

Herbst/Winter 2015

# Zeit für Zähne

Patientenzeitschrift zum Mitnehmen

## Älter werden mit Biss

*Süße  
Versuchung  
– saure  
Zähne*

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



# Inhalt



4

*Älter werden mit Biss!*  
Mit gesunden Zähnen aktiv am Leben teilnehmen

11

*Wissenswertes zur Zahnmedizin*  
Fragen und Antworten aus dem Internet



11

*Service der KZV Nordrhein*  
Ihr Zahnersatz-Berater. Unsere zweite Meinung.

12

*Doktor Zahntigers Zauber-Werkzeuge*  
Geschichten aus Doktor Zahntigers Dschungelpraxis  
Malwettbewerb und Gewinnspiel



14

*Zahngesunde Ernährung ist wichtig*  
Süße Versuchung – saure Zähne

17

*Patienten geben Zahnärzten ein „Sehr gut“*  
Mein Zahnarzt ist ausgezeichnet

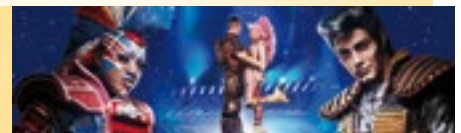


18

*Burgenmuseum Burg Nideggen (Eifel)*  
Viel los im Museum – mitmachen ist gefragt

19

*Kreuzworträtsel*  
Musical-Karten zu gewinnen



# MEHR WISSEN

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@kzvn.de](mailto:info@kzvn.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.



## Wer kennt nicht Harry Potter?

Bereits 1990 erdachte Joanne K. Rowling den Zauberlehrling aus England. Jahre später begann sie, seine Abenteuer niederzuschreiben. Der erste von sieben Bänden erschien 1997 zunächst in kleiner Auflage. Der Rest ist (Literatur-)Geschichte.

Zahnärzte und Kieferorthopäden hätten in der Harry-Potter-Welt wenig zu tun, denn magische Anwendungen wirken auch auf die Zähne und im Mundraum.

**Densaugeo** ..... Mit dem weit verbreiteten Fluch (lat. Dens: Zahn; Augeo: ich lasse wachsen) können Zauberkundige die Größe der Schneidezähne einer Person verändern.

**Tongue-Tying Curse** .....  
Der drastischer Schutzzauber hält seinem Opfer magisch die Zunge fest, sodass es nichts mehr sagen kann.

**Säuredrops** ... Diese Nascherei ätzt ein Loch in die Zunge.

**Fianto Duri** .....  
Dieser Zauberspruch färbt dem Opfer die Zähne bunt.

**Würgungen-Toffee** .....  
Wer sich von diesen Karamellbonbons verführen lässt, kriegt eine meterlang anwachsende Zunge.

**Zahnweiß-Pfefferminzlakritz** .....  
Toothflossing Stringmints funktionieren wie Zahnseide und eignen sich bestens zur (ergänzenden!) Zahnpflege.

## Machen Sie Ihr Hexeneinmaleins und raten mit!

Ein Zauber in der Liste ist falsch erklärt und hat dort ganz und gar nichts zu suchen. Welcher ist es? Mailen Sie den „faulen Zauber“ bis zum 15.11.2015 an [zz@kzvnr.de](mailto:zz@kzvnr.de).

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir 5 Easy-Clean-Schallzahnbürsten zur optimalen Reinigung von Muggel-Zähnen.

**Tipp:** Die Lösung finden Sie ganz ohne Abrakadabra unter [www.zahnaerzte-nr.de](http://www.zahnaerzte-nr.de)



*Liebe Leserin,  
lieber Leser!*

Die Lebenserwartung in Deutschland steigt weiter. Diese sehr erfreuliche Nachricht ging im Sommer durch die Presse – mit Konsequenzen für die Zahngesundheit.

Unsere Zähne müssen nämlich immer länger halten, mittlerweile etwa doppelt so lange wie noch vor hundert Jahren. Dazu kommt, dass die meisten Menschen heute in der zweiten Lebenshälfte ein ganz anderes, weit aktiveres Leben führen als früher: Wir stellen viel höhere Ansprüche an unsere Gesundheit, möchten weiter attraktiv aussehen und alles essen, was uns schmeckt. Wie man „mit Biss älter werden“ kann, dazu gibt es deshalb in dieser Ausgabe von **Zeit für Zähne** zahlreiche Tipps (Seite 5).

Wer seine Zähne lange, möglichst ein Leben lang, gesund erhalten möchte, sollte natürlich ganz besonders auf eine gesunde Ernährung achten. Wir Deutsche konsumieren aber leider sehr viel Zucker, viel „mehr, als der Arzt – und der Zahnarzt – erlauben“. Alles, was Sie zu diesem Thema wissen müssen, haben wir für Sie einmal übersichtlich zusammengestellt (S. 14).

In dieser Ausgabe von **Zeit für Zähne** kommt auch die Unterhaltung nicht zu kurz, so in der neuen Kindergeschichte aus „Doktor Zahntigers Dschungelpraxis“ – mit Preisrätsel und Malwettbewerb. Tolle Preise zu gewinnen gibt es auch beim Kreuzworträtsel auf der vorletzten Seite.

*Heinz Plümer*

Dr. Heinz Plümer

PS: Im Sommer hat wieder eine wissenschaftliche Studie ergeben, dass wir Zahnärzte fast ausschließlich – von weit über 80 Prozent unserer Patienten – sehr gute und hervorragende Bewertungen bekommen. Darauf sind meine Kollegen und auch ich ein bisschen stolz. Mehr dazu im Interview auf Seite 17.

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

## Älter werden mit Biss!

An elderly couple is shown in a close-up, smiling and laughing. The woman is holding a red apple to her mouth, and the man is leaning in towards her. They are both wearing light-colored, possibly peach or coral, clothing. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting with warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. A large yellow circle is overlaid on the bottom half of the image, containing the main text.

Mit gesunden  
Zähnen aktiv am  
Leben teilnehmen

*Gesunde Zähne sind ein Garant für Vitalität und Lebensqualität. Schöne Zähne, ein strahlendes Lächeln und einen kräftigen Biss zu haben – diesen Wunsch möchte und kann auch jeder verwirklichen, egal wie alt er ist – mithilfe einer guten Zahnhygiene und der modernen Zahnmedizin. Wussten Sie, dass man mit der richtigen Pflege seine eigenen Zähne bis ins hohe Alter behalten kann? Oder dass moderner Zahnersatz kaum mehr von den eigenen Zähnen zu unterscheiden ist? Wie das geht? Ihr Zahnarzt erklärt es Ihnen gerne!*

*Dr. Ralf Hausweiler, Dr. Stephan Kranz, Susanne Krieger*

# Prophylaxe – nicht nur etwas für junge Leute

Senioren – häufig auch Silver Ager genannt – sind heutzutage internetaffin, sportlich aktiv, unternehmen Fernreisen und kennen sich besser mit dem Smartphone aus als ihre Enkel. Silver Ager stehen voll im Leben.

Ebenso erfreulich ist, dass sich nicht nur bei den jüngeren, sondern auch bei den älteren Menschen in den letzten Jahrzehnten ein hohes Niveau in Sachen Zahngesundheit und Zahnpflege etabliert hat.

Das liegt nicht zuletzt an der guten zahnmedizinischen Betreuung in Deutschland und den Fortschritten der Zahnmedizin, aber auch am wachsenden Gesundheitsbewusstsein und einer positiven Lebenseinstellung gerade der älteren Generation.

Eine gute Zahn- und Mundgesundheit bedeutet ein großes Plus für die Lebensqualität – in jedem Lebensalter. Gesunde eigene Zähne, gesundes Zahnfleisch und gut funktionierender Zahnersatz sorgen für genussvolles Essen und Trinken, vitales Wohlbefinden und eine aktive Teilnahme am Leben. Dank der modernen Zahnmedizin alles längst keine Frage des Alters mehr!

Eigeninitiative in Sachen Mundhygiene und regelmäßige Zahnarztbesuche – gemeinsam wirken sie Wunder.

- Putzen Sie sich regelmäßig – mindestens zweimal am Tag – sorgfältig die Zähne und reinigen Sie auch Zahnzwischenräume und Zunge. Ihr Zahnarzt zeigt Ihnen gerne die optimale Zahnputztechnik und den richtigen Umgang mit Zahnseide, Zwischenraumbürsten und Zungenreiniger.
- Gehen Sie mindestens zweimal jährlich zur Kontrolluntersuchung zum Zahnarzt. So können Karies und Erkrankungen von Zahnfleisch und Zahnhalteapparat rechtzeitig erkannt und bekämpft werden.



# Zahnpflegetipps für Silver Ager

Sie können Gegenstände nicht mehr so kräftig greifen wie früher? Sie sehen vielleicht nicht mehr ganz so gut wie in jungen Jahren und das Licht im Badezimmer ist etwas schummrig?

**Praktische Helfer erleichtern Ihnen die Mundhygiene.**

- ♥ Häufig helfen schon die Lesebrille und mehr Licht im Badezimmer, um die Mundhygiene deutlich zu verbessern.
- ♥ Spezielle Seniorenzahnbürsten mit dickerem Handgriff ermöglichen wieder eine sichere Handhabung.
- ♥ Auch eine elektrische Zahnbürste kann sehr hilfreich sein. Sie muss nur noch von Zahn zu Zahn geführt werden und sorgt für eine gleichmäßige, gründliche und schonende Zahnpflege.
- ♥ Hilfsmittel für Zahnseide fädeln die Zahnseide für eine leichtere Handhabung auf.
- ♥ Bei größeren Zahnzwischenräumen können Zwischenraumbürstchen eingesetzt werden. Ihre Zunge befreien Sie mit einem speziellen Zungenreiniger oder einer weichen Zahnbürste von Belag.





# Professionelle Zahnreinigung – eine gute Wahl für Zähne und Zahnfleisch

Die moderne Zahnmedizin hält für Menschen jeden Alters, die auf ihre Zähne achten, ein breites Vorsorge-Angebot bereit. Mit der Professionellen Zahnreinigung (PZR) gönnen Sie Ihren Zähnen regelmäßig eine Verjüngungskur. Die Wiederholungsintervalle können Sie mit Ihrem Zahnarzt individuell planen.

- Bei der PZR reinigt der Zahnarzt oder eine speziell geschulte Fachkraft die Zähne von weichen und harten Belägen – auch an Stellen, an denen Zahnbürste oder Zahnseide sonst nicht hingelangen.
- Auch hartnäckige Verfärbungen durch Tabak, Rotwein, Kaffee oder Tee werden entfernt.
- Abschließend werden die Zähne mit Fluorid behandelt, um den Zahnschmelz zu härten.

## 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@kzvn.de

### Druck und Satz:

ALBERSDRUCK GmbH & Co KG, Düsseldorf

### Bildnachweis:

Dr. Uwe Neddermeyer (S. 2, 3, 9, 11, 17, 18)  
Petr Zubek (Doktor Zahntiger: Titel, S. 2, 12, 13)  
proDente e. V. (S. 2, 5–10, 14–16)  
Fotolia (Titel, S. 2, 6: © Monkey Business; S. 2, 3: © Sergey Nivens; S. 2, 4: © aletia2011; S. 2, 15: © BillionPhotos.com)  
Pixelio (S. 16: Wolfgang Dirscherl)  
Burgenmuseum Burg Nideggen (S. 2, 13, 18)

Die Teilnahme von Gewinnspielfirmen ist bei allen Rätseln und Wettbewerben ausgeschlossen.



# Zahnersatz – so gut wie unsichtbar und leicht zu pflegen

Mit modernem Zahnersatz kann man sich sehen lassen und auch wieder kräftig zubeißen. Er ist heutzutage kaum von echten Zähnen zu unterscheiden. Selbst der Farbton lässt sich bis in die kleinste Nuance anpassen.

## **Festsitzender Zahnersatz**

- Kronen bauen einen noch fest verwurzelten, aber stark geschädigten Zahn wieder auf.
- Brücken schließen eine Zahnlücke. Je nach Anzahl und Position der fehlenden Zähne arbeitet der Zahnarzt mit ein-, zwei- oder mehrspannigen Brücken.

Festsitzender Zahnersatz wird wie die eigenen Zähne gepflegt.

## **Herausnehmbarer Zahnersatz**

- Wenn so viele Zähne ersetzt werden müssen, dass eine festsitzende Brücke für eine Versorgung nicht mehr ausreicht, kommen Teilprothesen zum Einsatz (Klammer-, Geschiebe-, Teleskopprothesen).
- Wenn ein Patient keine eigenen Zähne mehr zur Verankerung von Kronen, Brücken oder Teilprothesen hat, benötigt er eine Vollprothese.

Auch herausnehmbarer Zahnersatz ist leicht zu pflegen:

- Die Zahnprothese nach jeder Mahlzeit herausnehmen und reinigen. Am besten erfolgt die Reinigung im Waschbecken über einer weichen Unterlage, damit sie nicht beschädigt wird, wenn sie aus Versehen herunterfällt. Alternativ dazu kann das Waschbecken mit Wasser gefüllt werden.
- Für die Reinigung der Prothese eine weiche Zahnbürste oder eine spezielle Prothesenbürste nehmen. Normale Zahnpasta eignet sich nicht für die Prothesenpflege, da sie auf Dauer die Oberfläche anrauen kann. Daher besser ein spezielles mildes Reinigungsmittel verwenden, das man in der Drogerie oder Apotheke kaufen kann.
- Nach der Reinigung die Prothese gründlich mit Wasser abspülen.

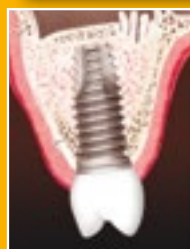
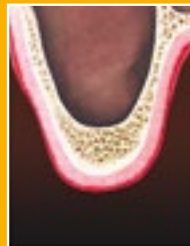


# Implantate – Zahnersatz auf höchstem Niveau



Implantate gelten als anspruchsvollste Möglichkeit, fehlende Zähne medizinisch und ästhetisch perfekt zu ersetzen.

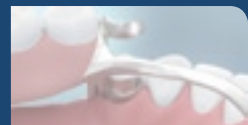
- Implantate werden in der Regel bei Zahnverlust eingesetzt, der durch eine starke Karies, Zahnbetterkrankungen oder einen Unfall zustande gekommen ist.
- Sie stellen eine künstliche Wurzel aus einem zylinderförmigen Stift oder einer Schraube aus Titan dar. Auf dieser wird ein Implantatpfosten befestigt, auf dem wiederum der sichtbare Zahnersatz, die sogenannte Suprakonstruktion, angebracht wird. Das kann eine Krone bei Verlust einzelner Zähne, eine Brücke beim Ersatz von mehreren Zähnen oder eine Prothese sein, wenn viele Zähne ersetzt werden müssen.
- Bei Implantaten müssen keine Nachbarzähne abgeschliffen werden.
- Implantate sind nicht für jeden Patienten geeignet. Bedingungen sind ein abgeschlossenes Knochenwachstum (Kiefer), eine ausreichende Knochendichte sowie gesundes Zahnfleisch. Bestimmte Allgemeinkrankheiten schließen ein Implantat ebenfalls aus.
- Bei einwandfreier Mundhygiene und regelmäßiger professioneller Zahnreinigung beim Zahnarzt haben Implantate eine hohe Lebensdauer.



Hätten Sie vermutet, dass sich hinter dem Lächeln des netten Herrn auf diesem Bild eine Prothese verbirgt? Es handelt sich in seinem Fall um eine Geschiebeprothese, mit der sich kräftig zubeißen und unbeschwert lachen lässt.



Geschiebe



# Das Zahnfleisch nicht vergessen!

Ältere Menschen verlieren häufiger Zähne durch eine Entzündung des Zahnhalteapparats (Parodontitis) als durch Karies. Daher ist es wichtig, auf Alarmzeichen wie Zahnfleischbluten oder einen Rückgang des Zahnfleisches zu achten. Auch hier hilft der regelmäßige Gang zum Zahnarzt dabei, Krankheiten des Zahnfleisches frühzeitig zu erkennen und so einem späteren Zahnverlust vorzubeugen. Aus einer bakteriell bedingten Zahnfleischentzündung (Gingivitis) kann sich eine Parodontitis entwickeln, die zu einer schwerwiegenden Zerstörung des Zahnhalteapparates (Parodont) führt. Diese kann nicht mehr rückgängig gemacht werden und führt zum Zahnverlust, wenn sie nicht rechtzeitig bekämpft wird oder sogar unbehandelt bleibt.



## Bei diesen Alarmzeichen schnell zum Zahnarzt

Treten folgende Symptome auf, kann eine Zahnfleischentzündung vorliegen:

- 🩸 Blutungen, Rötungen und Schwellungen des Zahnfleisches
- 🩸 Berührungsempfindlichkeit des Zahnfleisches
- 🩸 Mundgeruch
- 🩸 Eiterbildung am Zahnfleischrand
- 🩸 Zahnfleischrückgang
- 🩸 Zahnlockerungen

Denken Sie bitte daran: In den meisten Fällen sind Erkrankungen des Zahnfleisches schmerzlos und werden erst vom Zahnarzt erkannt.

## Gingivitis und Parodontitis – nicht nur für Zähne und Zahnfleisch gefährlich

Zahnfleischerkrankungen können nicht nur dem Zahnfleisch und den Zähnen massiv schaden, sondern auch der Allgemeingesundheit gefährlich werden. Wissenschaftliche Studien haben einen Zusammenhang zwischen parodontalen Erkrankungen und einem erhöhten Risiko für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, rheumatischen Erkrankungen und Lungenentzündungen nachgewiesen.

# Fragen und Antworten aus dem Internet

## Verfärbte „Dritte“

**Obwohl ich meine „dritten Zähne“ täglich mit Reinigungstabletten und Zahncremes pflege, hat sich die Zahnprothese im Laufe der Jahre gelblich verfärbt.**

Zahnprothesen sind in der Regel aus Kunststoffen hergestellt, die im Laufe der Zeit verschleifen. Durch den Gebrauch und die feuchte Umgebung im Mund wird der Kunststoff spröde oder quillt auf. Er ändert zwar nicht sicht- oder spürbar seine Form, aber mikroskopisch kleine Veränderungen treten doch auf. Dadurch kommt zu den von Ihnen beschriebenen gelblichen Verfärbungen.

Sie sollten Ihren Zahnarzt aufsuchen. Eventuell gibt es die Möglichkeit, den Zahnersatz im zahntechnischen Labor überarbeiten zu lassen. Je nachdem, wie alt die Prothese ist, kann auch eine Neuanfertigung sinnvoll

sein, da das Kunststoffmaterial mit der Zeit auch bruchanfälliger wird. Ein „Hausmittel“ als Ergänzung zur manuellen Reinigung oder Reinigungstabletten gibt es leider nicht.

## Abendliches Zähneputzen immer notwendig

**Wieso soll ich, wenn ich abends nach dem Zähneputzen nur noch harte Bonbons lutsche, dennoch die Zähne putzen? Es entsteht doch gar kein Speisebrei, der im Mund verbleibt.**

Auch wenn Sie den Zucker nicht sehen oder fühlen, es befinden sich dennoch Zuckerreste im Mund. Deshalb ist es für die Zähne sehr schlecht, nach dem Zähneputzen noch Süßigkeiten zu sich zu nehmen. Also am besten: danach nichts mehr naschen und erst dann putzen, wenn man auch wirklich nichts mehr isst.

## Zahnimplantate: Kosten variieren

**Was kosten zwei bis vier Implantate im Unterkiefer?**

Das Einbringen von Zahnimplantaten ist mit wenigen, genau definierten Ausnahmen, eine reine Privatleistung. Die jeweiligen Kosten unterscheiden sich von Fall zu Fall sehr stark – abhängig vom Schwierigkeitsgrad, dem verwendeten System und der Anzahl der Implantate. Außerdem können zusätzliche Maßnahmen erforderlich sein, wenn beispielsweise der Kieferknochen aufgebaut werden muss. Somit lassen sich Therapievor schläge und die damit verbundenen Kosten nur sehr schwer miteinander vergleichen. Sie sollten sich von Ihrem Zahnarzt beraten lassen.

info@kzvn.de



## 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.



Heike Hopp, Birgit Kern, Renate Pries und Petra Müllers

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

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

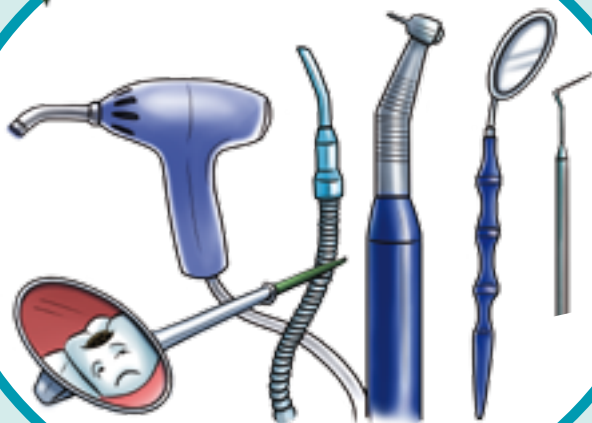
**Tel.: 01805 / 98 67 50**

(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.



# Doktor Zahntigers Zauber-Werkzeuge



Manchmal sieht es so aus, als könnte Doktor Zahntiger zaubern. In der Dschungelpraxis geht aber alles mit rechten Dingen zu. Dabei helfen eine Menge Geräte und Werkzeuge.

Coco, der kleine Affe, und seine Freundin Elli, das Elefantenmädchen, lassen sich alles von Gitti Gazelle, Doktor Zahntigers Sprechstundenhilfe, erklären: „Das ist der Zahnarztstuhl. Mit dem Knöpfchen kann Doktor Zahntiger ihn bewegen - auf und ab, vor und zurück. Die Lampe über dem Stuhl strahlt hell in euren Mund bis zu den hinteren Backenzähnen. Mit dem kleinen Spiegel kann Doktor Zahntiger sich eure Zähne von allen Seiten anschauen.“



Coco fragt: „Was ist denn das für ein kleines Häkchen aus Metall?“  
Gitti erklärt: „Damit kann Doktor Zahntiger fühlen, ob ein Zahn ein Loch hat. Wenn das Häkchen hängen bleibt, stimmt etwas nicht. Wenn der Zahn ein Loch hat, macht Doktor Zahntiger es erst gründlich sauber. Er braucht dazu einen Wackelbohrer. Sobald er ihn an den Zahn hält, brummt und kitzelt das.“

Text und Idee:  
Dr. Susanne  
Schorr

# Doktor Zahntiger-Gewinnspiel

**Einsendeschluss  
ist der  
15. November 2015**



Gitti nimmt einen kleinen Saugschlauch. Er sieht aus wie ein dicker Strohhalm: „Oft braucht Doktor Zahntiger auch Wasser, um die Zähne gründlich zu reinigen. Das funktioniert wie eine klitzekleine Dusche. Dieser Schlauch saugt das Wasser dann wieder aus dem Mund heraus. Am Ende verschließt Doktor Zahntiger das saubere Loch im Zahn mit einer Paste, die man auch Füllung nennt. So wird der Zahn wieder schön glatt.“

Besonders toll finden Coco und Elli eine blaue Lampe. Gitti erklärt: „Damit die Füllung schnell trocknet, leuchte ich damit in den Mund. Die Lampe hat ein kleines helles Licht und summt wie ein Fön. So, jetzt habt ihr aber wirklich genug gesehen!“



## Macht mit!

## Es warten tolle Preise auf euch!

Hat euch die Geschichte von Dr. Zahntiger gefallen? Dann macht bei unserem **Preis Ausschreiben** 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!*

Coco erzählt Nanni Nashorn, was er in der Dschungelpraxis gesehen hat: „Den ..... kann Doktor Zahntiger mit einem Knöpfchen nach oben und unten, vorne und hinten bewegen. Darüber hängt eine ..... Mit dem kleinen ..... kann er sich unsere Zähne von allen Seiten anschauen.“

Mein Name ist .....

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

Meine Anschrift .....

## Zu gewinnen:

**5 Philips Sonicare for Kids (Schallzahnbürsten)**  
mit dem **Freche-Fratzen-Buch**



**Viele Freikarten zu gewinnen**

für einen Besuch im **MUSEUM BURG NIDEGGEN** (Seite 18)

**DÜSSELSTRAND**  
Alles, was ein Bad braucht.  
[www.baeder-duesseldorf.de](http://www.baeder-duesseldorf.de)

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



T-Shirts  
**„Dr. Zahntiger“**  
... und viele  
**Kino-Gutscheine!!!**



Zahngesunde Ernährung ist wichtig

# Süße Versuchung – saure Zähne

## Zucker ist ein erfolgreicher Verführer – birgt aber Gesundheitsrisiken



*Fast alle Kinder und die meisten Erwachsenen essen gerne süß und darum auch entsprechend viel – viel zu viel – Süßes! Welche Folgen kann das für die Zahngesundheit und die allgemeine Gesundheit haben?*

*Dr. Harald Holzer, Dr. Uwe Neddermeyer, Dr. Susanne Schorr*

Sind Sie oder Ihre Kinder auch so scharf auf Süßes? Lassen Sie sich gern verführen? Dann befinden Sie sich in bester Gesellschaft. Der Deutsche verfutert im Durchschnitt 100 g pro Tag. Ernährungswissenschaftler gestehen uns aber höchstens 50 g zu. Laut dem Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist der durchschnittliche Zuckerkonsum von Kindern im Zeitraum von 1985 bis 2008 von 17 kg im Jahr auf 25 kg gestiegen.

Natürlich essen wir den reinen Zucker nicht löffelweise und vor allem nicht immer bewusst. Er ist nämlich häufig versteckt, wo man ihn gar nicht vermutet. Zucker ist ein beliebter Geschmacksverstärker auch etwa in Obst- und Gemüsekonserven.

### ■ Zucker ist keine „Nervennahrung“

„Aber Zucker muss doch sein!“, werden Sie vielleicht sagen. Das ist jedoch ein weit verbreiteter Irrtum. Man muss keinen Zucker und keine Süßigkeiten essen, auch nicht als Nervennahrung, wie man von gestressten Mitmenschen öfter hört.

### ■ Macht Zucker süchtig?

Tatsächlich kann der Zuckerkonsum Formen einer Sucht annehmen. Untersuchungen haben sogar gezeigt, dass auf Menschen mit übermäßigem Zuckerkonsum bereits Bilder von stark zuckerhaltigem Essen

wirken. Ihr Körper schüttet Dopamin und Endorphine aus – das macht glücklich.



### Alles, was gut schmeckt ...

Es ist wirklich bedauerlich. Nahezu alles, was gut schmeckt, ist ungesund, schädigt die Zähne und macht dick. Selbst Honig, der von den alten Ägyptern so geschätzt wurde, ist nicht sonderlich gesund. Er enthält bis zu 85 Prozent Zucker und gehört damit zu den ganz großen Gefahren für die Zähne – neben Marmeladen, Fruchtsäften, Limonaden, Chips und vielen anderen süßen und auch sauren Versuchungen, die so im Regal stehen (Beispiele auf Seite 16).



### Aufgeräumt mit einigen Mythen!

#### Wahr ist:

- Brauner Zucker ist genauso ungesund wie weißer!
- Zucker ist kein guter Energielieferant!
- Zucker macht Kinder nicht hyperaktiv!
- Zucker ist keine direkte Ursache der Zuckerkrankheit!
- Honig oder Fruchtzucker sind nicht gesünder als Haushaltszucker!
- Der Mensch braucht keine tägliche Mindestmenge an Zucker!



### Tun Sie etwas für Ihre Figur und Sie erfreuen Ihren Zahnarzt.

Was hat der Zahnarzt mit Ihrer Figur zu schaffen, werden Sie fragen. Wer weniger Zucker isst, reduziert nicht nur die Kalorien sondern auch das Risiko, dass Karies entsteht. Dabei ist der Zucker nicht direkt der Übeltäter, sondern die Bakterien im Mund, die den Zucker als Nahrung in Empfang nehmen.

Es klingt schauerlich, aber es ist so: Die Bakterien machen aus dem Zucker Milchsäure. Diese zerstört den Zahnschmelz über kurz oder lang, wenn nicht Gegenmaßnahmen ergriffen werden. Nebenbei bemerkt, Bakterien sind immer im Mund, aber ihre Zusammensetzung und Menge können Sie über Ihre Ernährung beeinflussen.



**Zucker heißt auch Maltose, Glukose oder Fructose**

Wir Zahnärzte raten nicht zum Verzicht auf alle süßen Versuchungen, aber man sollte mit Ihnen bewusst umgehen. Schauen Sie beim Kauf von Nahrung genauer hin.

Seien Sie sich im Klaren darüber, dass die Angaben auf den Verpackungen irreführend sein können. So muss beispielsweise nur der sogenannte Haushaltszucker (Saccharose) als Zucker auf der Verpackung deklariert werden. Andere Varianten des Zuckers heißen zum Beispiel Maltose, Glukose oder Fructose.

Dabei klingt Fructose (Fruchtzucker) doch so gesund. Stimmt auch, aber nur, wenn man ihn auf natürlichem Weg in Form von gesundem Obst zu sich nimmt.

**Dauerkonsum schädigt Zähne**

Wenn Sie oder Ihr Kind Süßigkeiten zu sich nehmen, dann bitte nicht über den Tag verteilt immer mal wieder ein bisschen, sondern lieber nur einmal. Das gilt übrigens auch für Limonaden und Obstsaft. Es gibt auch recht viele Süßigkeiten, die statt Zucker Süßstoff enthalten.

**Zuckergehalt einiger Lebensmittel pro 100 g (ca.)**

Apfelsaft	8 bis 13 g
Äpfel	4 bis 34 g
Bananen	bis 20 g
Biskuits	um 50 g
Bonbons	bis 96 g
Bubble Tea	18 g
Cola/Limonade	bis 12 g
Eiscreme	20 bis 25 g
Gemüsekonserven	bis 10 g
Gummibärchen	bis 80 g
Honig	80 bis 85 g
Ketchup	20 bis 27 g
Marmelade	56 bis 75 g
Obstkonserven	8 bis 26 g
Orangensaft	7 bis 11 g
Schokolade	bis 55 g
Trockenfrüchte	40 bis 70 g



**Zähneputzen mit Bedacht**

Nach dem Essen von Süßigkeiten sollte man übrigens nicht sofort die Zähne putzen. Durch zuckerhaltige Nahrungsmittel wird der pH-Wert im Mund abgesenkt, das heißt, es herrscht ein saures Milieu. Deswegen sollten Sie mit dem Zähneputzen eine halbe Stunde warten.

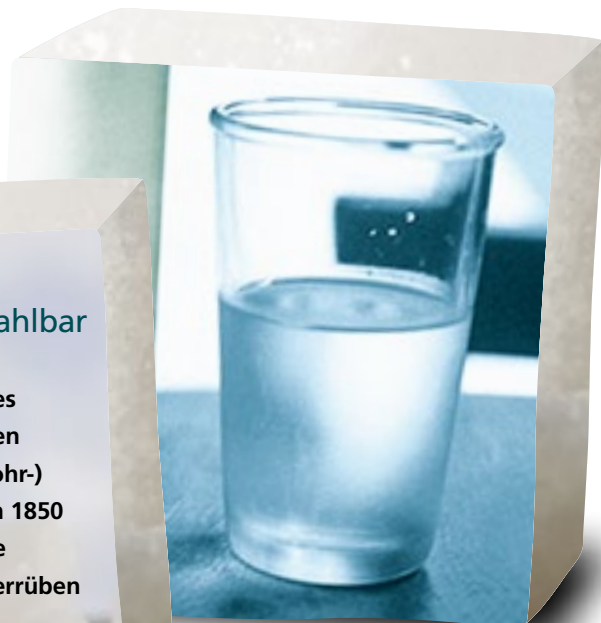
Die schädliche Wirkung von Süßem auf die Zähne direkt verringern können Sie, indem sie mit Wasser den Mund ausspülen. Auch ein natürlich zuckerfreies Kaugummi zu kauen, hilft.

Ansonsten gilt das alte Motto: Alles in Maßen genießen – und das mit Verstand.



**Zucker: früher fast unbezahlbar**

Bis ins 14. Jahrhundert handelte es sich bei Zucker um einen absoluten Luxusartikel. Auch später war (Roh-) Zucker noch recht teuer. Erst nach 1850 sanken die Zuckerpreise durch die industrielle Herstellung aus Zuckerrüben deutlich. Zucker wurde für jeden erschwinglich, aber damit auch zum Problem.





83,2 Prozent der Patienten geben Zahnärzten ein „Sehr gut“

# Mein Zahnarzt ist ausgezeichnet

*Die weit überwiegende Mehrheit der Deutschen lobt „ihren“ Zahnarzt in den höchsten Tönen. Genaue Zahlen dazu lieferte jüngst eine Studie der renommierten Bertelsmann-Stiftung (siehe Kasten). Dr. Uwe Neddermeyer fragte den Zahnarzt Martin Hendges, stellvertretender Vorsitzender der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein, nach Gründen für das große Vertrauen, das die Patienten dem eigenen Zahnarzt schenken.*

**ZZ:** *Weit über 80 Prozent der Patienten finden „ihren“ Zahnarzt „sehr gut“ oder gar „ausgezeichnet“. Wo sehen Sie die Gründe für diese auch im Vergleich zu anderen Berufen einmalige Bewertung?*

**Hendges:** Da kommen viele Ursachen zusammen. Als Mediziner stehen wir in der ethischen Verpflichtung, unseren Patienten zu helfen und sie stets bestmöglich zu behandeln. Dazu sind wir freiberuflich und selbstständig tätig und haben deshalb ein großes Interesse daran, durch hohe Qualität zu überzeugen. Schließlich steht es in Deutschland dank der freien Arztwahl jedem frei, sich vom Zahnarzt seines Vertrauens behandeln zu lassen. Wer hervorragende Arbeit leistet, hat auch guten Zulauf von qualitätsbewussten Patienten. Davon profitieren wir Zahnmediziner und unsere Patienten gleichermaßen.

**ZZ:** *Sie sprachen von vielen Ursachen!*

**Hendges:** Die Zahnmedizin ist nach rasanten medizinischen und technischen Fortschritten in den letzten Jahrzehnten führend in der Entwicklung innovativer Therapieformen. Da die Verknüpfung von Wissenschaft und Praxis bei uns vorbildhaft gut funktioniert, kommen diese sehr schnell beim Patienten an. Unter anderem darum gelten

wir Zahnärzte zurecht als „Fortbildungsweltmeister“.

## Internationale Spitzenstellung

**ZZ:** *Steht die deutsche Zahnmedizin deshalb im internationalen Vergleich so gut da?*

**Hendges:** Mit dem Festzuschüssen zum Zahnersatz und der Mehrkostenregelung bei den Zahnfüllungen (mehr unter [www.zahnaerzte-nr.de/wissen](http://www.zahnaerzte-nr.de/wissen); die Red.) haben wir erreicht, dass in Deutschland jeder Patient am medizinischen Fortschritt teilhaben kann. Dadurch ist der Standard der zahnmedizinischen Versorgung hierzulande so hoch. Das vertrauensvolle Miteinander von Zahnarzt und mündigem, selbstbestimmtem Patienten spielt ebenfalls eine zentrale Rolle. Bei uns gibt es keine anonyme Versorgung durch wechselnde



Behandler. Zum guten Ruf der deutschen Zahnärzte trägt zusätzlich bei, dass wir uns dafür einsetzen, dass alle Menschen in den Genuss einer vernünftigen zahnmedizinischen Vorsorge und Behandlung kommen.

**ZZ:** *Könnten Sie dafür einige Beispiele geben!*

**Hendges:** Unter anderem haben wir in den letzten Jahren mit unserem Konzept „Mundgesund trotz Handicap und hohem Alter“ erreicht, dass sich die Versorgung von pflegebedürftigen Patienten bereits deutlich verbessert hat und noch weiter verbessern wird. Außerdem haben wir uns mit Erfolg beim Gesetzgeber dafür eingesetzt, dass jetzt mehr dafür getan wird, die Kleinkinder vor der frühkindlichen Karies zu schützen, die leider in den letzten Jahren sogar zugenommen hat (mehr unter [www.kzbv.de](http://www.kzbv.de)).

## Zahnärzte: „sehr gut“ oder „ausgezeichnet“

Die Analyse von über 10.000 Online-Bewertungen, die auf dem Arztbewertungsportal Weisse Liste abgegeben wurden, zeigt: Die Zufriedenheit der Patienten mit der zahnärztlichen Versorgung ist sehr hoch.

- 83,2 Prozent attestieren ihrem Zahnarzt einen sehr guten oder ausgezeichneten Gesamteindruck.
- 82,5 Prozent beabsichtigen, ihren Zahnarzt beizubehalten.
- 94 Prozent bestätigten ihrem Zahnarzt ein freundliches Auftreten.

*Spotlight Gesundheit 6/2015 (Bertelsmann-Stiftung, Weiße Liste)*

## Burgenmuseum Burg Nideggen (Eifel)

# Viel los im Museum – mitmachen ist gefragt

Spielerisch die Welt des Mittelalters erleben, wie die Ritter genießen oder eine gemütlich-gruselige Nacht hinter den Mauern verbringen: Auf Burg Nideggen kommen Groß und Klein immer auf ihre Kosten! Die Themen der Workshops reichen von „Bogen schießen“ und „Bau eines skandinavischen Messers“ über die Gestaltung eines eigenen Familienwappens und einen Buchbindekurs bis zur Herstellung von Schmuck, Kerzen sowie von mittelalterlichen Spielen.

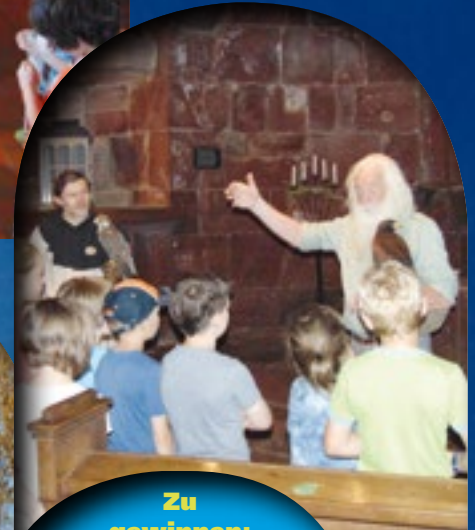
Die ehemalige Residenz der Jülicher Grafen wurde am Ende des 12. Jahrhunderts von Graf Wilhelm II. angelegt und bis ins 14. Jahrhundert ausgebaut. Wie ein gewaltiger steinerer Wegweiser ragt der mächtige Bergfried in Nideggen auf einem steilen Felsen über das Tal der Rur. Dieser älteste Teil der Anlage beherbergt vom Kellergewölbe bis hinauf in den riesigen hölzernen Dachstuhl das einzige Burgenmuseum im Rheinland.

### Erzbischöfe im Verlies

Zahlreiche Ausstellungsstücke und Modelle zeigen, wie Adel, Ritter und „Gemeine“ im Mittelalter gelebt und gearbeitet haben. Von einer Aussichtsplattform hat man einen überwältigenden Ausblick auf die malerische Umgebung: Wo früher das Augenmerk nahenden Feinden galt, blickt man heute bei guter Sicht sogar auf den Kölner Dom.

Düstere Perspektiven eröffnen sich dem, der über eine schmale Wendeltreppe hinunter in die kleine Burgkapelle steigt und das dunkle, kalte Verlies nebenan betritt: heute durch eine normale Tür, früher wurden Gefangene an einem Seil in die ungewisse Tiefe hinuntergelassen. Als berühmteste Persönlichkeiten „saßen“ hier nacheinander die Kölner Erzbischöfe Konrad von Hochstaden und Engelbert von Falkenburg.

*Dr. Uwe Neddermeyer*



### Zu gewinnen:

8 Freikarten für den **"Winteraustrieb"** für jeweils 3 Personen

Workshop **"Schild und Wappen"** (bis 15 Personen)

10 Familienkarten für das **Burgenmuseum**

Mehr auf Seite 12

## BURGENMUSEUM BURG NIDEGGEN (EIFEL)

Kirchgasse 10, 52385 Nideggen

Di. bis So. 10 bis 17 Uhr

Kinder 1,50 Euro, Erwachsene 3,50 Euro, Familien 6 Euro  
Veranstaltungen und weitere Informationen:

[www.kreis-dueren.de/burgenmuseum](http://www.kreis-dueren.de/burgenmuseum)

Lernabschnitt	Laubbaumfrucht	US-Bundesstaat	alltägliches Einertei	herrenloser Straßenhund			besitzanzeigendes Fürwort		Kurzschreibform (Kw.)	weißer Südafrikaner		Fundamentalist (ugs.)	Birkengehäwe		die Position ermitteln		unbeweglich							
							unantastbar					Feldertrag												
ein weiches Metall				Kamin		7			Unsitte						fester Niederschlag		moralische Gesinnung							
verdickter Wurzelteil		4					Himmelsrichtung				10	Ausbildungszeit												
dt. Komponist † 1847				also (latein.)					Besonderheit					9										
<p>Zu gewinnen sind <b>5 x 2 Eintrittskarten</b> für <b>STARLIGHT EXPRESS</b>. Bitte schicken Sie eine Postkarte <b>bis zum 15.11.2015</b> an: KZV Nordrhein, Redaktion, Zeit für Zähne, 40181 Düsseldorf</p> <p>Alle können gewinnen: Bei Angabe des <b>Gutscheincodes: VorteilSTEX</b> erhalten Sie einen Preisnachlass von 10% auf die Vollpreiskarte. Gültig für alle Vorstellungen außer Samstags.</p> <p><b>Tickets &amp; Infos gibt es unter 0211 – 73 44 0   www.starlight-express.de</b></p>													Ein-spruch		Art des Braunkohleabbaus									
Vogelnachwuchs	schicksalhaft		karge Landschaftsform																					
Nudismus (Abk.)																								
altes Reich in Mittelamerika			Klage-ruf										Trinkgefäß	kleines rundes Köppchen			englisch: du							
verwesender Tierkörper													englisch: Schlüssel											
		8											Zeitungsbezugsart (Kw.)											
Körperflüssigkeit	Ausweis-dokument			Rotationen									hand-warm		2		Platz-decken							
englisch: rot																								
					Lehrer Samuels		Süßwasserbärsch	Sinfonie Beethovens		Stickstoffverbindung	Autor von ‚Maigret‘ † 1989		ver-schwunden	Aufgussgetränk			alte franz. 5-Centime-Münze	ein Balte						
Blütenstand	modischer Schick									Augenprüfung														
				Bett-tuch			sehr kalt, frostig						Strom durch Köln	Albinoform des Ittisses			Kirche in Paris (...-Dame)							
Vorname der Glas		englisch: Gebiet		israel. konservative Parteien					Über-bringer			laut aufmerksam machen												
Bambusbär					Halbton über a		westl. Weltmacht (Abk.)		Trinkgefäß				3				Warnfarbe							
Niederträchtigkeit			5	Sicherheits-hinterlegung								1. gewählter Reichspräsident												
längere Fahrt übers Meer					6				Männerkurzname					Angriffsziel beim Fußball										
‚heilig‘ in span. Städtenamen				ein US-Geheimdienst			hebräisch: Sohn					feines, glänzendes Gewebe												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Die Teilnahme von Gewinnspielfirmen ist ausgeschlossen.



TM © 1984 RUG Ltd.

**Tickets & Infos:**  
**Hotline 01805-2001 oder [www.starlight-express.de](http://www.starlight-express.de)**

0,14 €/Min. a.d.dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

*ticketmaster*® 