornt uns an
- 17** *Service der KZV Nordrhein*  
Ihr Zahnersatz-Berater. Unsere zweite Meinung
- 18** *Anfassen ist erwünscht im*  
*Explorado Kindermuseum Duisburg*  
So schlau macht Spaß!
- 19** *Kreuzworträtsel*  
Musical-Karten zu gewinnen

## 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:

ALBERSDRUCK GmbH & Co KG, Düsseldorf

### Bildnachweis:

Dr. Uwe Neddermeyer (S. 2, 3, 16, 17)  
Petr Zubek (Doktor Zahntiger: Titel, S. 10, 11)  
proDente e. V. (Titel, S. 5, 13, 14)  
Fotolia (S. 3 u. 9 – Noel Powell, S. 4 – anekoho,  
S. 6 – Bernd Kröger, S. 12 – mimadeo)  
Pixelio (Titel – Lilo Kapp, S. 4 – Tim Reckmann, Rainer  
Sturm, S. 5 – Andreas Stix, S. 7 – dreimirk30, lillysmum)  
Explorado (S. 11, 18)



## Dentale Filmzitate raten – für Kinoexperten



Es macht bei Ihnen „klick“, wenn Sie diese Worte hören: „Das ist das totale dentale Erlebnis.“ Dann sind Sie im Filmzitate-Quiz von **Zeit für Zähne** genau richtig aufgehoben.

Wie viele Zitate können Sie richtig zuordnen? Damit es nicht zu einfach ist, reichen die Werke von Klassikern bis zu neueren Blockbustern – aber immer geht's um Zähne!

### Und jetzt: Auf geht's zum Quiz!

(Auflösungen finden Sie auf Seite 9)

1. „Ich bin dein Zahnarzt.  
Und mein Beruf macht mir schrecklich viel Spaß.  
Denn ich bin Zahnarzt.  
Keiner vergisst mich, der je bei mir saß.“
2. „Solche Backenzähne habe ich nicht mehr gesehen seit ... Willy?“
3. „Wo wir hinfliegen, brauchst du keine Zähne“
4. „Mir ist egal, wie reich er ist. Hauptsache, er hat seine eigene Yacht, seinen privaten Eisenbahnwagen – und seine eigene Zahnpasta.“
5. „Zeit für ein neues Spielchen: Hast du gelogen, wird gezogen!“ ... „Zähne ziehen ist wie ... (hält kurz inne, um den passenden Vergleich zu finden) ... wie Zähne ziehen!“
6. „Drei Haie? Das macht 4 810 Zähne.“
7. „Du hast ja 'n Loch im Zahn, das riecht ja schon!  
Da werd ich dir mal 'ne Plombe einschließen, denn der Geruch macht einsam!“
8. „Meine Wenigkeit. Ich bin Doktor King Schultz und das ist mein Pferd Fritz.“  
(Pferd schnaubt und nickt mit dem Kopf wie zum Gruß)  
„Was für'n Doktor?“ „Zahnarzt.“

## Liebe Leserin, lieber Leser!



„Gesund beginnt im Mund!“, das Motto des Tags der Zahngesundheit, der jährlich am 25. September begangen wird, bringt es gleich aus mehreren Gründen auf den Punkt: Gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch wirken sich auf die Allgemeingesundheit äußerst positiv aus. Umgekehrt stellen kranke Zähne und entzündetes Zahnfleisch gefährliche Bakterienherde dar, die auf den ganzen Körper ausstrahlen können. Wissenschaftlich belegt sind etwa Wechselwirkungen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und mit Diabetes mellitus, um nur zwei Beispiele zu nennen.

Außerdem haben Menschen mit schlechten Zähnen Probleme beim Kauen. Auch derjenige, der unter Zahnfleischbluten leidet, meidet oft frisches Obst und knackiges Gemüse. Hier gibt es ebenfalls eine Wechselwirkung: Wer sich nämlich nicht gesund ernährt, gefährdet dadurch wiederum Zähne und Zahnfleisch. Mehr über gesunde Ernährung erfahren Sie in diesem Heft (ab Seite 4).

Wer sich gesund ernährt, seine Zähne regelmäßig pflegt und das Vorsorgeangebot seiner Zahnarztpraxis wahrnimmt, hat gute Chancen, das berühmte „strahlende Lächeln“ bis ins Alter zu erhalten – und das heißt angesichts der heute zum Glück äußerst hohen Lebenserwartung eine ganze Menge. Im gesundheitspolitischen Interview (Seite 16) wird dargestellt, welche vielfältigen und neuen Herausforderungen daraus für die moderne Zahnmedizin erwachsen.

Die moderne Zahnmedizin steht auch im zweiten zahnmedizinischen Artikel dieser Herbst-/Winter-Ausgabe 2014 von **Zeit für Zähne** (ab Seite 12) im Mittelpunkt: Stetig weiterentwickelte Behandlungsmethoden und Materialien haben die Wurzelkanalbehandlung (medizinisch „Endodontie“) zu einer bewährten und sehr erfolgreichen Behandlungsmöglichkeit gemacht. Sie erlaubt es, Zähne fast schmerzfrei zu erhalten und so aufwendige und kostspielige Folgebehandlungen zu vermeiden.

Neben der Gesundheit kommen in dieser Ausgabe natürlich auch Spaß und Unterhaltung nicht zu kurz. Für unsere kleinen Leser veranstaltet „Dr. Zahntiger“ ein Preisrätsel und einen Malwettbewerb, bei dem es tolle Preise zu gewinnen gibt – wie auch beim großen Kreuzworträtsel am Ende des Heftes. Dazu gibt es einen Bericht über das Explorado Kindermuseum Duisburg und allerhand Unterhaltsames rund um den Zahn.

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

*Heinz Plümer*

Dr. Heinz Plümer

Nehmen Sie das kostenlose Heft doch mit nach Hause zu Ihrer Familie und Ihren Freunden!

## Zahnfreundliche Ernährung schützt die Zähne

# Essen und trinken „wie die Weltmeister“

War das ein Sommer! Deutschland ist Fußballweltmeister – aber sind die Deutschen auch Weltmeister in Sachen zahnfreundliche und gesunde Ernährung?

Vier Wochen lang WM-„Rudelgucken“ beim Public Viewing, mit der Familie und Freunden im eigenen Garten oder Wohnzimmer, leckere Snacks und gekühlte Getränke immer in Reichweite. Auch für die Düsseldorfer Familie Kämpgens\* war es ein schöner Sommer mit vielen WM-Abenden im Garten, Grillpartys und Ausflügen ins Grüne. Gegessen und getrunken haben die Kämpgens\* „wie

die Weltmeister“ und es sich richtig gutgehen lassen. Bleibt nur die Frage, ob auch die Zahngesundheit der Familie das viele Feiern gut überstanden hat.

Eigentlich hatte Frau Kämpgens\* für diesen Sommer – ganz im Zeichen der WM – das Motto „Gesund leben – viel Bewegung und gesunde Ernährung!“ ausgegeben. Auf den Tisch kamen mageres Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, viel Gemüse

und Obst. Beim „Rudelgucken“ wurde verständlicherweise

ein bisschen über die

Stränge geschlagen und mit

leckeren Bierchen, dem

ein oder anderen Gläschen Sekt

oder mit Cola und Limo auf

der deut-

lichen Nationalmannschaft angestoßen – auch ein paar Cocktails und Alkopops haben sich dazugesellt. Zugegebenermaßen durften Chips und anderes Knabberzeug beim Fußballschauen ebenfalls nicht fehlen. Und das Steak oder die Wurst vom Grill schmecken ohne eine ordentliche Portion Ketchup nun einmal nicht. Zum Ausgleich standen bei den Kämpgens\* öfters sportliche Ausflüge mit dem Mountainbike auf der Tagesordnung, bei denen Smoothies, Fitnessdrinks und Müsliriegel für das leibliche Wohl unterwegs nicht fehlen durften. Wie gesund und vor allem zahngesund hat Familie Kämpgens\* aber wirklich gegessen und getrunken? Jeder weiß, dass vor allem zucker- und säurehaltige Lebensmittel sehr zahnschädlich sind. Süßigkeiten aller Art, zu denen auch Müsliriegel (!) zählen, Softdrinks wie Cola oder Limonade, Cocktails und Alkopops und nicht zuletzt die vermeintlich so gesunden Fitnessdrinks und ebenso Smoothies enthalten eine große Menge Zucker und zum Teil viel Säure. Auch Chips sind alles andere als gut für die





Zähne, da sie reich an Kohlehydraten sind in Form von Stärke, die bereits im Mund in Zucker aufgespalten wird. Kommt bei zucker- und säurehaltigen Lebensmitteln eine klebrige Konsistenz hinzu – wie z. B. bei Schokolade, Müsliriegeln oder Smoothies – erhöht sich die zahnschädliche Wirkung. Außerdem gibt es viele Nahrungs- und Genussmittel, die versteckten Zucker enthalten, von denen der Verbraucher nichts ahnt.

### Welche Nahrungsmittel enthalten versteckten Zucker?

Zucker versteckt sich häufig in industriell gefertigten Lebensmitteln, in denen man ihn nicht vermutet. Oft deshalb, weil das fertige Produkt gar nicht süß schmeckt. So ist die Identifizierung des Nahrungsmittels als Zahnschädiger entsprechend schwer. Ein Beispiel ist etwa Ketchup. Es schmeckt zwar nicht explizit süß, enthält aber dennoch einen sehr hohen Zuckeranteil. Auch Produkte, die als „zuckerfrei“ oder „ohne Zuckerzusatz“ gekennzeichnet sind, können Karies fördern.



### Zuckergehalt einiger Lebensmittel pro 100 g

Apfelsaft	8–13 g
Äpfel	10–16 g
Bananen	18 g
Birnen	8–9 g
Biskuits	50 g
Bonbons	90 g
Butterkeks	20–26 g
Cola/Limonade	11 g
Eiscreme	21 g
Erdbeeren	3–7 g
Honig	62–85 g
Marmelade	36–76 g
Marzipan	49 g
Obstkonserven	8–26 g
Orangensaft	7–11 g
Schokolade	46–62 g
Trockenfrüchte	40–75 g

Diese Lebensmittel enthalten zwar keinen Haushaltszucker, Rohrzucker oder Rübenzucker – dafür aber Glukose, Fruktose, Laktose oder Maltose. Und diese Stoffe führen ebenso wie Haushaltszucker zu Karies.

### Kauen ist angesagt

Wie kann man sich denn nun zahngesund ernähren? Wichtig ist vor allem, gründlich zu kauen. Das regt den Speichelfluss an und fördert die Selbstreinigung der Zähne. Der Speichel neutralisiert nicht nur Säuren, sondern gibt auch dem Zahnschmelz verlorene Mineralien zurück. So kann der Speichel den aufgeweichten Zahnschmelz nach dem Essen wieder „aushärten“ und widerstandsfähig machen. Außerdem schleift der Speisebrei beim Kauen Beläge von den Oberflächen und massiert das Zahnfleisch.

### Welche Speisen und Getränke sind gut für die Zähne?

Aber es ist nicht nur wichtig, dass wir kauen, sondern auch, was wir kauen. Alles, was gut gekaut werden muss, wenig Zucker und viele Mineralstoffe enthält – also möglichst naturbelassene Vollwert- und Rohkost – ist gut für die Zähne. Wer sich bevorzugt mit solchen

Lebensmitteln ernährt, tut im Übrigen nicht nur etwas für gute Zähne, sondern sorgt auch für eine gute Allgemeingesundheit. Eine „normale“ Menge an Kohlehydraten bzw. Stärke, wie sie etwa einem Stück Vollkornbrot oder einer Portion Pasta entspricht, können gesunde Zähne gut verkräften. Auch Eiweiße und Fette, die in vielen Lebensmitteln vorkommen, verursachen

## Wie entsteht Karies im Mund?

Im feuchtwarmen Klima unserer Mundhöhle wachsen kariesfördernde Bakterien bestens. Der Zucker – egal ob Haushalts-, Frucht-, Trauben- oder Milchzucker – ist ihre Nahrungsgrundlage. Bei unzureichender Zahnpflege bildet sich ein Zahnbelag (Plaque) aus Mikroorganismen und Nahrungsresten. Hierin bilden Bakterien aus Zucker Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Dabei werden dem Zahnschmelz Mineralien entzogen (Demineralisation). Dieses führt letztlich zur Auflösung der Zahnhartsubstanz (Karies). Frühzeitig erkannt, kann dieser Vorgang jedoch umgekehrt werden (Remineralisation). Dazu sind Pausen zwischen den Mahlzeiten und eine plaquefreie Zahnoberfläche nötig.

keine Karies. Manche Lebensmittel sind sogar reich an Stoffen, die Zahnfleisch und Zähne stärken und schützen. So enthalten z. B. Käse und andere Milchprodukte viel Kalzium, den wichtigsten Aufbaustoff für Knochen und Zähne. Käse macht zudem aggressive Säuren im Mund unschädlich.



**TIPP:**

Besonders für Kinder ist eine kalziumreiche Ernährung mit Milch, Joghurt oder Quark wichtig für stabile Knochen und gesunde Zähne. Bei Erwachsenen stärken vor allem fluoridhaltige Lebensmittel die Zahngesundheit. Dazu zählen neben fluoridiertem Salz bestimmte Mineralwasserarten, Grün- oder Schwarztees, aber auch Fisch und Schalentiere.



## Milch ist Kalziumlieferant

Deutschland ist nicht nur im Fußball, sondern auch in Bezug auf den Milchkonsum seiner Bürger Weltspitze. Jeder Deutsche verzehrt im Durchschnitt etwa 85 Kilogramm Frischmilcherzeugnisse pro Jahr – das deckt ein Viertel des täglichen Nahrungsbedarfs.

Milch enthält fast alle wichtigen Aminosäuren sowie Kalium, Magnesium, Jod und fettlösliche Vitamine. Mehr als jedes andere Lebensmittel liefert Milch außerdem den Mineralstoff Kalzium – den wichtigsten Aufbaustoff für Knochen und Zähne, der auch in Grünkohl, Fenchel, Brokkoli oder in frischen Kräutern wie Petersilie, in Hülsenfrüchten sowie in kalziumhaltigem Mineralwasser enthalten ist.

Eine Studie von japanischen Wissenschaftlern hat gezeigt, dass der Verzehr von Joghurt bei Kindern mindestens viermal pro Woche sich karieshemmend auswirken kann. Verantwortungsbewusste Eltern sollten jedoch vorsichtig sein bei Joghurt- und anderen Milchprodukten, die auf dem deutschen Markt speziell für Kinder angeboten werden: Sie enthalten oft übermäßig viel Zucker.

Bei Getränken sind Wasser und ungesüßte Tees wie schwarzer Tee, Kamillentee und andere Kräutertees unbedenklich für die Zähne. Grüner Tee ist aufgrund des Fluorids und weiterer Substanzen, die den Zahnschmelz stärken, sogar besonders zahnfreundlich.



Vorsicht sollte man bei Fruchtttees (etwa schwarze Johannisbeere, Erdbeere, Himbeere, Brombeere, Preiselbeere, Pfirsich und Passionsfrucht) walten lassen, die einer englischen Studie zufolge den Zahnschmelz dreimal (!) stärker angreifen als Orangensaft.

Das Beispiel Orangensaft zeigt, dass es auch Lebensmittel gibt, die zwar gesund sind, aber den Zähnen dennoch schaden können. Kaum jemandem ist klar, dass insbesondere Obst sowie alle Fruchtsäfte und -schorlen durch ihren Fruchtzucker und die Fruchtsäure die Zahngesundheit nicht unbedingt fördern. Stark säurehaltige Obstsorten wie Äpfel, Orangen oder Zitronen entziehen dem Zahnschmelz Mineralien und machen ihn anfälliger für Kariesbakterien. Bananen wiederum kleben sehr hartnäckig an den Zähnen. Ihr Fruchtzucker kann so die Zahnhäse perfekt angreifen.

### Obst richtig essen

Auf keinen Fall sollte man aber auf Obst verzichten! Am besten ist es beim Essen von Obst, direkt nach dem Verzehr mit Wasser den Mund zu spülen. Wasser verdünnt die Säuren und ermöglicht es dem Speichel, auf diese Weise die Säuren zu neutralisieren. Besonders säurehaltige Sorten sollte man zudem nicht ständig bzw. über den gesamten Tag verteilt essen, sondern zu den Hauptmahlzeiten oder als Dessert.

### So kann man die Zähne schützen

Es kommt vor allem darauf an, wie häufig die Zähne mit Nahrung in Kontakt kommen bzw. Getränke die Zähne umspülen. Wenn man zum Beispiel ein Glas Fruchtschorle am Tag trinkt, gelingt es dem Speichel, den Zahnschmelz zu remineralisieren. Trinkt man dagegen den ganzen Tag lang immer wieder Fruchtschorle, können sich die Zähne deutlich schlechter regenerieren. Genauso kann man durchaus einmal kräftig mit Süßigkeiten sündigen, aber am besten nur einmal am Tag und nicht immer wieder ein kleines bisschen zwischendurch. Ein häufiger Verzehr von „Süßkram“ führt nämlich zu einem hohen Zuckerspiegel im Mund und schafft ideale Bedingungen für die Vermehrung von Kariesbakterien. Ausreichend lange Pausen zwischen den Mahlzeiten sorgen dagegen dafür, dass der Speichel mit seinen Mineralien immer wieder ein ausgewogenes Mundmilieu schaffen kann. Drei große Mahlzeiten am Tag sind daher besser für die Zähne als viele kleine Mahlzeiten.

Eine halbe Stunde nach dem „Süß-“ oder „Säureschock“, den die Zähne durch den Verzehr von zucker- und säurehaltigen Lebensmitteln buchstäblich erleiden, müssen die Zähne gründlich geputzt werden. Dabei sind alle Flächen und speziell alle Zahnzwischenräume (diese mit Zahnseide) zu säubern. Die Wartezeit von 30 Minuten ist unbedingt einzuhalten, da sonst die Gefahr besteht, dass der angegriffene Zahnschmelz teilweise weggeputzt wird.

### TIPP:

Durch das Kauen von zahnfreundlichem, da zuckerfreiem Kaugummi wird die schützende Speichelproduktion erhöht und so das Risiko einer Kariesentstehung reduziert.

Es kann also eine sinnvolle Ergänzung der Zahnpflege sein, nach den Mahlzeiten fünf bis zehn Minuten lang ein zuckerfreies Kaugummi zu kauen.



Eine konsequente Zahnhygiene und ein bewusstes Maßhalten beim Essen und Trinken sind also die wichtigsten Garanten für die Zahngesundheit!

### **Familie Kämpgens\* genießt jetzt zahngesund**

Was für ein Glück übrigens, dass Frau Kämpgens\* beste Freundin Zahnmedizinische Fachangestellte ist, die sie nach dem letzten Shoppingbummel im Café in Sachen zahngesunde Ernährung und Zahnhygiene genauestens aufgeklärt hat. Jetzt sind die Kämpgens\* gut gewappnet für die bevorstehende kalte Jahreszeit, in der bekanntlich traditionellerweise sehr viel und vor allem sehr süß gegessen wird.

*Dr. Stephan Kranz, Dr. Heinz Plümer,  
Dr. Susanne Schorr, Susanne Krieger*

\* Name von der Red. geändert.

## Genießen in der kalten Jahreszeit

In der Herbst- und Winterzeit verführen süße Leckereien aus Schokolade sowie Plätzchen, Lebkuchen und Stollen zum häufigen Naschen. Zu Halloween, zum Nikolausfest, in der Adventszeit und erst recht zu Weihnachten werden vor allem den Kindern die Taschen, Stiefel, Strümpfe und Teller mit Süßigkeiten und Gebäck gefüllt.

Woran man selten denkt: Die Naschereien bedeuten für die Zähne puren Stress. Wer jedoch darauf achtet, auf eine maßvolle Weise zu naschen und seine Zähne sorgfältig zu pflegen, wird auch die an Festivitäten so reiche kalte Jahreszeit „zahngesund“ überstehen.

Bewahren Sie sich und Ihre Kinder in dieser Hochsaison des Naschens vor Zahnschäden und Zahnfleischerkrankungen, indem Sie folgende Ratschläge beachten:

- Die Kinder vor allem mit zahnfreundlichen, zuckerfreien Süßigkeiten sowie mit Obst und Nüssen oder aber mit kleineren Spielzeugartikeln beschenken.
- Darauf achten, dass Süßigkeiten nicht über den ganzen Tag verteilt in kleinen Mengen gegessen werden, sondern „in einem Rutsch“.
- Nach dem Naschen die Zähne gründlich putzen, aber erst nach einer Pause von mindestens einer halben Stunde!

Unter „[www.zahnaerzte-nr.de/wissen/prophylaxe](http://www.zahnaerzte-nr.de/wissen/prophylaxe)“ finden Sie noch viele weitere Tipps und Informationen rund um die richtige Zahnpflege für Kinder und Erwachsene.

Zahnprobleme: in der Vergangenheit weit verbreitet

# Fürstliche Zähne – zum Fürchten!

Wer über die schöne, schlanke und sportliche Kaiserin Sissi (Elisabeth) spricht, denkt unwillkürlich an Romy Schneider, die Sissi im Film verkörperte. Die berühmte Schauspielerin hatte der noch berühmteren Kaiserin allerdings eines voraus: wunderschöne ebenmäßige Zähne und damit ein entsprechend strahlendes Lachen.



Die Mutter der Kaiserin, Ludovika, hatte „ihrer lieben Tochter“ **Sissi** zwar eine sorgfältigere Zahnpflege nahegelegt, aber wohl zu spät. Das Malheur war schon passiert und konnte beim damaligen Stand der Zahnheilkunde auch nicht mehr behoben werden. Die historische Sissi musste deshalb lernen, mit geschlossenen Lippen zu lächeln. Ihre Eltern, ja alle Familienmitglieder, litten anscheinend unter ähnlichen Problemen.

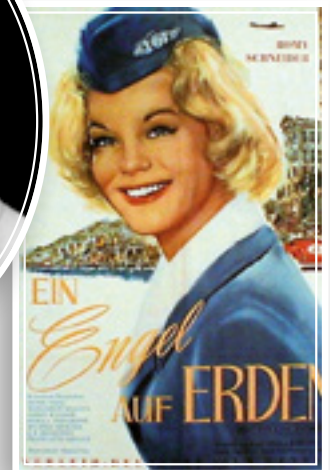
In Sissis Lebensgeschichte steht: „Das Lächeln der Wittelsbacher ist nicht ohne Tadel, ihre Zähne sind gelb. Elisabeth hat allen Grund zu lächeln, allerdings mit geschlossenen Lippen, damit man nicht sieht, dass sie das Markenzeichen der Wittelsbacher beibehält.“ Auf den



Die sportliche Kaiserin Sissi war eine der besten Jagd- und Dressurreiterinnen ihrer Zeit.

zahlreichen Porträts und Fotos presst die Kaiserin tatsächlich ihre Lippen immer fest zusammen.

Eigentlich kam Sissi mit ihren gelben Zähnen im Vergleich zu anderen berühmten historischen Persönlichkeiten noch ganz gut weg. Bekannte Herrscherinnen und Herrscher sahen noch weit schlimmer aus oder mussten gar wegen ihrer Zahnprobleme allerlei recht unangenehme Therapien über sich ergehen lassen.



Romy Schneider konnte ihre Zähne sehen lassen, nicht nur in der Rolle der Sissi.

## Königin mit schwarzen Zähnen

Über das Aussehen der englischen Königin **Elisabeth I.** berichtete zum Beispiel 1598 (fünf Jahre vor

ihrem Tod) ein deutscher Reisender: „Die Königin steht in ihrem 65. Lebensjahr und wirkt sehr würdevoll. Ihr Gesicht ist länglich, ihre Haut hell, aber runzlig. Sie hat eine leichte Hakennase, ihre Lippen sind schmal und ihre Zähne schwarz: Ein Mangel, an dem die Engländer deshalb zu kranken scheinen, weil sie allzuviel Zucker verwenden.“ – Die englischen Süßigkeiten und Süßspeisen sind also nicht erst heute wegen ihres hohen Zuckergehaltes berühmt-berüchtigt.



Noch weniger Glück mit seinen Zähnen hatte der mächtige Sonnenkönig **Ludwig XIV.**, der knapp hundert Jahre später als Elisabeth regierte. Der ansonsten glanzvolle Herrscher Frankreichs hatte sich bereits im Alter von 38 Jahren seine Zähne völlig ruiniert. Mit vierzig litt er dann an einem dauernd vereiterten Kiefer, einige



Der Sonnenkönig Ludwig XIV. von Frankreich hatte allen Grund, grimmig zu gucken, eine entzündete Öffnung im Kiefer wollte sich nicht schließen lassen.

Jahre später hatte sich ein eitriger Kanal im Oberkiefer gebildet. Seine Probleme waren nicht zu übersehen: „Die schlechte Verfassung des linken Oberkiefers macht ihm Beschwerden. Sämtliche Zähne wurden ihm auf dieser Seite gezogen. Es ist ein Loch im Kiefer übriggeblieben, durch das ihm bei jedem Trinken und Gurgeln das Wasser aus der Nase wie aus einer Fontäne herausläuft.“ Nicht verbergen ließ sich auch sein übler Mundgeruch, der bei einem solchen Zustand des Gebisses unvermeidlich war. Der König unterzog sich einer Behandlung, die beinahe ein Jahr dauerte. Dabei kam mehrfach ein spezielles glühendes Eisen zum Ein-



Der Alte Fritz hatte nach eigenen Angaben im Alter von 47 Jahren schon „die Hälfte seiner Zähne verloren“.

#### Bildnachweis:

Wikimedia Commons, lizenziert unter GNU-Lizenz für freie Dokumentation (Lizenztext siehe ANHANG A)

S. 8 oben rechts: „Kaiserin Elisabeth als ungarische Königin“ Georg Raab 002, URL: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/ca/Georg\\_Raab\\_002.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/ca/Georg_Raab_002.jpg)

S. 8 Mitte links: Romy Scheider (cropped), URL: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Romy\\_Scheider\\_\(cropped\).jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Romy_Scheider_(cropped).jpg)

S. 8 Mitte rechts: Ein Engel auf... 1959, Helmuth Ellgaard, URL: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/38/Ein\\_Engel\\_auf...\\_1959.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/38/Ein_Engel_auf..._1959.jpg)

satz, um die offene Stelle auszubrennen, damit sie sich wieder schließen konnte.

#### Prunken mit Süßigkeiten und Delikatessen

Fürsten und Adel konnten sich – im Unterschied zur übrigen Bevölkerung – auch früher schon eine fast unbegrenzte Menge extrem teurer Süßigkeiten und Delikatessen leisten. Wenn man

reich und mächtig war, musste man das nach außen zeigen, auch indem man stets Zuckerzeug vorrätig hatte und es allen Gästen reichlich anbot. Das tat den Zähnen der Oberschicht gar nicht gut! Deshalb kann es nicht verwundern, dass früher gerade Kaiser und Könige die Entwicklung der Zahnmedizin nachdrücklich förderten. Der deutsche Pionier der Zahnheilkunde

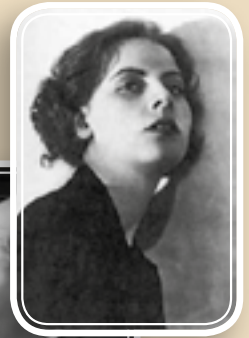
#### Philipp Pfaff war zum Beispiel Hofzahnarzt des preußischen Königs Friedrich des Großen.

Pfaff und andere legten im 18. Jahrhundert den Grundstein dafür, dass heute jeder, der die notwendige Zeit und Mühe für die Zahnpflege aufbringt, bis ins Alter gute, schmerzfreie Zähne und einen festen Biss behalten kann.

S. 8 unten: Elisabeth of Austria horse, URL: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/37/Elisabeth\\_of\\_Austria\\_horse.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/37/Elisabeth_of_Austria_horse.jpg)

S. 9 oben: Louis XIV of France, URL: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5f/Louis\\_XIV\\_of\\_France.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5f/Louis_XIV_of_France.jpg)

S. 9 unten: Friedrich Zweite Alt, Anton Graff, URL: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/90/Friedrich\\_Zweite\\_Alt.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/90/Friedrich_Zweite_Alt.jpg)



Die „göttliche“ Greta Garbo (1905 bis 1990; Foto rechts von 1925), eine der größten Filmlegenden, die Hollywood je hervorgebracht hat, war nicht glücklich über ihre Schneidezähne.

**Bildnachweis:** Wikimedia Commons

links: Greta Garbo, Douglas-Ninotchka, URL: <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b7/Douglas-Ninotchka.jpg>

rechts: Greta Garbo 1925 by Genthe-retouched, Arnold Genthe, URL: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/aa/Greta\\_Garbo\\_1925\\_by\\_Genthe-retouched.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/aa/Greta_Garbo_1925_by_Genthe-retouched.jpg)

#### Dentale Filmzitate raten:

Auflösung von Seite 3

1. Steve Martin als sadistischen und an einer Überdosis Lachgas umkommender Zahnarzt Orin Scrivello in „Der kleine Horrorladen“, 1986
2. Christopher Lee als Süßigkeiten hassender Zahnarzt-Vater in „Charlie und die Schokoladenfabrik“, 2005
3. „Paul – Ein Alien auf der Flucht“, 2011
4. Marilyn Monroe als Sängerin Sugar in „Manche mögen's heiß“, 1959
5. Corbin Bernsen als wahnsinniger Zahnarzt im Horrorfilm „Dentist 2 – Zahnarzt des Schreckens“, 1998
6. Clownfisch Marlin, bevor er seinen Sohn im Aquarium einer Zahnarztpraxis wiederfindet im Animationsfilm „Findet Nemo“, 2003
7. Terence Hill, als er einem Wächter den Colt in den Mund steckt im Italowestern „Nobody ist der Größte“, 1975
8. Christoph Waltz als Zahnarzt Dr. King Schultz aus Düsseldorf im Western „Django Unchained“, 2012



Text und Idee:  
Dr. Susanne Schorr

# Elli und das Loch im Zahn



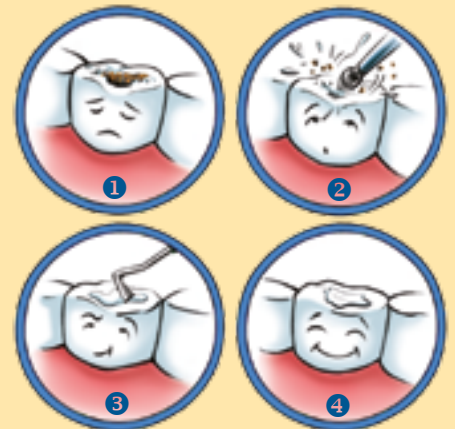
Munter und vergnügt machen sich Elli, das Elefantenmädchen, der kleine Affe Coco und Nicki Nilpferd eines schönen Tages auf den Weg zu Doktor Zahntigers Dschungelpraxis. Doktor Zahntigers Sprechstundenhilfe Gitti Gazelle begrüßt Elli, Coco und Nicki:

„Hallo ihr drei! Ihr kommt zum Nachschauen. Setzt euch noch einen kleinen Moment ins Wartezimmer.“

„Wer ist als Erster an der Reihe?“, fragt Doktor Zahntiger die Tierkinder und schmunzelt, als die vorwitzige Elli gleich auf den Zahnarztstuhl hüpfet. „So Elli, dann mach mal ganz weit deinen Mund auf, damit ich mir alle deine Zähne anschauen kann!“

Nicki und Coco sehen neugierig zu, wie der Doktor sich mit dem kleinen Mundspiegel Ellis Mund von innen genau ansieht. „Nanu, was haben wir denn da? Da ist ja ein kleines braunes Loch in deinem Backenzahn!“ ① „Ist das Karies, Dr. Zahntiger?“, will Coco sofort wissen.

„Ja genau, Löcher in den Zähnen nennt man Karies“, erklärt Dr. Zahntiger. „Wisst ihr auch, wie Karies entsteht?“ Nicki überlegt eine Weile und berichtet dann den anderen: „Löcher entstehen dann, wenn die Zähne nicht regelmäßig und gründlich geputzt werden, und auch, wenn man zu viele Süßigkeiten isst.“



„Das ist völlig richtig, Nicki“, stimmt Doktor Zahntiger zu. „Und was machst du jetzt mit meinem kranken Zahn?“, fragt Elli gespannt.

Doktor Zahntiger beschreibt den drei Freunden, wie man löchrige Zähne wieder repariert:



# Doktor Zahntiger-Gewinnspiel



**Einsendeschluss  
ist der  
28. November 2014**

**Macht mit!  
Es warten  
tolle Preise auf euch!**

„Zunächst werde ich das Loch im Zahn sauber machen - mit einem Wackelbohrer ② und ein wenig Wasser. Wenn aller brauner Schmutz entfernt ist, fülle ich das Zahnloch mit einer Paste wieder auf, ③ damit kein Essen darin hängen bleibt. Dein Zahn ist dann wieder fast wie neu.“ ④ „Na dann mal los!“, sagt Elli, und Doktor Zahntiger macht sich an die Arbeit.

Saubermachen angefühlt hat. „Es hat ein wenig gebrummt und gewackelt, aber weh getan hat gar nichts!“, beschreibt Elli stolz. „Und was bin ich jetzt froh, dass mein kranker Zahn wieder gesund ist!“

Als Elli, Coco und Nicki die Dschungelpraxis wieder verlassen, können Ellis Freunde es gar nicht abwarten zu fragen, wie sich das

Hat euch die Geschichte von Dr. Zahntiger gefallen? Dann macht bei unserem **Preisaus-schreiben** mit und füllt die Lücken im Text aus. Gewinnen kann auch, wer beim **Malwettbewerb** ein schönes Bild zum Thema „Dr. Zahntigers Dschungelpraxis“ malt. Schickt beides an

**KZV Nordrhein, Redaktion Zeit für Zähne, 40181 Düsseldorf.**

Bitte vergesst euren Absender, euer Alter und eure T-Shirt-Größe nicht!

Später erzählt Elli dann Nanni Nashorn, was sie in Doktor Zahntigers Dschungelpraxis erlebt hat: „Ich hatte ein Loch im Zahn, das nennt man auch ..... Ein solches Loch entsteht, wenn die Zähne nicht gründlich ..... werden oder wenn man zu viele ..... isst.“

Mein Name ist .....

Ich bin ..... Jahre alt  
und trage die T-Shirt-Größe .....

Meine Anschrift .....



## Zu gewinnen:



**DÜSSELSTRAND**  
www.baeder-duesseldorf.de

**4 Familientageskarten**  
für je 2 Erwachsene und 2 Kinder  
für das Freizeitbad Düsselstrand  
und **4 Memo-Spiele**



**5 Familienkarten**  
für bis zu 3 Personen  
für einen Besuch im  
**EXPLORADO** (Seite 18)

T-Shirts  
„Dr. Zahntiger“

... und viele  
**Kino-Gutscheine!!!**



Wurzelbehandlung (Endodontie) rettet Zähne

# Das Übel an der Wurzel packen

Durch moderne Behandlungsmethoden und Materialien hat sich die Wurzelkanalbehandlung (medizinisch: Endodontie) zu einer bewährten und sehr erfolgreichen Behandlungsmöglichkeit entwickelt. Sie erlaubt es, Zähne fast schmerzfrei zu erhalten.

Eine der größten deutschen Krankenkassen hat im Mai 2014 wieder bestätigt: „Wurzelbehandlungen sind besser als ihr Ruf ... Sie stellen einen wirksamen Eingriff dar, durch den in vielen Fällen Zahnverlust mit kostspieligen Folgebehandlungen vermieden werden kann.“

Sollte Ihr Zahnarzt eine Wurzelkanalbehandlung für notwendig halten, müssen Sie nicht erschrecken. Ihm stehen moderne Behandlungstechniken, verlässliche Betäu-

bungsmittel, wirkungsvolle Spüllösungen und Medikamente sowie biologisch gut verträgliche Wurzelfüllmaterialien zur Verfügung.

Im folgenden Artikel erfahren Sie mehr über die Gründe, den Verlauf und die Vorteile einer solchen endodontischen Behandlung.

**Entzündeter Zahn:  
Das geht auf den Nerv**

„Das geht mir mächtig auf den Nerv“, dieser Ausspruch kann bezüglich Zahnschmerzen zur bitteren Wahrheit werden. Wenn Bakterien – beispielsweise durch eine Karies – in den Zahn eindringen, treffen sie irgendwann einmal zwangsläufig auf einen Hohlraum im Zahn, der die Pulpa enthält. Die Pulpa umfasst die Gefäße und den Zahnnerv. Dieser entzündet sich durch die eingedrungenen Bakterien und geht zugrunde. Das kann völlig unbemerkt für den Patienten ablaufen oder aber auch Schmerzen bereiten. Typisch sind die Aufbissemphindlichkeit des betreffenden Zahnes und ziehende bis klopfende Schmerzen.

...

**Wurzelbehandlungen vermeiden kostspielige Folgebehandlungen**

Im Jahr 2012 wurde bei insgesamt 6,1 Prozent der Versicherten eine Wurzelbehandlung durchgeführt. „Diese Behandlungsmethode stellt einen wirksamen Eingriff dar, durch den in vielen Fällen Zahnverlust mit kostspieligen Folgebehandlungen vermieden werden kann“, kommentierte Professor Dr. Michael Walter das Schwerpunktthema des diesjährigen Zahnreports. Professor Walter ist Direktor der Poliklinik für Zahnärztliche Prothetik des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus an der TU Dresden.

*BARMER GEK, Pressemitteilung zum „Zahnreport“, 17. Mai 2014*



Ein Zahn besteht aus der sichtbaren natürlichen Zahnkrone und der im Knochen verankerten Zahnwurzel. Von der Wurzelspitze bis in die Zahnkrone führen ein oder mehrere kanalförmige Hohlräume. Darin befinden sich Blutgefäße und Nervengewebe, Pulpa genannt. Das Zahnmark mit seinen Kanälen kann mikroskopisch klein sein, hält aber den Zahn am Leben.

### Röntgen: Nicht im Dunkeln tappen

Hat Ihr Zahnarzt den Verdacht, dass eine Entzündung den Zahnnerv geschädigt hat, ist eine Röntgenaufnahme unverzichtbar. Darauf lässt sich die Eintrittspforte für die Bakterien und eventuell auch eine Entzündung an der Wurzelspitze erkennen. Ihr Zahnarzt kann anhand der Röntgenaufnahme auch beurteilen, ob die Kanälchen bis zur Wurzelspitze gut zugänglich sind.

Er wird mit Ihnen über die Erfolgsaussichten und den Zeitaufwand der Behandlung sprechen. Beides richtet sich nach dem Verlauf der haarfeinen Kanäle in der Wurzel und dem Schweregrad der Entzündung.

### Modernes Röntgen = geringe Strahlenbelastung

Die Röntgenaufnahme ist ein besonders wichtiges Hilfsmittel zur Erkennung und Behandlung von Erkrankungen im Kiefer-Gesichtsbereich. Die Strahlenbelastung einer kleinen Zahnrontgenaufnahme entspricht nach den Angaben der wissenschaftlichen Gesellschaft für Zahnheilkunde in Deutschland DGZMK etwa dem vierhundertsten Teil der natürlichen Jahresstrahlenbelastung. Im Vergleich zum Röntgen wäre etwa die Belastung durch einen Flug von Deutschland nach Brasilien zehnfach höher.

### Kostenübernahme

Wurzelkanalbehandlungen von Backenzähnen werden in der Regel von der Gesetzlichen Krankenversicherung übernommen, wenn entweder

- (1) eine geschlossene Zahnreihe erhalten wird oder
- (2) vermieden wird, dass alle hinteren Zähne fehlen, oder
- (3) bereits vorhandener Zahnersatz erhalten werden kann.

Wie lang die Wurzelkanäle sind und ob sie erfolgreich aufbereitet (gereinigt und bis in die Spitze gefüllt) wurden, wird ebenfalls mit Röntgenaufnahmen kontrolliert. Alternativ bietet sich die sogenannte „elektrometrische Längenbestimmung“ an. Sie hat den Vorteil, dass im Laufe der Behandlung seltener geröntgt werden muss, setzt aber ein spezielles Gerät voraus.

### Bis zum Erfolg: Geduld mitbringen

Zwei Dinge vorweg. Erstens: Sie brauchen heute keine Angst mehr vor der Behandlung zu haben. Zweitens: Die Wurzelkanalbehandlung kann je nach Schweregrad mehrere Termine in Anspruch nehmen. Bringen Sie also bitte etwas Geduld mit. Es lohnt sich. Die Alternativen sind allemal aufwendiger. Das gilt natürlich besonders, wenn am betreffenden Zahn bereits Zahnersatz (zum Beispiel eine Brücke) befestigt ist, der bei Zahnverlust ersetzt werden müsste.

Ihr Zahnarzt wird Sie zunächst (möglicherweise in einer Akutbehandlung) vom Schmerz befreien. Dann wird er in einer Folgesitzung den oder die Wurzelkanäle erweitern und gründlich reinigen, spülen und ein Medikament einbringen. Dabei können die maschinelle Aufbereitung sowie der Einsatz eines Mikroskops und eines Lasers



den Erfolg wesentlich begünstigen. Der Fortschritt der Behandlung wird mehrfach durch Röntgen oder elektronische Längenmessverfahren überprüft.

**Gut verschlossen mit Füllung und Krone**

Sind die Beschwerden am Zahn verschwunden und sieht Ihr Zahnarzt, dass die Wurzelkanäle entzündungsfrei sind, verschließt er die Wurzel mit einem speziellen Füllmaterial bakteriendicht. Dazu stehen verschiedene Materialien zur Verfügung, denen gemeinsam ist, dass sie biologisch gut verträglich sind und den Wurzelkanal hermetisch dicht gegen erneutes Eindringen von Bakterien verschließen. Zuletzt kontrolliert der Zahnarzt den Erfolg der Behandlung mit einem Röntgenbild. Danach wird der gesamte Zahn mit einer Füllung wiederhergestellt oder (wenn er stärker geschädigt ist) zur Stabilisierung überkront.

**Tipp**

Die endgültige Wiederherstellung des wurzelgefüllten Zahns etwa durch eine Überkronung zeitnah durchführen lassen! Fragen Sie Ihren Zahnarzt, wann das möglich ist. Sonst könnte der Zahn brechen und müsste dann eventuell doch noch entfernt werden.

Legt der Zahnarzt zunächst nur eine provisorische Füllung, kommt es leider häufiger vor, dass der Patient es versäumt, den Zahn zeitnah endgültig versorgen zu lassen. Dann besteht die Gefahr, dass der Zahn bricht. Wurzelkanalgefüllte Zähne brechen leider meist so tief, dass man sie dann nur noch entfernen kann. Darum sollte man die Stabilisierung (etwa eine Überkronung) nicht auf die lange Bank schieben.

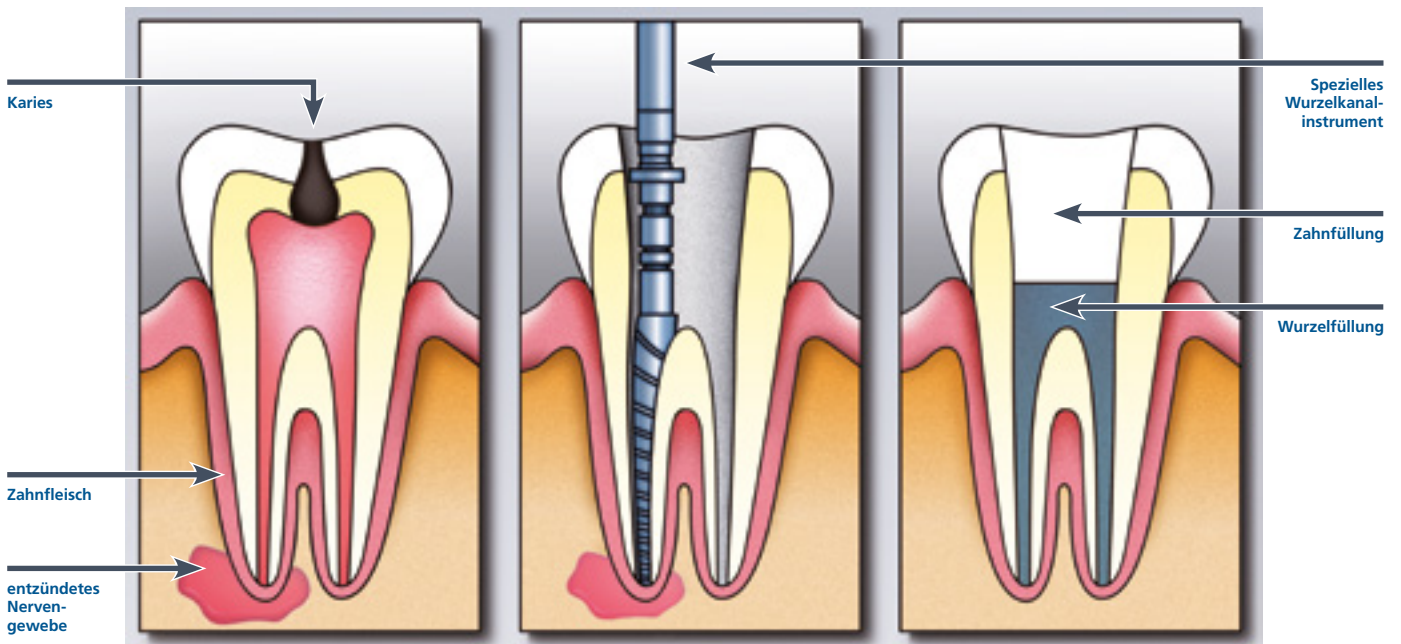
Trotz sorgfältig gelegter Wurzelfüllung kommt es manchmal vor, dass sich der Zahn

nach einiger Zeit doch wieder schmerzhaft meldet, weil sich erneut eine Entzündung gebildet hat. Auch dann kann es noch die Möglichkeit geben, den Zahn durch eine Wurzelspitzenresektion zu retten.

**Regelmäßige Prophylaxe = gesunde Zähne**

Dank der Wurzelbehandlung „leben heute auch tote Zähne länger“. Die moderne Zahnmedizin mit ihrem Schwerpunkt auf der Prophylaxe ermöglicht aber noch mehr: ein strahlendes Lächeln mit gesunden lebendigen Zähnen bis ins hohe Alter. Dafür sollten Sie zweimal im Jahr zur Vorsorgeuntersuchung zu Ihrem Zahnarzt gehen und die modernen Verfahren der Professionellen Zahnreinigung (PZR) als sinnvolle Ergänzung zur häuslichen Zahnpflege in Anspruch nehmen.

*Dr. Ralf Hausweiler, Dr Harald Holzer, Dr. Uwe Neddermeyer*



Wenn Bakterien, beispielsweise durch eine tiefe Karies, in den Zahn eindringen können, treffen sie auf einen Hohlraum im Zahn, der die Pulpa enthält. Diese umfasst die Gefäße und den Zahnnerv, der sich dann entzündet.

Bei der Wurzelkanalbehandlung wird der Zahn von der Kaufläche her geöffnet. Mit feinen Instrumenten werden die Wurzelkanäle gereinigt, erweitert und anschließend mit einem Medikament versehen.

Ist der Zahn schmerzfrei und die Entzündung abgeklungen, erfolgt die Füllung der Wurzelkanäle. Danach wird der gesamte Zahn mit einer Füllung dicht verschlossen (Bild) oder zur Stabilisierung überkront.



# Fragen und Antworten aus dem Internet

## Unsichtbare Zahnspange

*Ich habe gehört, dass es möglich ist, die Brackets hinter den Zähnen anzubringen. Ist das möglich und kostet das mehr?*

Seit einiger Zeit gibt es tatsächlich die Möglichkeit, die Brackets bei einer Zahnspangenbehandlung eventuell von hinten an den Zähnen zu befestigen. Man bezeichnet das als „Lingualtechnik“. Ein Vorteil ist, dass die feste Zahnspange dadurch nahezu unsichtbar wird. Es gibt allerdings bestimmte Fehlstellungen der Zähne, bei denen diese Technik nicht eingesetzt werden kann. Außerdem kann es passieren, dass eine solche „unsichtbare Zahnspange“ die Aussprache behindert.

Ob bei Ihnen diese Methode infrage kommt, kann Ihnen am besten Ihr Zahnarzt oder Kieferorthopäde sagen. Er kann Ihnen auch eine verbindliche Auskunft geben, mit welchen Kosten zu rechnen ist. Das Verfahren ist – verglichen mit der herkömmlichen Behandlung – sehr aufwendig, somit ist mit höheren Kosten zu rechnen.

## Zahnersatz im Ausland

*Wie sieht es mit Weiterbehandlung in Deutschland aus, wenn ich mir Zahnersatz von einem Zahnarzt im Ausland anfertigen lasse?*

Bevor Sie sich im Ausland Zahnersatz anfertigen lassen, müssen Sie bedenken, dass die Anfertigung, Anpassung und Eingliederung von Kronen, Brücken oder Zahnprothesen in der Regel in mehreren Schritten erfolgt. Ob im Ausland oder hier in Deutschland, nicht immer verläuft die Behandlung ohne Verzögerungen oder kleinere Schwierigkeiten. Weitere Behandlungsschritte, zusätzliche Anpassungen von Form und Farbe, eine spätere Nachbehandlung usw. können notwendig werden. Bei einer Behandlung in Ihrer Nähe ist rasch ein zusätzlicher Termin mit Ihrem Zahnarzt vereinbart. Haben Sie

sich für einen Zahnarzt im Ausland entschieden, kann eine Weiterbehandlung dagegen schon wegen der weiten Anreise sehr aufwendig werden. Sollten eventuell Nachbesetzungen notwendig sein (Gewährleistung), ist ebenfalls stets der Zahnarzt verantwortlich, der den Zahnersatz angefertigt hat.

## Angst vor der Spritze

*Ich komme jedes Mal ins Schwitzen, wenn ein Arzt zur Spritze greift. Jetzt habe ich erfahren, dass es ein Spray oder Gel gibt, das vor der Einspritzung genommen wird. Wie wirkt es?*

Heute werden für die lokale Betäubung sehr, sehr dünne Spitzenkanülen verwendet, so dass man den Einstich kaum spürt. Wird das Betäubungsmittel zudem noch sehr langsam eingespritzt, verringert sich der dabei entstehende Druck noch zusätzlich. Wenn Sie große Angst vor dem Spritzen haben, sollten Sie mit Ihrem Zahnarzt vor der Behandlung darüber sprechen, damit er gezielt darauf eingehen kann.

Von Ihnen wurde ein Spray angesprochen, das vor der Spritze angewendet werden kann. Es handelt sich um ein sogenanntes Oberflächenanästhetikum, das die Mundschleimhaut ein wenig betäubt, so dass der Einstich weniger wahrgenommen wird. Ein völliges Ausschalten der unangenehmen Empfindung beim Einspritzen wird hierdurch aber leider auch nicht erreicht. Bitte sprechen Sie nochmals mit Ihrem Zahnarzt!

## Wurzelspitzenresektion erhält den Zahn

*Der Zahnarzt will bei mir eine WSR machen. Was ist darunter zu verstehen?*

WSR ist die übliche Abkürzung für „Wurzelspitzenresektion“. Bei diesem Eingriff wird die chronisch entzündete Wurzelspitze eines Zahnes chirurgisch entfernt. Ziel ist es, einen stark vorgeschädigten Zahn trotz Entzündung zu erhalten. In der Regel sind solche Zähne bereits wurzelfüllt oder aber

die Wurzelfüllung erfolgt im Rahmen der Entfernung der Wurzelspitze. Was in Ihrem Fall ganz konkret geplant ist, kann Ihnen nur Ihr Zahnarzt nach einer eingehenden Untersuchung sagen. Ausschlaggebend ist meist auch die aktuelle Röntgenaufnahme, auf der die Entzündung um die Wurzelspitze gut zu erkennen ist. Die Wurzelspitzenresektion ist ein Routineeingriff, der oft zum gewünschten Erfolg – dem Erhalt des Zahnes – führt.

Je nach Ausprägung der Entzündung und eventuellen Komplikationen kann in wenigen Fällen aber dennoch die Entfernung des Zahnes nötig werden.

## Risiko Piercing

*Ich habe seit zwei Jahren ein Piercing aus Titan im Lippenbändchen. Mein Zahnarzt meinte, es sei nicht gut, zwei verschiedene Metalle im Mund zu haben, denn ich habe auch Amalgamfüllungen. Ich möchte nun gerne wissen, ob das Tragen des Piercings langfristig schädlich ist.*

Aus zahnärztlicher Sicht gibt es verschiedene Einwände gegen ein Piercing im Mundbereich. Zunächst einmal besteht das Risiko einer Infektion und einer Entzündung der Wunde. Zudem drohen Langzeitschäden, die sich erst im Laufe der Zeit bemerkbar machen. Beispielsweise ist sehr häufig zu beobachten, dass das „Spielen“ mit dem Metall dazu führt, dass Zahnschmelz abplatzt und so dauerhafte Schäden der Zahnschmelzsubstanz entstehen. Auch das Zahnfleisch kann zurückgehen. Möglich ist auch die von Ihnen angesprochene chemische Reaktion der verschiedenen Metalle im Mund miteinander. Sie sollten sich mit Ihren Befürchtungen nochmals an Ihren Zahnarzt wenden. Er kann im Rahmen einer genauen Untersuchung feststellen, ob bereits Schäden bei Ihnen vorliegen bzw. wie diese zu verhindern sind.

## Alternde Gesellschaft = Herausforderung für Zahnmediziner

# Der medizinische Fortschritt spornt uns an

*Die Menschen hierzulande werden immer älter. Zugleich haben immer mehr Menschen auch im Alter noch viele naturgesunde Zähne, die Karies scheint fast besiegt. Auch wenn es paradox klingen mag, all dies stellt die Zahnmedizin vor neue Herausforderungen. Zeit für Zähne (ZZ) fragte den Zahnarzt Martin Hendges, stellvertretender Vorsitzender der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein, nach den Antworten der Zahnärzte.*

**ZZ:** Wie hat sich die Zahngesundheit entwickelt, seit Sie in den 1980er Jahren an der Universität Köln Zahnmedizin studiert haben?

**Hendges:** Schon damals konnten meine Professoren dank des medizinischen Fortschritts stolz auf eine immer bessere zahnmedizinische Versorgung der Patienten sein. In den folgenden 20 bis 30 Jahren ist diese Entwicklung ungebremst weitergegangen, das belegen bundesweite Mundgesundheitsstudien. Der Zustand der Zähne der Patienten, die in unsere Praxen kommen, ist in der Regel immer besser geworden.

**ZZ:** Wo liegen die Gründe dieser erfreulichen Entwicklung?

**Hendges:** Vielleicht noch wichtiger als das hohe Niveau der zahnärztlichen Therapie ist, dass wir Zahnärzte unser Angebot an Vorsorgeleistungen kräftig ausgebaut haben und unsere Patienten darüber hinaus intensiv und erfolgreich über eine richtig durchgeführte Zahnpflege aufklären. Pauschal kann man sagen, je jünger die Menschen heute sind, desto mehr gesunde Zähne werden sie auch später im hohen Alter haben.

**ZZ:** Müssen sich die Zahnärzte also sorgen, bald keine Arbeit mehr zu haben?

**Hendges:** Ganz im Gegenteil! Dafür gibt es eine ganze Reihe von Gründen. Einerseits hängt die positive Entwicklung maßgeblich von Vorsorgeleistungen und Beratung in den Zahnarztpraxen ab. Die Prophylaxe bekommt einen immer größeren Anteil an der Arbeit, welche das Praxisteam leisten muss. Dazu gibt es weitere, zum Teil völlig neue Aufgaben für uns Zahnärzte.

### Herausforderung Nuckelflaschenkaries

**ZZ:** Welche wären das?

**Hendges:** Wenn man sich die statistischen Zahlen genauer anschaut, wird deutlich, dass heute zwar die meisten Kinder und Jugendlichen sehr gute Zähne haben, manche leider aber auch extrem schlechte. Oft stammen diese Kinder aus bildungsfernen Verhältnissen bzw. befinden sich in sozial schwierigen Lebenslagen. Die sogenannte frühkindliche Karies beginnt oft mit dem regelmäßigen Genuss süßer Getränke und wird daher auch als Nuckelflaschenkaries bezeichnet.



**ZZ:** Was wird dagegen unternommen?

**Hendges:** Wir versuchen, diese Kinder in unseren Praxen, aber auch durch die zahnärztliche Betreuung von Kindertagesstätten und Schulen schon sehr früh zu erreichen, möglichst gleich mit dem Durchbruch des ersten Zahns. Hier in Nordrhein haben wir einen entsprechenden Vertrag mit der BAR-MER GEK geschlossen. Solche ganz frühen zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen müssen bei allen Krankenkassen und allen Eltern bundesweit genauso fest etabliert werden, wie die kinderärztlichen „U-Untersuchungen“. Dafür setzen wir uns ein!

### Zahnvorsorge-Programm für Kinder

Das Zahnvorsorge-Programm der BAR-MER GEK steht allen dort versicherten Kindern bereits ab dem Alter von sechs Monaten offen. Stellt der Zahnarzt dann bei einer Untersuchung eine beginnende Karies fest, gibt es eine Frühbehandlung der betroffenen Zähne mit speziellem Fluoridlack, die eine frühe Karies ausheilen kann.



## Herausforderung Parodontitis

**ZZ:** *Sie sprachen von mehreren neuen Aufgaben für die Zahnmediziner!*

**Hendges:** Die „Volkskrankheit“ Parodontitis wird in der Öffentlichkeit immer noch gehörig unterschätzt. Sehr viele Erwachsene leiden an einer solchen Zahnbetterkrankung. Dieses Ergebnis verschiedener wissenschaftlicher Studien kann ich aus meiner Praxis leider nur bestätigen. Noch häufiger ist entzündetes Zahnfleisch, die sogenannte „Gingivitis“. Die Parodontitis führt bei über 35-Jährigen häufiger zum Zahnverlust als Karies. Außerdem können parodontale Bakterien aus dem Mund an andere Stellen des Körpers gelangen und so zum Beispiel Herz- und Gefäßerkrankungen oder das Risiko einer Frühgeburt begünstigen. Wir deutschen

Zahnärzte setzen uns seit Längerem dafür ein, dass der zahnmedizinische Fortschritt auch bei den Erkrankungen des Zahnhalteapparats bei allen Menschen hierzulande ankommt.

## Herausforderung Zahngesundheit Pflegebedürftiger

**ZZ:** *Die steigende Zahl alter pflegebedürftiger Menschen stellt eine grundsätzliche Herausforderung für das deutsche Gesundheitssystem dar.*

**Hendges:** Ältere pflegebedürftige Menschen und Menschen mit einer Behinderung können ihren Zahnarzt oft gar nicht mehr oder nur unter erschwerten Bedingungen aufsuchen. Wir haben deshalb ein Konzept zur Verbesserung ihrer zahnmedizinischen

Betreuung entwickelt und sind dabei, es umzusetzen. So gibt es seit Juli 2014 die Möglichkeit, dass stationäre Pflegeeinrichtungen Kooperationsverträge mit Zahnärzten abschließen. Diese betreuen die Bewohner direkt vor Ort systematisch. Eine gute Zahn- und Mundgesundheit verbessert die Lebensqualität und erleichtert das Essen und Sprechen. Zahnpflege und Vorsorge müssen nach dem Eintritt der Pflegebedürftigkeit weitergehen, ja sogar verstärkt werden. Dazu möchten wir auf Pflegebedürftige zugeschnittene Vorsorgeleistungen einführen.

Sie sehen, es gibt noch viel zu tun in der Zahnmedizin. Aber gerade der medizinische und besonders der zahnmedizinische Fortschritt spornen uns Zahnärzte an!

Dr. Uwe Neddermeyer

## 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**: Heike Hopp, Birgit Kern, Renate Pries und Petra Müllers nehmen die Fragen



Heike Hopp, Birgit Kern, Renate Pries und Petra Müllers

zum Thema „Zahnersatz“ in Düsseldorf bei der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein entgegen. Aufgrund ihres großen Wissens über die Regelungen für Kronen, Brücken, Zahnprothesen und Implantate können sie in vielen Fragen direkt und kompetent Auskunft 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.

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.

## Anfassen ist erwünscht im Explorado Kindermuseum Duisburg



Zu gewinnen:  
5 Familienkarten  
für bis zu 3 Personen  
„EXPLORADO“  
Mehr auf Seite 11

# So schlau macht Spaß!

**Keine Sorge, im Explorado explodiert nichts, im Kindermuseum im Duisburger Innenhafen ist der Explorations-, der Forscherdrang von Kindern im Alter von 4 bis 12 Jahren gefragt!**

Im *Explorado*, Deutschlands größtem Kindermuseum, dürfen Kinder von 4 bis 12 Jahren alles anfassen und unsere Welt spielend erforschen. Zahlreiche Stationen verlocken zum Mitmachen, Mitriechen, Mitexperimentieren, Mitverkleiden und Mitbauen.

„Mit Herz, Hand und Verstand“ ist das Motto auf 3 000 Quadratmetern und drei Etagen eines alten Getreidespeichers am Duisburger Innenhafen. Im Erdgeschoss dreht sich alles ums Gleichgewicht, um Geschicklichkeit und Schnelligkeit. So lassen sich auf einer Rennbahn Reaktionszeit und Schnelligkeit direkt ablesen. Daneben steht die Geschichte des Duisburger Innenhafens im Mittelpunkt: Kleine Forscher machen sich auf die Suche nach historischen Funden in



der Ausgrabungsstätte, sie verschiffen wie vor hundert Jahren Getreide mit einem Lastkahn oder mahlen Korn in einer transparenten Mühle.

### Mit Herz. Mit Hand. Mit Verstand

Auch die Welt der Kommunikation und der Medien lässt sich im Explorado praktisch erforschen, zum Beispiel in einer Blue Box, wie sie bei den Fernsehnachrichten benutzt wird. Kinder können sich per Morse-Alphabet, mit dem guten alten Dosentelefon, aber auch per Satellit unterhalten oder mit den Eltern einen kleinen Trickfilm machen.

Geburtstagskinder können einen fantastischen Tag als Elfen und Kobolde, Detektive, Piraten, Forscher oder Meisterköche erleben. Unvergesslich ist der Geburtstag in Uromas Welt im Spielmuseum, magisch wird es beim Zauberer-Geburtstag.

*Dr. Uwe Neddermeyer / Explorado*



**EXPLORADO KINDERMUSEUM DUISBURG**  
Philosophenweg 23–25, 47051 Duisburg

Di–Fr 9–18 Uhr, Sa./So., NRW-Ferien u. Feiertage 10–19 Uhr  
Tagesticket 16,50 Euro (ermäßigt 12,50 Euro), Familienticket ab 39,50 Euro  
Kinder bis einschließlich 3 Jahre kostenlos  
Ticket-Hotline: 02 03 / 29 82 33 40

Mehr unter [www.explorado-duisburg.de](http://www.explorado-duisburg.de)



Entfernung	Fahrer (engl.)	US-Regisseur (Martin)	Lebewesen (Mz.)	Knoblauch (ugs.)			Gedankenblitze		griechischer Buchstabe	Columbo-Darsteller (Peter)		J. Prochnow in 'Das Boot'	Baseballmützen (engl.)		aus dem Stand (2 W.)		Duplikat										
							kleines Motorrad (Kw.)					Datenträger		8													
französisch: hier				Drahtschlinge					Gott im Islam						Hauptstadt von Tibet		Auftrag										
Häupter			9				gallertartige Substanzen					Kinderlähmung (Kw.)															
Bergstock bei Sankt Moritz				Adelschicht im alten Peru					Führer eines Pferdewagens						3												
					 <p><b>Mitmachen lohnt sich!</b> Zu gewinnen sind <b>5 x 2 Eintrittskarten</b> für <b>SHREK – Das Musical</b>. Bitte schicken Sie eine Postkarte bis zum <b>28.11.2014</b> an: KZV Nordrhein, Redaktion Zeit für Zähne, 40181 Düsseldorf</p> <p><b>Alle können gewinnen:*</b> Bei Angabe des <b>Gutschein-codes ZeitZahnShrek</b> erhalten Sie einen Preisnachlass von <b>10%</b> auf die Vollpreiskarte. Gültig für alle Vorstellungen in Deutschland.</p> <p>Buchbar unter: <a href="http://www.eintrittskarten.de">www.eintrittskarten.de</a> oder unter <b>01805-2001</b> (Festnetz 0,14 €/Min., Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)</p> <p><b>Alle weiteren Infos unter <a href="http://www.shrek-das-musical.de">www.shrek-das-musical.de</a>.</b></p>										Pappel mit fast runden Blättern		ein-drücken										
hohe Spielkarten	Ritter der Artus-sage		Laubbaum																								
Aller-Zufluss in Gifhorn																											
ein-stellige Zahl		ehem. UNO-Generalsekretär																									
Esels-laut																											
			4																								
britische Prin-zessin	tibet. Oberhaupt			Handwerksberuf																							
be-stimmter Artikel																									6		kurz für: in das
							kurz für: an das		Katzen-laut	Einfuhr von Gütern		dt. Erfinder des Telefons †	sühnen		eng-lische Zustimmung												
Teufels-rochen		Salat-pflanze																									
					Hauptstadt von Menorca			Fehl-betrag, Verlust		7					zum Ende (zu guter ...)		Fremd-wortteil: Italien	Schalter am Computer									
Grund-lage		Stachel-tier		Ziegen-peter								Licht-kranz		antikes Zupf-instrument													
afrika-nisches Furnierholz						Bewohner der 'Grünen Insel'		feier-liches Gelübde			feuer-festes Mineral					5		Fremd-wortteil: feindlich									
englisch, franzö-sisch: Alter				daraus, aus jenem									Arbeits-gruppen														
Stern-schnuppe									Herausfor-dernung						1		erster General-sekretär der UNO										
Fluss in Bayern				englischer Männer-name					kurz für: heran				Zu-spruch im Leid														

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

\* Die Teilnahme von Gewinnspielfirmen ist ausgeschlossen.



DREAMWORKS  
THEATRE

# SHREK

## Das MUSICAL



Die Übertragung der Aufführungsrechte erfolgt durch die Musik und Bühne Verlagsgesellschaft mbH, Wiesbaden, im Namen und Auftrag von Josef Weinberger Ltd, London, Music Theatre International, New York und DreamWorks Theatricals

Sichern Sie  
sich jetzt  
**10%**  
Rabatt

**14. OKT 2014 – 4. JAN 2015**  
**CAPITOL THEATER DÜSSELDORF**

Unsere Leser erhalten bei Nennung der **Promotion Codes**  
»ZeitZahnShrek« einen Rabatt von 10% unter 0211 / 73 44 0  
oder [www.eintrittskarten.de](http://www.eintrittskarten.de).  
Alle weiteren Infos unter [www.shrek-das-musical.de](http://www.shrek-das-musical.de).

**SHREK THE MUSICAL**  
Based on the DreamWorks Animation Motion Picture and the Book  
by William Steig  
Book and Lyrics by David Lindsay-Abaire  
Music by Jeanine Tesori  
Originally produced on Broadway by DreamWorks Theatricals and  
Neal Street Productions

