

HERBST/WINTER 2016



ZEIT FÜR ZÄHNE

PATIENTENZEITSCHRIFT ZUM MITNEHMEN

Der Zahnarzt Ihr bester Berater



FAKTEN GEGEN MYTHEN

Weiter verbreitet, als man glaubt: Mythen und Legenden rund um die Zähne



NICHT ALLE ZÄHNE SIND GLEICH

Geschichten aus Doktor Zahntigers Dschungelpraxis



ÖTZI HATTE SCHLECHTE ZÄHNE

Wissenswertes aus dem Leben des „Eismannes“

INHALT



4

DER ZAHNARZT – IHR BESTER BERATER

Individuell, umfassend und seriös informiert

14

WIE FINDE ICH DEN RICHTIGEN ZAHNARZT?

Tipps im Internetzeitalter



16

NICHT ALLE ZÄHNE SIND GLEICH

Geschichten aus Doktor Zahntigers Dschungelpraxis

18

FAKTEN GEGEN MYTHEN

Weiter verbreitet, als man glaubt: Mythen und Legenden rund um die Zähne



24

WERBUNG SCHON VOR 1.500 JAHREN

„Professionelle Zahnreinigung“ im Jahr 1730

26

ÖTZI HATTE SCHLECHTE ZÄHNE

Wissenswertes aus dem Leben des „Eismannes“



30

„MESSER, GABEL, SCHERE ... SELBST GEMACHT“

Deutsches Klingensmuseum in Solingen-Gräfrath

31

KREUZWORTRÄTSEL

Musical-Karten zu gewinnen





DR. HEINZ PLÜMER

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir Zahnärzte sind sehr stolz darauf, dass die Zähne der Deutschen in den letzten Jahren immer besser geworden sind. Zu Recht – das belegt aktuell die fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie. Diese repräsentative Untersuchung zeigt, dass heute vier von fünf 12-jährigen Kindern kariesfrei sind. 1997 waren es nur zwei von fünf. Deutlich verbessert haben sich auch die Zähne der Erwachsenen. Besonders erfreulich ist, wenn die Anteil der zahnlosen älteren Menschen deutlich – auf die Hälfte – gesunken ist.

Im internationalen Vergleich haben wir Zahnärzte uns damit noch mehr als schon zuvor eine Spitzenposition erobert. Man kann viele Gründe aufführen, von der Fluoridierung und Versiegelung der Kinderzähne über die Professionelle Zahnreinigung (PZR) bis zum regelmäßigen Zahnarztbesuch.

Entscheidend ist aber etwas weit Grundsätzlicheres: Es ist uns Zahnärzten gelungen, im Gesundheitsbewusstsein der Menschen hierzulande einzuprägen, wie wichtig es ist, Karies zu vermeiden. Eigentlich jedem ist mittlerweile klar, dass – und wie – er seine Zähne putzen und dass er möglichst mehr als einmal im Jahr zum Zahnarzt gehen muss.

Vor der Behandlung steht bei uns nämlich immer die individuelle Beratung. Dabei spielt das Thema Prophylaxe eine ganz große Rolle. Unser Beratungsangebot kann sich sehen lassen. Darum stellen wir es Ihnen in dieser Ausgabe von **Zeit für Zähne** ausführlich vor (ab Seite 4). Außerdem räumen wir einmal mit einigen falschen Vorstellungen auf (ab Seite 18), die zum Thema Zahngesundheit trotz alledem noch kursieren.

Auch die Unterhaltung kommt nicht zu kurz, so in der Kindergeschichte aus „Doktor Zahntigers Dschungelpraxis“ – mit Preisrätsel und Malwettbewerb. Tolle Preise zu gewinnen gibt es auch für alle beim Kreuzworträtsel auf der vorletzten Seite.

Dr. Heinz Plümer

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

IMPRESSUM

Herausgeber:

Kassenzahnärztliche
Vereinigung Nordrhein,
verantwortlich: Dr. Heinz Plümer

Die Teilnahme von Gewinnspiel-
firmen ist bei allen Rätseln und
Wettbewerben ausgeschlossen.

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. 3, 8–12, 28, 30)
Petr Zubek (Doktor Zahntiger: Titel, S. 2, 16, 17)
proDente e. V. (Titel, S. 9, 12, 19–22)
Fotolia (Titel, S. 2, 4–5: © Igor Mojzes)
Shutterstock (S. 2, 14: © wowsty; S. 7: © racorn;
S. 2, 6, 18: © wavebreakmedia; S. 8: © pikselstock,
S. 10: © ponsulak; S. 11: © Production Perig)
Pixelio (S. 2: © Halina Zaremba; S. 17, 30: © uschi dreiucker)
Südtiroler Archäologiemuseum/A. Ochsenreiter
(Titel, S. 2, 26, 27)
Deutsches Klingensmuseum Solingen (S. 2, 17, 30)



Der Zahnarzt - Ihr bester Berater

INDIVIDUELL, UMFASSEND UND SERIÖS INFORMIERT



Wir alle träumen von schönen und gesunden Zähnen.

Glücklicherweise kann Ihr Zahnarzt diesen Wunsch heutzutage erfüllen. Moderne Behandlungsmethoden und eine immer weiter verbesserte Technik stehen dafür zur Verfügung. Ihr Zahnarzt berät Sie gerne und umfassend ganz individuell, was Sie tun müssen, damit sie immer kräftig mit gesunden Zähnen zubeißen können und auch, wie Sie ihr schönes Lächeln behalten können.

Wer kennt das nicht? Die Beratung durch den Zahnarzt war ganz toll: Man hat viele wichtige Informationen bekommen. Aber einige Fragen sind einem gar nicht eingefallen, andere haben sich erst ergeben, als man schon wieder zuhause war.

Scheuen Sie sich auf keinen Fall, Ihren Zahnarzt und seine Mitarbeiterinnen dann einfach noch einmal anzusprechen. Alle haben Verständnis dafür, dass man die manchmal nicht ganz einfachen Dinge nicht gleich versteht.

IMMER NOCH UNSCHLAGBAR: DIE INDIVIDUELLE BERATUNG

ZAHNÄRZTIN DR. ERIKA P.*:
MUNDHYGIENE STETS IM MITTELPUNKT

(*alle Namen geändert)

DUMME FRAGEN GIBT ES NICHT!

Also trauen Sie sich, direkt nochmal nachzuhaken. Keine Frage wird unbeantwortet bleiben. Machen Sie sich zuhause ruhig Notizen und bringen Sie sie mit in die Praxis. Es geht um Ihre Mundgesundheit und da ist der Zahnarzt Ihres Vertrauens die erste Adresse für Fragen, Probleme und Sorgen. Bedenken Sie, dass alle anderen Berater nicht in Ihren Mund geschaut haben und Ihre Zähne nicht kennen.

**IHR ZAHNARZT KENNT SIE
UND IHRE ZÄHNE AM BESTEN!**

Heute steht uns allen dank des Internets eine unendliche Menge von Informationen zur Verfügung, viel Richtiges aber auch viel Falsches. Bei „Dr. Google“ findet sich viel, aber auch viel, was gar nicht auf ihren speziellen Fall zutrifft. Außerdem stößt man immer wieder auf Seiten, auf denen ein Laie seine ganz persönliche Meinung kundtut. In der Medizin, bei der Fachleute mit dem entsprechenden wissenschaftlichen Hintergrund ganz besonders gefragt sind, kann so etwas böse enden.

“

„Wenn man seine Zähne lange erhalten will, ist das Wichtigste, dass man genau Bescheid weiß, was man alles zuhause tun kann, um Zähne und Zahnfleisch richtig zu pflegen. Die richtige Zahnbürste, die richtige Zahncreme, Zahnseide, Zwischenraumbürstchen, Spüllösungen. Da kann man als Patient leicht den Überblick verlieren. Was für den Einzelnen ganz individuell bei der Mundhygiene sinnvoll und wichtig ist, steht immer im Mittelpunkt meiner Beratung und der meines Praxisteam. Ohne gute regelmäßige Mitarbeit des Patienten würde ich auf verlorenem Posten stehen.“

“



DAS BREITE INFORMATIONSANGEBOT DER NORDRHEINISCHEN ZAHNÄRZTE

Als offizielle Organisation der Zahnärzte nimmt die Kassenzahnärztliche Vereinigung Nordrhein den Wunsch unserer Patienten ernst, sich auch außerhalb der Praxis weiter zu informieren. Darum stellen wir Ihnen ein breites Spektrum von seriösen und qualitätsbewussten Informations- und Beratungsmöglichkeiten zur Verfügung. Alle unsere Berater und Autoren sind erfahrene Zahnärzte, neutral und speziell geschult, sowohl in der eigenen Praxis als auch in der Patientenberatung.

IMMER NOCH UNSCHLAGBAR: DIE INDIVIDUELLE BERATUNG

ZAHNARZT DR. WOLFGANG C.: BERATUNG SCHÜTZT VOR RISIKEN

„In meiner Praxis mache ich sehr viel Chirurgie, zum Beispiel Entfernung von Weisheitszähnen oder auch von Wurzelresten. Einen Großteil der Behandlungszeit benötige ich, um die Patienten über den Verlauf des Eingriffs, aber vor allem auch über die Risiken sowie das richtige Verhalten nach dem Eingriff aufzuklären. Diese Zeit investiere ich gerne, denn es geht ja um den Körper des Patienten. Also soll er auch wissen, was ich mache und warum ich es mache.“



- Unter www.zahnpatienten.info haben wir auf unserer Homepage eine Fülle von Informationen für Sie bereitgestellt.
- Unter www.zahnpatienten.info finden Sie auch Ausgaben unserer Patientenzeitschrift „Zeit für Zähne“ und „Zahntipps“ zu Themen wie „Kieferorthopädie“, „Zahnfleischerkrankungen“ oder das richtige Verhalten vor und nach einer Zahn-OP.
- Wer das persönliche Gespräch am Telefon mehr schätzt, kann uns auch auf diesem Weg an verschiedenen Tagen der Woche erreichen (vgl. Seite ???). Medizinische Fragen beantworten unsere Zahnärzte, haben Sie Fragen zu den Kosten, helfen Ihnen die Zahnersatzberater, unsere Abrechnungsspezialisten, gerne weiter.
- Auf alle Fragen, die Sie über info@zahnpatienten.info an uns richten, erhalten Sie umgehend Antworten.

Nicht vergessen: Unser Beratungsangebot kann stets nur eine Ergänzung sein kann zu dem persönlichen Gespräch, das Sie mit dem Zahnarzt Ihres Vertrauens führen.

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

ZWEI AM PATIENTENTELEFON

Das Patiententelefon der KZV Nordrhein an jedem ersten Mittwoch im Monat (14.00 bis 16.00 Uhr) wird vom Öffentlichkeitsausschuss betreut. Jedes Ausschussmitglied, das am Patiententelefon sitzt, kennt die Situation, dass es kaum oder gar nicht zum Durchatmen kommt, weil sich Anruf an Anruf reiht.

In den meisten Fällen nehmen Dr. Harald Holzer und Dr. Stefan Kranz den Hörer ab, wenn Sie anrufen. Darum ist besonders interessant, was beide so zu berichten wissen:

Dr. Holzer erklärt. „Bei vielen Anrufen stellt sich immer wieder heraus,



DR. HARALD HOLZER

dass die Patienten es sehr schätzen, wenn sie losgelöst von der Atmosphäre eines Behandlungszimmers Fragen stellen können. Meist sind das Fragen, die ihnen erst im Nachhinein eingefallen sind. Sehr häufig bekomme ich am Ende zu hören: ‚Das hat mein Zahnarzt auch so gesagt.‘ Mein Gesprächspartner sieht sich bestätigt darin, eine bestimmte Therapie dann auch zügig anzugehen. Unsere Beratung fördert daher die für eine erfolgreiche Behandlung so wichtige Vertrauensbasis von Patient und Zahnarzt.“

IMMER NOCH UNSCHLAGBAR: DIE INDIVIDUELLE BERATUNG

ZAHNARZT ROLF H.: ZAHNÄRZTE SIND AUCH PATIENTEN

„Meine Familie und ich sind wie alle Ärzte und Zahnärzte auch Patienten. Da ist es uns selbst enorm wichtig, dass wir auch gut aufgeklärt werden. Darum verstehe ich auch, wie wichtig es ist, meine Patienten in jeder Hinsicht optimal zu beraten. Das schließt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, aber auch die Kosten, die daraus entstehen, ein. Bei Füllungen heißt das etwa, dass ich dem Patienten alle Varianten von der Amalgamfüllung bis zur nicht sichtbaren sogenannten ‚Kompositrestauration‘ vorstelle.“





DR. STEPHAN KRANZ

Dr. Stephan Kranz hat in all der Zeit, in der er das Patiententelefon betreut hat, viele Fragen beantworten und Missverständnisse aufklären können: „Ich habe festgestellt, dass sich das Wissen beim komplexen Thema Zahnheilkunde doch erfreulich verbessert hat. Das liegt weniger an ‚Dr. Google‘, mehr an der kompetenten

Beratung in den Zahnarztpraxen. Deshalb möchte ich den Anrufern dabei helfen, in der behandelnden Praxis die richtigen und weiterführenden Fragen zu stellen. Außerdem gelingt es mir immer wieder, ein wenig Ordnung in die Vielfalt von Anträgen und Formularen und den daraus resultierenden Wirrungen zu schaffen.“

IMMER NOCH UNSCHLAGBAR: DIE INDIVIDUELLE BERATUNG

ZAHNARZT PETER M.: BETREUUNG UND BERATUNG ENDEN NICHT MIT DER BEHANDLUNG

„Viele Patienten glauben: ‚Implantate sind doch aus Metall und können also keine Karies bekommen. Dann bin ich doch alle Sorgen los.‘ Leider nein! Zwar kann an einem künstlichen Zahn keine Karies entstehen, aber die Gefahr einer Entzündung um das Implantat herum ist bei schlechter häuslicher Zahnpflege sehr hoch. Bekommt ein Patient Implantate, gehört es für mich deshalb selbstverständlich dazu, auf diese Risiken hinzuweisen. Aber Betreuung und Beratung dürfen nicht mit der Behandlung enden. Daher empfehlen wir unseren Implantatpatienten, in engen Abständen alle drei Monate in meine Praxis zur Kontrolle und Reinigung zu kommen.“



DAS TEAM UNSERER PATIENTENBERATERINNEN

Diese freundlichen Gesichter beraten unter **0211 23399668** (Allgemeine Patientenberatung) und **0211 17179145** (Ihre Zahnersatz-Beratung)

Wir nehmen die telefonischen Fragen zum Thema „Zahnersatz“ in Düsseldorf bei der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein entgegen. Aufgrund langjähriger Erfahrung als Mitarbeiterin in einer Zahnarztpraxis und dann bei der KZV Nordrhein für die Abwicklung und Überprüfung aller Abrechnung zuständig, kennen wir die Regelungen für Kronen, Brücken, Zahnprothesen und Implantate. So können wir in vielen Fragen direkt und kompetent Auskunft geben.

Besonders natürlich, wenn es um den Heil- und Kostenplan, die Zuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen und den Eigenanteil geht. Bei anderen, insbesondere medizinischen Fragen, vermitteln wir zeitnah einen telefonischen Gesprächstermin mit einem Zahnarzt.



Heike Hopp, Birgit Kern, Renate Pries und Petra Müllers

Dazu können wir auf eine ganze Liste von Fachleuten mit großer Erfahrung in der Patientenberatung zurückgreifen. Die zahnärztlichen Telefonberater können dann im Einzelfall wieder-

um entscheiden, dass ein Kontakt von Angesicht zu Angesicht und eventuell auch eine zahnärztliche Untersuchung notwendig ist.

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 Kasse zu verlieren. Bei manchen Patienten gibt es Fragen und Unklarheiten. Wir Zahnärzte beraten Sie kompetent und neutral.



Allgemeine Patientenberatung:

Dienstag und Donnerstag 10 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr unter

0211 23399668

Ihr Zahnersatz-Berater. Unsere zweite Meinung:

Dienstag und Donnerstag 10 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr unter

0211 17179145

Patiententelefon:

An jedem ersten Mittwoch im Monat werden Sie unter der Nummer

0211 22962438

von 14 bis 16 Uhr direkt mit einem Zahnarzt verbunden (Patiententelefon Hr. Dr. Holzer/Herr Dr. Kranz)

www.zahnpatienten.info/kontakt**IMMER NOCH UNSCHLAGBAR: DIE INDIVIDUELLE BERATUNG**

ZAHNARZT DR. HANS K.:

UNTERSUCHUNG UND BERATUNG GEHÖREN ZUSAMMEN

„Nach einer gründlichen Untersuchung erkläre ich dem Patienten zuerst, was im Argen liegt und suche dann gemeinsam mit ihm die richtige Behandlung aus. Zum Beispiel, wie man nach Zahnverlust die Lücke richtig schließt. Da gibt es ja heutzutage zum Glück verschiedene Lösungen von der Brücke bis hin zum Implantat. Damit verbunden sind auch unterschiedliche Kosten für den Patienten. In einem Extra-Beratungsgespräch erkläre ich anhand von Röntgenbildern, Schaummodellen und Zeichnungen, welche Therapie in Frage kommt. Ich weise darauf hin, ob und in welchem Umfang sie von der Krankenkasse bezuschusst wird. Ich sehe es durchaus als Unterstützung an, dass die zahnärztlichen Organisationen ein Beratungsangebot im Sinne einer fachmännischen zweiten Meinung anbieten. Hierzu zählt in meinen Augen auch das mit den Krankenkassen vereinbarte Begutachtungsverfahren.“



WIR STECKEN HINTER info@kzvnr.de

An der Schaltstelle von info@kzvnr.de sieht Karin Labes bei der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein alle eingehenden E-Mail-Anfragen. Sie ordnet sie dem zuständigen Fachbereich zu und leitet sie umgehend weiter: Zahnmedizinische Fragen gehen direkt an unsere Zahnärztinnen und Zahnärzte und werden zeitnah beantwortet. Viele Anfragen sind auch ein Fall für unsere Abrechnungsexperten. Sie wissen genau, was von der Gesetzlichen Krankenversicherung bezahlt wird, was nicht. Oft geht es bei den eingehenden Fragen um Möglichkeiten und Vorschläge zu alternativen Behandlungen. Auch die Kosten, die dabei entstehen, sind natürlich von Inter-

esse. Weiter wird gefragt, welches Füllungsmaterial indiziert ist oder ob es neben dem vorgeschlagenen herausnehmbaren Zahnersatz auch die Möglichkeit gibt, festsitzenden Zahnersatz zu verwenden. Das ist nur eine kleine Auswahl aus vielen, ganz verschiedenen Fragen.

In manchen Fällen müssen wir die Patienten bitten, uns weitere Informationen zu geben. Bitte haben Sie Verständnis, dass ohne eine weitere, telefonische Sachverhaltsaufklärung oft nicht einmal pauschale Antworten möglich sind und auch, dass wir Fragen aus dem Bereich der privaten Zahnheilkunde an die dafür zuständige Zahnärztekammer Nordrhein weiterleiten.

K. L.



KARIN LABES

IMMER NOCH UNSCHLAGBAR: DIE INDIVIDUELLE BERATUNG

ZAHNÄRZTIN PETRA B.: HILFESTELLUNG BEI FORMALITÄTEN

„Leider sind beim Zahnersatz, und dazu zählen auch die Kronen, einige Formalitäten zu erledigen. Meine Patienten bekommen alle notwendige Hilfe, um den sogenannten Heil- und Kostenplan, in dem auch die Kosten aufgeführt werden, zu verstehen. Außerdem weise ich auf die interaktiven Seiten der Bundesorganisation der Zahnärzte [www.kzbv.de/heil-und-kostenplan.38.de; die Red.] im Internet hin, wo jeder alles Wissenswerte über den Heil- und Kostenplan durch einfachen Klick erfahren kann.“

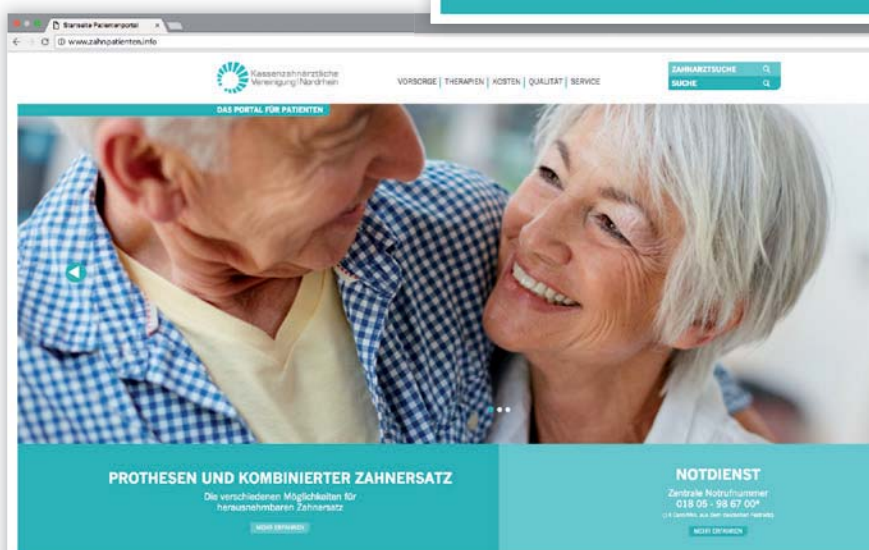
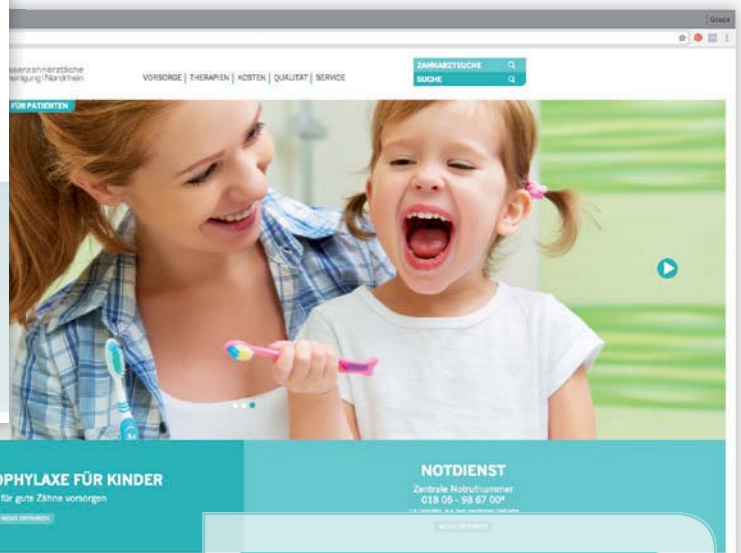
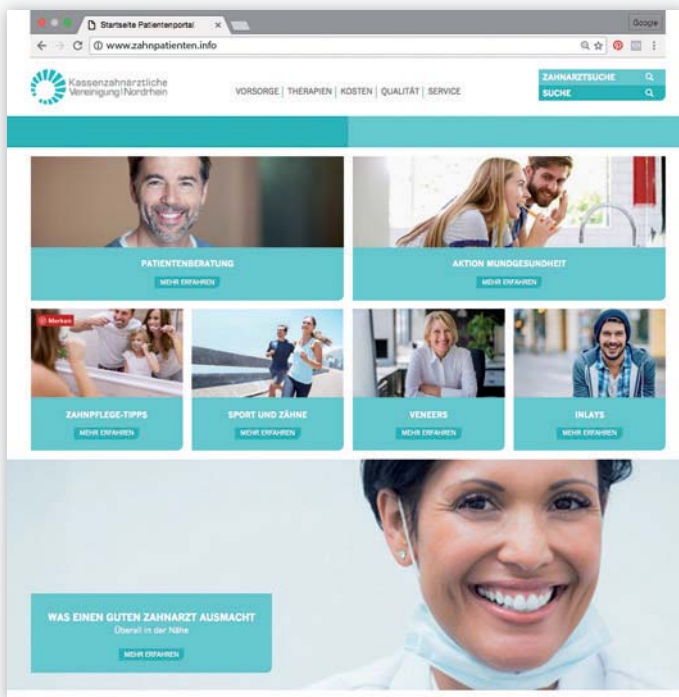


AKTUELLER DENN JE: www.zahnpatienten.info

Informationen auf dem neuesten Stand der Zahnmedizin und doch praxisnah und für jeden verständlich, das bietet www.zahnpatienten.info. Dort kann man eine ganze Menge erfahren über Themen wie Zahn- und Mundgesundheit, Zahnpflege, Zahnbehandlung und auch über gesunde Ernährung. Die Autoren, engagierte nordrheinischen Zahnärztinnen und Zahnärzte, sind erfahrene Praktiker. Sie sorgen in ihrer eigenen Praxis täglich für die Zahngesundheit ihrer Patienten.

www.zahnpatienten.info = zahnmedizinisch gesicherte Informationen

Der Inhalt von www.zahnpatienten.info wird ständig von qualifizierten Zahnärzten nach genau festgelegten Qualitätskriterien überprüft.



MITMACHEN IST GEFRAGT

Das Lesen aller Seiten unter www.zahnpatienten.info, ja alles Informationsmaterial der Welt kann die regelmäßige und gründliche Zahnpflege mindestens zwei Mal am Tag nicht ersetzen. Und sogar die besten Informationen im Internet können den regelmäßigen Zahnarztbesuch, das persönliche Gespräch mit dem eigenen Zahnarzt nicht ersetzen.



Wie finde ich den richtigen Zahnarzt?

Die Deutschen haben zu „ihrem“ Zahnarzt zu Recht großes Vertrauen, daher ist die Patientenwanderung äußerst gering. Da die Mobilität immer größer wird, stellt sich dennoch für viele irgendwann einmal die Frage: Wie finde ich einen neuen Zahnarzt?



WARNUNG ZU BEGINN

Die Antwort auf diese Frage muss mit einer Warnung beginnen. Wenn jemand einen Zahnarzt im Internet sucht, stößt er nämlich leider allzu oft auf Verzeichnisse, die nur die Zahnärzte oder Ärzte zeigen, die sich bei dem Suchportal eingekauft haben. Oder die Reihenfolge ist nicht

zufällig, sondern die genannten Praxen haben für einen auffälligen Platz bezahlt.

Unter www.zahnpatienten.info werden dagegen jeweils alle Zahnärzte eines Ortes in zufälliger Reihenfolge genannt.

ARZTBEWERTUNG MEIST OHNE WERT

In kommerziellen Adressenverzeichnissen im Netz stehen neben den aufgeführten Namen von Ärzten, Zahnärzten – aber auch Schreibern oder Anstreichern – meist auch Noten in Form von Sternchen und sogar Kommentare.

Bei Medizinern sind solche Bewertungen ohne aufwändige Prüfung buchstäblich gar nichts wert. Die Sternchen können von einem einzi-

gen Patienten stammen. Bei manchen fast gleichlautenden Kommentierungen kommt der Verdacht auf, jemand habe selbst eingegriffen oder Verwandte und Freunde um Hilfe gebeten. Es gibt noch nicht einmal die Garantie, dass die Bewertungen von jemandem kommen, der von dem betreffenden Zahnarzt oder Arzt behandelt wurde.

HÖREN SIE SICH UM!

Wer keinen festen Zahnarzt hat, weil er zum Beispiel gerade umgezogen ist, sollte am besten eine althergebrachte Methode anwenden und sich bei länger ortsansässigen Nachbarn oder Kollegen erkundigen, welchen Zahnarzt sie empfehlen. Wenn je-

mand besonders empfehlenswert ist, spricht sich das nämlich vor Ort herum. Außerdem kann man dann genau nachfragen, warum eine bestimmte Person oder eine Praxis empfohlen wird.

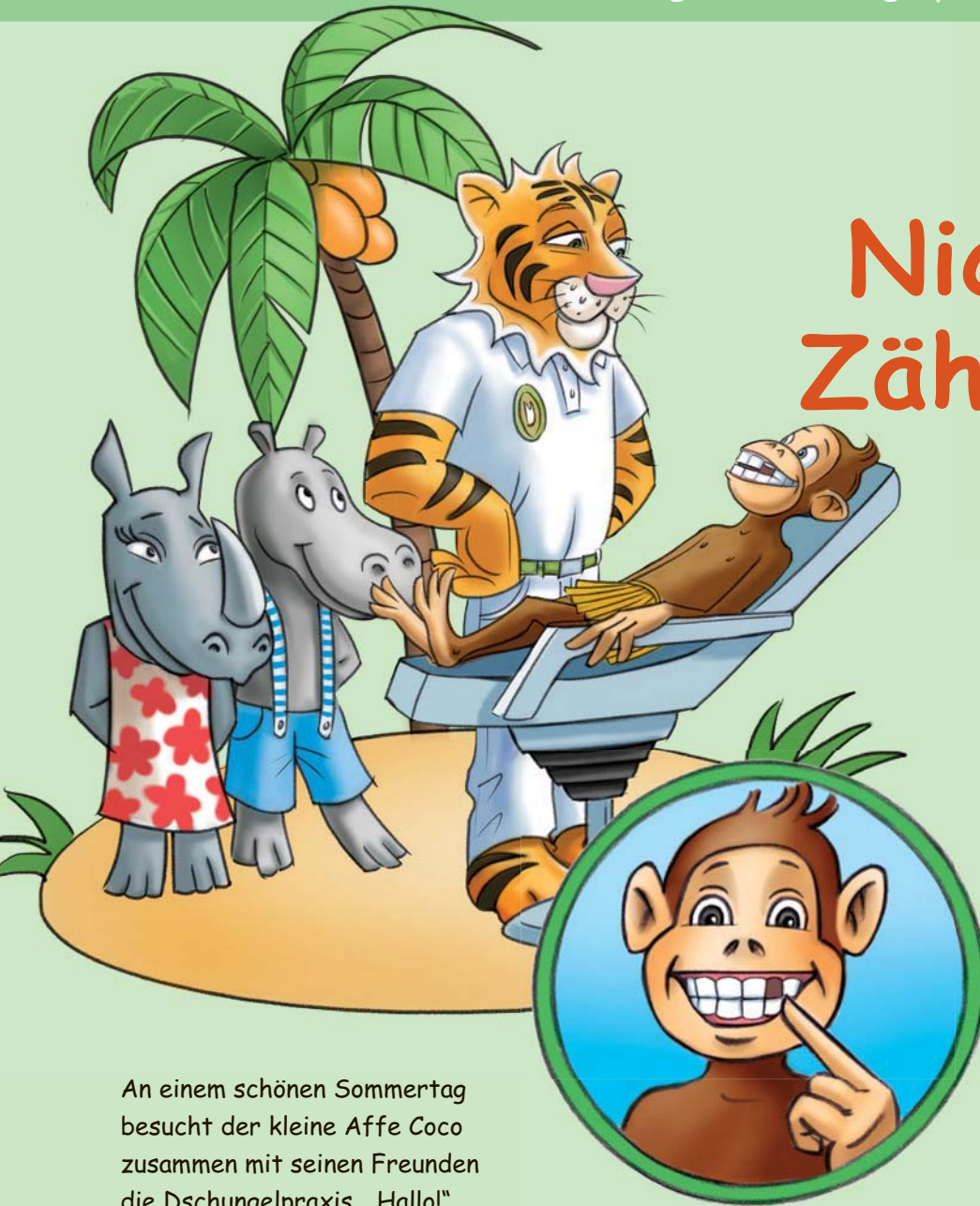
SIND PORTALE NUTZLOS?

Mithilfe eines Portals kann man keinesfalls den „besten“ Arzt finden, wenn damit der „medizinisch kompetenteste“ Arzt gemeint ist. Erfahren kann man etwas über das Leistungsspektrum, über Servicequalität, Praxisorganisation und Wartezeiten. Alles bleibt recht subjektiv. Wer dennoch ein Such- und Bewertungs-

portale für Zahnärzte nutzen möchte sollte sich an einem von Ärzte- und Zahnärzteorganisationen entwickelten Leitfaden mit Qualitätsstandards orientieren. Der Katalog „Gute Praxis Bewertungsportale“ beinhaltet 42 Kernkriterien, die mit „Ja“, „Nein“ und „Nicht anwendbar“ beantwortet werden können.



Nicht alle Zähne sind gleich



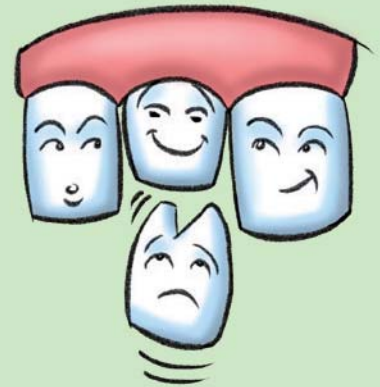
An einem schönen Sommertag besucht der kleine Affe Coco zusammen mit seinen Freunden die Dschungelpraxis. „Hallo!“, begrüßen sie Doktor Zahntiger.

„Kannst du bitte mal in meinen Mund schauen, ich habe da eine Zahnlucke“, fragt Coco.

„Natürlich“, sagt Doktor Zahntiger, „setz dich doch auf den Zahnarztstuhl und mach bitte den Mund weit auf“.

„Aha“, beruhigt Doktor Zahntiger den kleinen Affen, „bei dir wächst bald ein neuer Zahn. Die ersten

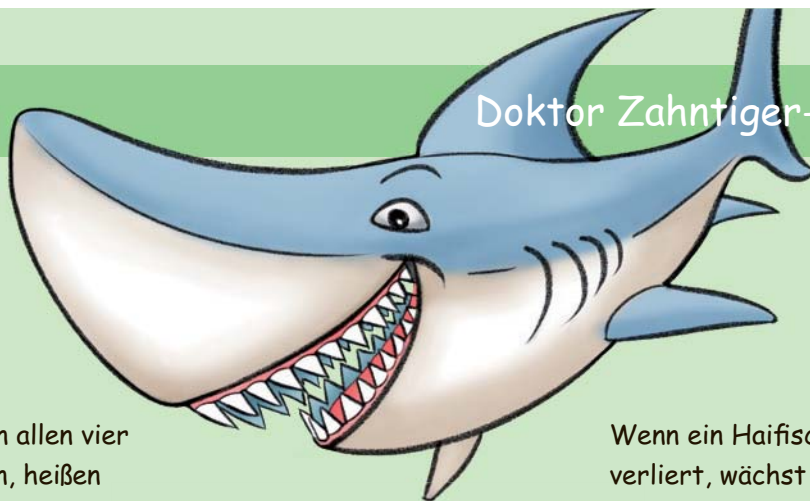
Zähne, die kleine Kinder haben, nennt man Milchzähne. Insgesamt hat jedes Kind 20. Ganz unbemerkt wachsen unter den Milchzähnen im Kieferknochen neue Zähne heran. Sie lösen langsam die Wurzeln der Milchzähne auf. Die Milchzähne fangen deshalb mit etwa fünf Jahren an zu wackeln. Erst ein bisschen, dann immer stärker. So lange bis sie herausfallen.



Wenn ein Milchzahn ausgefallen ist, haben die Kinder so lustige Zahnlucken, wie du jetzt. Aber nach kurzer Zeit wachsen die neuen Zähne nach. Sie heißen ‚bleibende Zähne‘, weil sie ein ganzes Leben lang im Mund bleiben. Die meisten Menschen haben 32 bleibende Zähne.“

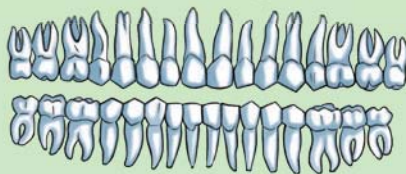
Die Kinder fragen, warum die Zähne unterschiedlich aussehen. Dr. Zahntiger erklärt. „Zum Abbeißen haben wir oben und unten vier Schneidezähne, die beim Lachen so richtig gut zu sehen sind.“

Doktor Zahntiger-Gewinnspiel



Text und Idee:
Dr. Susanne Schorr

Die spitzen Zähne, die in allen vier Ecke des Mundes stehen, heißen Eckzähne. Sie helfen uns mit ihrer spitzen Form besonders gut beim Abbeißen. Unsere hinteren Zähne nennt man Backenzähne. Sie sind besonders kräftig und wir brauchen sie zum Kauen."



32

Wenn ein Haifisch einen Zahn verliert, wächst immer wieder ein neuer Zahn nach. Das ist bei uns Menschen leider anders. Wir müssen uns um unsere bleibenden Zähne gut kümmern, denn wenn wir sie verlieren, wachsen keine neuen Zähne mehr!

Mach mit! Es warten tolle Preise auf dich!

Hat euch die Geschichte von Dr. Zahntiger gefallen? Dann macht bei unserem Preisausschreiben mit.

Füll einfach die Lücken im Text aus und schick das Blatt an

KZV Nordrhein, Redaktion Zeit für Zähne, 40181 Düsseldorf.

Bitte vergiss deinen Absender, dein Alter und deine T-Shirt-Größe nicht!

Gute Gewinnchancen hat auch, wer beim **Malwettbewerb** lustige selbst gemalte Bilder zum Thema „Dr. Zahntigers Dschungelpraxis“ einschickt. **Einsendeschluss ist der 20.12.2016**

Coco erzählt ihrer Mutter: „Die spitzen Zähne, die in allen Ecken des Mundes stehen, heißen Sie helfen uns mit ihrer Form besonders gut beim“

Mein Name ist

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

Meine Anschrift

Zu gewinnen:

6 Oral-B Stages Power

(elektrische Zahnbürste; Jungen/Mädchen)



Hauptgewinn:

„Eisen glüht!“

ein Schmiedeworkshop für bis zu zwölf Kinder ab acht Jahren (mehr auf Seite 30)



DÜSSELSTRAND
Alles, was ein Bad braucht.

www.baeder-duesseldorf.de

4 Familientageskarten

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



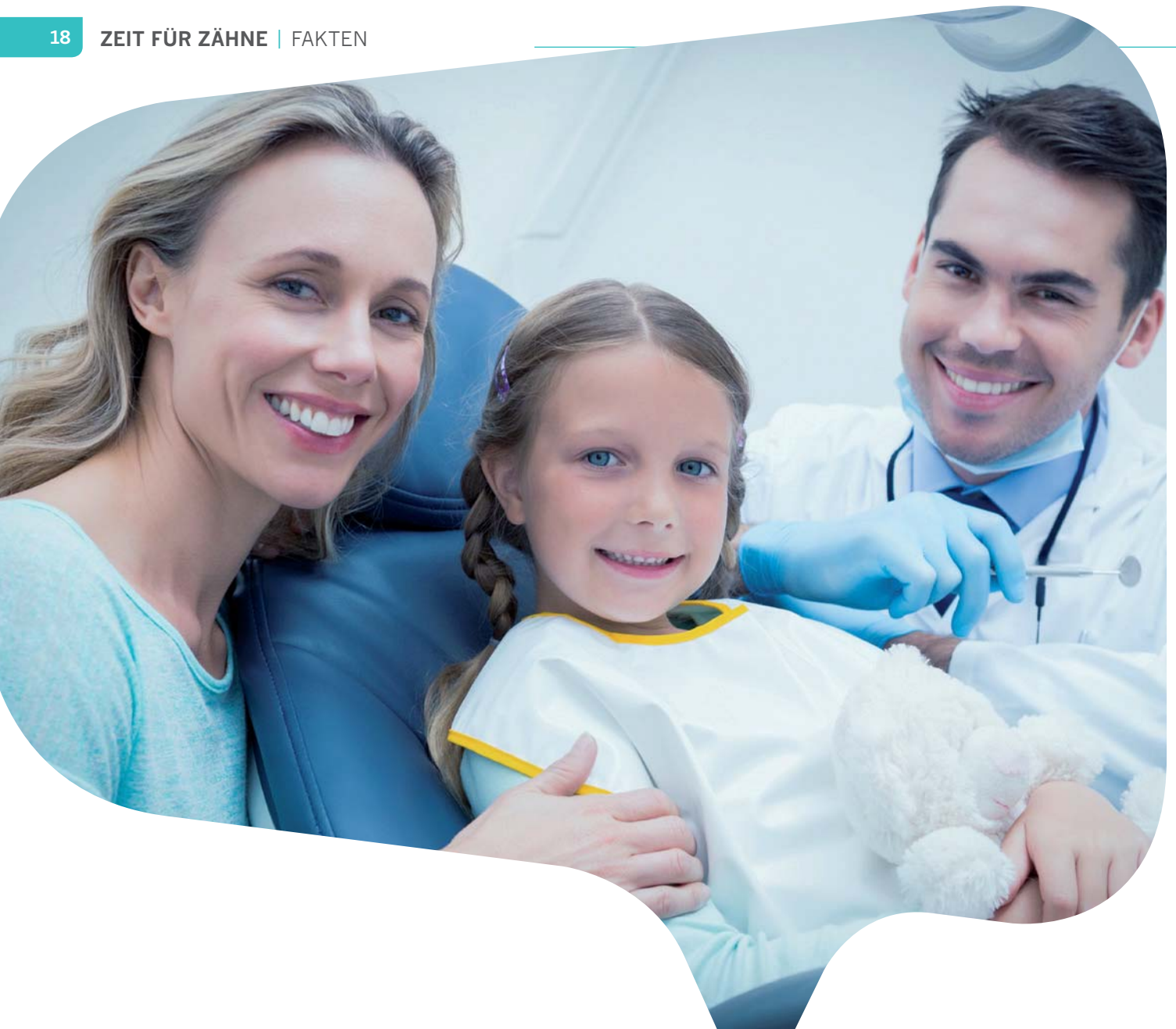
T-Shirts

„Dr. Zahntiger“

... und viele

Kino-Gutscheine!!!





Fakten gegen Mythen

WEITER VERBREITET, ALS MAN GLAUBT:
MYTHEN UND LEGENDEN RUND UM DIE ZÄHNE

Mythen und Legenden gibt es auch in unseren modernen, aufgeklärten Zeiten viele. Manche halten sich hartnäckig über viele Generationen hinweg. Heutzutage scheinen vor allem die „Social Media“ und Internetforen die beste Plattform für ihre Verbreitung zu sein. Auch in Sachen Zahngesundheit und Zahnpflege kursieren viele Mythen, die zahnmedizinisch betrachtet den Fakten nicht standhalten und sich im schlimmsten Fall sogar gesundheitsgefährdend auswirken. „Zeit für Zähne“ hat die geläufigsten Mythen einmal zusammengestellt und mit den „harten“ Fakten konfrontiert.

Hand aufs Herz: Hätten Sie bei den folgenden populären „Zahnmythen“ jedes Mal gewusst, ob es sich um eine zahnmedizinisch fundierte „Wahrheit“ oder schlichten Aberglauben handelt?

1. Jedes Kind kostet einen Zahn

Nein. Fakt ist lediglich, dass in der Schwangerschaft das Zahnfleisch durch die hormonelle Umstellung sehr empfindlich wird und es auch schneller zu Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) kommen kann. Wenn die werdende Mutter dann auf das Zähneputzen oder auch nur das Putzen der empfindlichen Stellen verzichtet, riskiert sie die Entstehung von Karies und Gingivitis und im schlimmsten Fall eine andauernde Entzündung des Zahnhalteapparats (Parodontitis), die zu Zahnausfall führen kann.

Schwangere, die ihre Zähne richtig und gründlich pflegen, alle drei Monate zur Kontrolle zum Zahnarzt gehen und sich (zahn-)gesund ernähren, erhalten sich alle ihre Zähne und machen gleichzeitig den ersten Schritt zur Vorbeugung von Karies und Zahnfleischentzündung bei ihrem Kind. Denn eine sorgfältige Zahnhygiene der Mutter verringert die Menge an schädlichen Keimen in ihrem Mund. So kann sich das Baby nicht so leicht über seine Mutter anstecken.

Fazit: Zahnverlust ist keineswegs ein unvermeidbares Schicksal, das mit jeder Schwangerschaft einhergeht!

FALSCH

2. Schlechte Zähne sind erblich

Das trifft ebenfalls nicht zu. Auch wenn viele körperliche Merkmale wie zum Beispiel die Augenfarbe oder die Körpergröße erblich sind, gibt es kein Gen für schlechte Zähne. Jedes Kind kommt mit der Anlage zu gesunden Zähnen zur Welt und kann diese auch ein Leben lang behalten, wenn die Mundpflege stimmt. Und das heißt regelmäßige und sorgfältige Zahnpflege vom ersten Zähnchen an und regelmäßige Zahnarztbesuche bereits ab dem Kleinkindalter.

FALSCH

3. Milchzahnkaries ist harmlos

Das ist ganz und gar nicht der Fall. Bei (zahn-)gesunder Ernährung und regelmäßiger, sorgfältiger Zahn- und Mundpflege von klein auf muss Milchzahnkaries gar nicht erst entstehen. Tritt jedoch eine Karies an den Milchzähnen auf, muss sie dringend behandelt werden, da frühzeitig verlorene Milchzähne im schlimmsten Fall zu Zahnfehlstellungen führen.

Außerdem bilden sich durch Milchzahnkaries Kariesherde im Mund, die auch zur Beeinträchtigung der bleibenden Zähne führen können. Vorsicht vor allem vor der sogenannten Nuckelflaschenkaries, die entsteht, wenn das Kind häufig an einem Fläschchen mit gesüßtem Kindertee oder Fruchtsäften und Fruchtsaftchorlen nuckelt. Das kann schlimme Folgen für die Milchzähne haben.

FALSCH



4. Ein Apfel ersetzt das Zähneputzen

FALSCH

Leider weit gefehlt. Es handelt sich hier um das vielleicht hartnäckigste Zahngerücht und ist wohl daraus entstanden, dass dem Apfel viele gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt werden. In der Tat ist ein Apfel ein gesundes Nahrungsmittel, das neben Vitamin C auch viele Mineralstoffe enthält. Aber als Ersatz für Zahnbürste, Zahnpasta & Co. taugt ein Apfel nicht. Denn Äpfel enthalten bekanntermaßen viel Fruchtsäure, die den Zahnschmelz angreift, so dass Karies entstehen kann. Außerdem ist ihr Fruchtzucker der ideale Nährboden für Kariesbakterien. Diese scheiden als Stoffwechselprodukt Säuren aus, die ebenfalls die gefürchteten Löcher im Zahn verursachen können. Das gründliche Kauen beim Verzehr von Äpfeln mag zwar oberflächliche Beläge von den Zähnen entfernen, die hartnäckigen Beläge und die Speisereste, die an schwer zugänglichen Stellen festsitzen, entfernt es aber nicht.

5. Kaugummikauen erspart das Putzen

FALSCH

Keineswegs. Auch wenn zuckerfreies (!) Kaugummi immer beliebter wird und die Werbung es uns als wirksames Zahnpflegemittel verkaufen will, kann es kein Ersatz für gründliches Zähneputzen sein.

Richtig ist jedoch, dass das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi eine sinnvolle Ergänzung zur täglichen Zahnpflege sein kann. Das Kauen regt nämlich die Speichelproduktion an. Speichel neutralisiert nicht nur die gefährlichen Säuren im Mund, er remineralisiert die Zähne durch Inhaltsstoffe wie Kalzium, Fluorid und Phosphat und macht so den Zahnschmelz widerstandsfähiger.

Durch die Bewegungen im Zungen- und Backenbereich beim Kauen erfolgt außerdem eine mechanische Reinigung von Zähnen und Zunge. Dennoch sollte man es mit dem Kauen nicht übertreiben: Permanentes Kaugummikauen kann das Kiefergelenk überlasten und schmerzhaft Folgen haben.

6. Tüchtig schrubben ist am besten

FALSCH

Vorsicht vor „Wahrheiten“ dieser Art, für die offensichtlich das Motto „Viel hilft viel!“ Pate gestanden hat. Wer beim Zähneputzen nach dieser Maxime handelt, schrubbt sich den schützenden Zahnschmelz von den Zähnen und läuft Gefahr, das Zahnfleisch zu verletzen.

Noch schlimmer ist es, wenn man Verfärbungen und Belägen an den Zähnen mit einer Zahnpasta den Garaus machen möchte, die aggressive Schleifmittel enthält. Erreicht wird genau das Gegenteil von dem, was man sich erhofft. Denn ist der Zahnschmelz erst einmal angegriffen, schimmert das gelbe Zahnbein (Dentin) durch und die Zähne erscheinen gelblich statt weiß. Zahnmediziner empfehlen, mit der Zahnbürste nur leichten Druck auszuüben. Der optimale Druck lässt sich gut mithilfe einer Küchenwaage trainieren: Zeigt die Waage nicht mehr als 150 bis 200 Gramm Belastung an, putzt man mit diesem Druck genau richtig.



7. Immer von rot nach weiß putzen

FALSCH

Ganz so einfach ist es nicht. Wer immer nur vom Zahnfleisch aus in Richtung Zahnkrone putzt, gelangt mit der Zahnbürste nicht unter den Zahnfleischrand, also an die Stellen, an denen sich Bakterien besonders gerne ansiedeln und Zahnhalskaries und Parodontitis hervorrufen können. Der Zahnarzt und sein Praxisteam erklären gerne, wie man sich die Zähne richtig putzt: mit der sogenannten „Bass“- oder Rütteltechnik, bei der die Zahnbürste in einem 45-Grad-Winkel genau am Zahnfleischrand angesetzt und mit leichten rüttelnden Bewegungen auf der Stelle bewegt wird. Mit einer leichten Drehbewegung nach oben, in Richtung der Zunge, gelangt man ein Stück weiter. Durch diese Putztechnik werden Speisereste aus den Zahnfleischtaschen und Zahnzwischenräumen geholt und Beläge von den Zähnen gelöst.

8. Zahnhygiene ist nur für den Mund wichtig

FALSCH

Das ist ein gravierender Irrtum. Keime, die Zahnfleischartzündung und Parodontitis hervorrufen, können sich über die Blutbahn im ganzen Körper verteilen und Entzündungsherde bilden, die Gewebe und Organe schädigen. Eine schlechte Mundhygiene kann daher nicht nur zu Erkrankungen der Zähne und des Zahnfleisches, sondern auch zu Allgemeinerkrankungen – z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall! – führen. Auch besteht ein erhöhtes Risiko für Atemwegsinfektionen. Die Forschung stößt hier auf immer mehr medizinische Zusammenhänge.

9. Osteoporose schadet nur dem Rücken und den Hüften

FALSCH

Dem ist nicht so. Tatsächlich kann Osteoporose auch zu Zahnverlust führen. Wenn der Kieferknochen durch Osteoporose zurückgeht, verlieren die Zähne ihren Halt.



FALSCH

10. Die häusliche Zahnpflege ersetzt die Professionelle Zahnreinigung (PZR) beim Zahnarzt

Nein. Selbst bei sorgfältigster häuslicher Pflege gibt es Stellen, an die die Zahnbürste nicht hingelangt. Hier bilden Bakterien mit der Zeit Beläge.

Bei der Professionellen Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis werden auch diese Stellen erreicht und alle Beläge auf den Zahnoberflächen, in den Zahnzwischenräumen und in den Zahnfleischtaschen mit speziellen Handinstrumenten oder mit Ultraschall-Geräten entfernt sowie Verfärbungen durch Tee, Kaffee oder Nikotin beseitigt. Neben einer Glättung der Zahnflächen sowie einem Auftragen von Fluorid-Gel oder -Lack zur Stärkung des Zahnschmelzes gehört auch eine individuelle Beratung zur häuslichen Mundhygiene mit zur PZR. Eine regelmäßig durchgeführte Professionelle Zahnreinigung unterstützt und ergänzt also die eigene Zahnpflege.



FALSCH**11. Ein toter Zahn macht keine Schmerzen**

Das Gegenteil ist wahr. Auch wurzelbehandelte Zähne, die keinen Zahnerv mehr haben, können Ursache für eine Entzündung sein. Eine solche Entzündung, die den Knochen um die Zahnwurzel befällt, kann Schmerzen verursachen. Hier kann nur der Zahnarzt helfen.

FALSCH**12. Prothesen sind besser als eigene Zähne**

Tatsache ist, dass die moderne Zahnmedizin inzwischen viele Möglichkeiten bietet, verloren gegangene Zähne auf funktions-technisch und ästhetisch hohem Niveau wiederherzustellen. Dennoch sollte es das wichtigste Ziel sein, die eigenen Zähne bis ins hohe Alter gesund zu erhalten. Auch wenn man Zähne zufriedenstellend ersetzen kann, führt jeder Zahnersatz zu einer gewöhnungsbedürftigen Umstellung und erhöht den Pflegeaufwand erheblich.

FALSCH**13. Implantate bedürfen keiner Pflege**

Auch dies ist ein Mythos, dem man keinen Glauben schenken darf. Gerade Implantate erfordern einen erhöhten Pflegeaufwand und regelmäßige Kontrolluntersuchungen in der Zahnarztpraxis. Implantate können aufgrund schlechter Pflege und mangelnder Kontrollen verloren gehen.

Wie Sie sich selbst überzeugen konnten, gilt die Annahme, dass in jedem Mythos ein wahrer Kern steckt, für „Zahnmythen“ erwiesenermaßen nicht. Wenn Sie aber eine sorgfältige und konsequente Zahnpflege betreiben, regelmäßig zur Kontrolluntersuchung gehen und bei allen Gerüchten, die Ihnen in Sachen Zähne zu Ohren kommen, lieber erst Ihren Zahnarzt fragen, können solche Mythen Ihrer Zahngesundheit nichts anhaben.

*Autoren: Dr. Heinz Plümer,
Dr. Susanne Schorr, Susanne Krieger*



Fragen und Antworten aus dem Internet

info@kzvnr.de

NICHT RAUCHEN NACH IMPLANTIERUNG!

Ist es richtig, dass Rauchen während der Einwachsphase von Implantaten sehr risikoreich ist?

Nikotin reduziert unter anderem die Durchblutung und verlangsamt die Zellerneuerung. Aus diesem Grund ist Rauchen ganz besonders bei frischen Wunden in der Mundhöhle

nicht ratsam, da der Heilungsprozess beeinträchtigt wird. Die Implantate müssen nach dem Einbringen zunächst stabil einheilen. Selbstverständlich stört das Rauchen dabei

die körpereigenen Heilkräfte. Sie sollten sich mit Ihrem Zahnarzt beraten, inwieweit Sie das Rauchen einschränken sollten. Noch besser wäre es, wenn Sie es einstellen könnten.

ERST ZAHNSEIDE BENUTZEN, DANN PUTZEN!

Benutzt man Zahnseide vor dem Zähneputzen oder danach?

Die Zahnzwischenräume sollten täglich (am besten abends) mit Zahnseide, Floss und einer Zwischenraumzahnbürste gereinigt werden – und

zwar vor dem Zähneputzen. Wenn die bakterielle Plaque aus den Zwischenräumen entfernt ist, kann das in der Zahnpasta enthaltene Fluorid

in den Zahnschmelz eindringen und diesen zusätzlich härten und schützen.

TROTZ SCHULZAHNARZTBESUCH ZUM ZAHNARZT!

Wieso soll mein Sohn zum Zahnarzt gehen, der Schulzahnarzt kommt doch in die Schule?

Es ist sehr gut, dass der Schulzahnarzt regelmäßig in die Schule kommt und die Kinder untersucht. Er kann rechtzeitig feststellen, ob das Kind seine Zähne richtig putzt, ob Karies vorhanden ist oder ob eine Zahnsperre notwendig wird. Die Untersuchung durch den Schulzahnarzt ersetzt aber nicht den regelmäßigen Besuch in der Zahnarztpraxis. Denn vielfach sind weitere Untersuchungen nötig, die in der Schule nicht möglich

sind (beispielsweise Röntgenaufnahmen). Außerdem kann sich der Zahnarzt in seiner Praxis intensiver mit den einzelnen Kindern beschäftigen, als das bei der Reihenuntersuchung möglich ist.

Wichtig ist auch, dass ein Kind sich durch regelmäßige Besuche in der Zahnarztpraxis an die fremde Umgebung gewöhnt, so dass – falls später eine Behandlung ansteht – diese weitaus problemloser verläuft.

Auch wenn der Schulzahnarzt keine Behandlungsnotwendigkeit feststellt, bietet die Zahnarztpraxis viele Vorsorgemaßnahmen (Prophylaxe) an, die dabei helfen, die Zähne gesund zu erhalten, zum Beispiel die Fluoridierung zur Stärkung der Zahnoberfläche oder die Fissurenversiegelung (Grübchen auf den Kauflächen werden mit Kunststoff verschlossen).

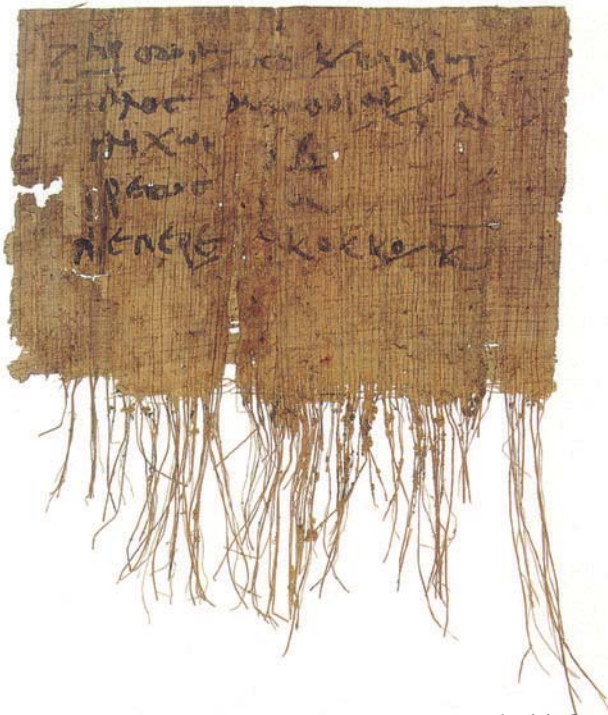
ENTZÜNDETE ZAHNWURZEL BEHANDELN!

Ich habe eine Entzündung an meiner Zahnwurzel. Mein Zahnarzt sagte, ich müsste zum Kieferchirurgen. Gibt es keine andere Möglichkeit? Auf dem Überweisungsschein steht „WSR an Zahn 25“.

Eine Wurzelspitzenresektion (WSR) ist heute ein Routineeingriff, bei dem die entzündete Wurzelspitze entfernt wird. Gerade Zahn 25 (ein oberer Prämolare – „kleiner Backenzahn“) hat in der Regel nur eine Wurzel.

Die Aussichten sind sehr gut, dass der Zahn auf diesem Wege erhalten werden kann. Einen größeren Aufwand würde es bedeuten, wenn der Zahn entfernt und die Lücke versorgt werden müsste. Eine Alternative zur

Wurzelspitzenresektion – außer der Entfernung des Zahnes – gibt es in Ihrem Fall nicht. Bei der Unterlassung kommt es früher oder später zu einem Zahnabszess und/oder es bildet sich eine Zyste.



„Zweimal täglich
Zähneputz ...
... morgens Frische,
abends Schutz!“,

versprach ein besonders begabter Poet bereits 1955 allen Käufern von Zahnpasta. Auch bei Werbung für Zahnpasta und gesunde Zähne gilt: Alles schon einmal dagewesen! Die Slogans haben sich immer wieder geändert. In den 50er Jahren waren Reime „in“: 1953 behauptete ein großer Hersteller: „Durodont ein we-

nig bloß, putzt die Zähne tadellos.“ Der vielleicht bekannteste Spruch hat sich schon in den 60er Jahren zum vielfach karikierten Sprichwort entwickelt: „Mutti! Mutti! Er hat überhaupt nicht gebohrt!“

Weit nüchterner formulierten die Texter, als die Werbung erstmals boomte: „Pebeco Zahnpasta, reinigt Mund und Zähne“, verkündeten Plakate und Zeitungsanzeigen um 1910. Mit Psychologie versuchte es immerhin schon 1929 eine weltbekannte Kosmetikmarke: „Zeige mir Deine Zähne und ich will Dir sagen, wer Du bist.“

„PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG“ SCHON 1730

Werbung für Zahnpasta und gesunde Zähne ist aber noch weit älter. Bereits 1730 pries eine Madame Prinz ihre „wundersame Salbe, so die Zähne weiß machet, befestigt und die skorbutische Feuchtigkeit verbessert“.

In den „Frankfurter Frag- und Anzeigungsnachrichten“ bot sie ihre Dienste all jenen an „welche die Zäh-

ne von schadhaften Mängeln wollen reinigen lassen.“ Sie „werde mit großer Geschicklichkeit und ohne Incommodität den Tartarum [Zahnbelag] oder Kalk, so da naget und das Zahnfleisch frisset, wie auch die Zähne schwarz machet und ein übel riechenden Geruch aus dem Munde verursacht“ entfernen. Außerdem verkaufte die Frankfurterin auch

ZAHNGESUNDHEIT:

Werbung schon vor 1.500 Jahren

**Mutti! Mutti!
Er hat überhaupt
nicht gebohrt!**

Das ist der Erfolg
von Colgate Fluor S –

denn Colgate Fluor S erbringt den klinischen Beweis:*

Entscheidend weniger Karies.

Colgate Fluor S – die Zahnpasta mit der kleinsten granulierten Fluor-Formel – macht den Zahnschmelz hart, die Zähne weiß. Das haben klinische Tests im Vergleich mit Standardzahnpasta eindeutig bewiesen. Deshalb verbirgt sich Colgate Fluor S nicht...

Verbeugen ist besser als Bohren.

Colgate fluor S
Schützt vor Karies

**Klinisch
getestet!**

„weiche Zahnbürsten, den Mund sauber und schön zu machen, nachdem man ein wenig von ihrem Pulver auf die Finger genommen, die Zähne damit gerieben und solche hernach abbürstet ... wobei man nicht derer Schweinebürsten sich bedienen darf noch muss, weil solche das Zahnfleisch zerreißen und verderben“.



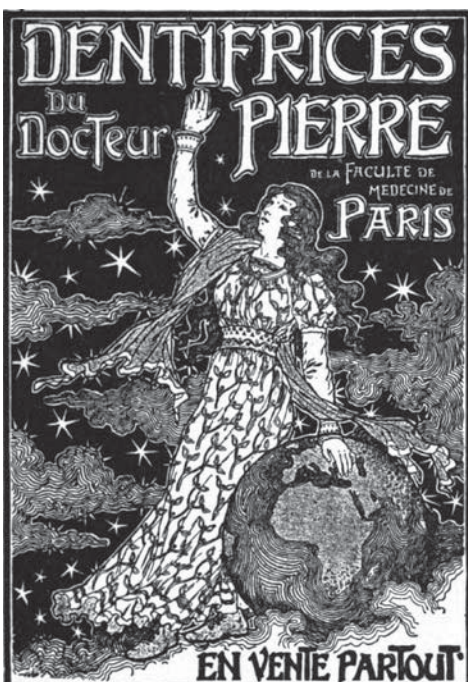
DIE ÄLTESTE ZAHNBÜRSTE EUROPAS

Aus der Zeit, in der Madame Prinz lebte, stammt auch die älteste erhaltene Zahnbürste Europas. Das fast

300 Jahre alte Stück ist im archäologischen Landesmuseum Westfalen in Herne zu sehen. Das andere Ende des zehn Zentimeter langen Tierknochens diente praktischerweise als Ohröffelchen.

Eine ähnlich „antike“ Zahnbürste wurde in Quedlinburg gefunden. Kaum verwunderlich, hielten

Zahnbürsten doch im Laufe des 18. Jahrhunderts Einzug in die „besseren“ Häuser. Damals stellte man erstmals Verbindungen zwischen Mundhygiene und Karies her. Außerdem stieg die Zahl der Zahnerkrankungen, weil die Oberschicht mehr Süßigkeiten und Zuckerzeugs verzehrte.



DAS ÄLTESTE ZAHNPASTA-REZEPT

Noch viel älter ist das älteste erhaltene Rezept für Zahnpasta. Der staubige ägyptische Papyrus, der den Anwendern „blütenweiße, unversehrte Zähne“ verspricht, stammt aus dem vierten Jahrhundert nach Christus. Das Pulver sollte vor der Anwendung aus zwei Teilen Minze, einem Teil getrockneter Schwertlilienblüten

(Iris), einem Teil Steinsalz und Pfefferkörnern mit Speichel zusammen gemischt werden. Wissenschaftliche Untersuchungen haben tatsächlich ergeben, dass Lilien bei Zahnfleischproblemen helfen können.

Dr. Uwe Neddermeyer

Abbildungen u. Fotos:
Österreichische Nationalbibliothek, Wien;
Dentalhistorisches Museum, Zschadraß;
Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL)

VOR 25 JAHREN IN DEN ÖZTALER ALPEN

19. September 1991, Tisenjoch, Öztaler Alpen, Südtirol, Italien: Erika und Helmut Simon entdecken auf einer Gebirgswanderung die Leiche eines Menschen. Sie nehmen an, es handle sich um einen vor wenigen Jahren verunglückten Bergsteiger. Nur der Hinterkopf, die nackten Schultern und ein Teil des Rückens ragten aus dem Eis. Bei den ersten Bergungsversuchen verletzten die Gendarmen den Leichnam an Hüfte und Oberschenkel. Seine altertümliche Axt wird nach Sölden gebracht. Somit verschwindet zunächst der Gegenstand, der die Datierung des Fundes am meisten erleichtert hätte.

Der Extrembergsteiger Reinhold Messner ist der Erste, der das Alter dieser „perfekt konservierten Mumie“ auf mehr als 2.000 Jahre schätzt. Niemand ahnt zu diesem Zeitpunkt, dass dieser Tote in kurzer Zeit weltberühmt sein wird.

Tage später wird die „Ötzi“ getaufte Mumie in das Innsbrucker Institut für Ur- und Frühgeschichte gebracht. Unter der Leitung von Archäologieprofessor Dr. Konrad Spindler werden erste Untersuchungen durchgeführt, die Messners Theorie bestätigen – ja sogar um einige Jahrtausende erweitern. Mithilfe der Radiokohlenstoffdatierung wird der Todeszeitpunkt des Mannes später auf zwischen 3359 und 3105 v. Chr. bestimmt. Das Alter dieser „natürlichen“ Gletschermumie beträgt damit circa 5.250 Jahre!

Ötzi hatte schlechte Zähne



Der 1991 in den Öztaler Alpen entdeckte Mann aus dem Eis – umgangssprachlich Ötzi genannt – ist die älteste Feuchtmumie der Welt. Zu Lebzeiten litt Ötzi neben Karies und Parodontose auch an Zahnschmelzverletzungen und starkem Abrieb der Zähne.

Diese Erkenntnisse über das Gebiss des Eismannes geben Hinweise auf sein Ernährungsverhalten, so die Forscher im Fachmagazin „European Journal of Oral Sciences“ vom 9. April 2013.

Computertomografische Aufnahmen haben gezeigt,

- dass Ötzi keine Weisheitszähne (mehr) hatte,
- dass er zwischen den vorderen Schneidezähnen ein Diastema, eine natürliche Lücke à la Brigitte Bardot, Madonna und Co., hatte und
- dass sein Gebiss insgesamt stark abgenutzt war.

Erstaunlicherweise zeigt Ötzi zahlreiche, heutzutage noch weitverbreitete Erkrankungen an den Zähnen und am Zahnhalteapparat. Ötzi litt an

- einer starken Zahnabschleifung,
- an Karies – ein Kariesloch reichte sogar bis zum Zahnmark –
- und hatte einen (vermutlich unfallbedingt) abgestorbenen Frontzahn.

„Der Schwund des Zahnhalteapparates war schon immer eine sehr häufige Erkrankung, wie Schädelknochen aus der Steinzeit oder die Untersu-



Gebiss des Eismannes von vorn: Sichtbar ist der angeborene vergrößerte Abstand zwischen den zentralen Frontzähnen und die starke Abnutzung der Zähne, die in der Front zu einem Verlust von über der Hälfte der sichtbaren Zähne geführt hat.

chung ägyptischer Mumien zeigen. Ötzi erlaubt uns einen speziell guten Einblick in eine solch frühe Form dieser Erkrankung“, erklärt Dr. Dr. Roger Seiler, der auf die Untersuchung von Zahnerkrankungen vergangener Zeiten spezialisiert ist.

FORTGESCHRITTENE PARODONTITIS

Weiterhin zeigen die Rekonstruktionen, wie sehr er unter einer fortgeschrittenen Parodontitis litt. Vor allem im Bereich der hinteren Backenzähne fand der Forscher als Folge dieser Zahnfleischentzündung einen Verlust des Gewebes, das den Zahn im Kiefer verankert, der beinahe die Zahnwurzelspitze erreichte.

Dass der Eismann unter Karies litt, ist auf die vermehrt stärkehaltige Nahrung wie Brot und Getreidebrei zurückzuführen, die durch den aufkommenden Ackerbau in der Jungsteinzeit üblich wurde. Dazu wirkte die Nahrung durch Verunreinigungen und den Abrieb der Mahlsteine stark abschleifend, wie seine Zähne zeigen. Seine unfallbedingten Zahnschäden zeugen vom rauen Leben in jener Zeit. Ein Frontzahn ist durch einen Schlag abgestorben – die dunkle Verfärbung ist noch deutlich sichtbar – und ein Backenzahn hat wohl durch einen Kauunfall, viel-

leicht ein Steinchen in Getreidebrei, einen Höcker verloren.

Fazit: Jeder Zahnarzt wäre heute über Ötzis Gebisszustand entsetzt!

Nadja Ebner

DER ÄLTESTE MORDFALL DER GESCHICHTE

Ein ewiges Mysterium bleibt sein Tod: 2001 entdecken Wissenschaftler auf Röntgenbildern des Ötzi eine steinerne Pfeilspitze unterhalb des siebten Rippenbogens. Zusammen mit der Schnittwunde an der Hand und dem Blut an Kleidung und Waffen, das nicht von ihm stammt, ist eine neue Sensation perfekt: Ötzi wurde ermordet! Der Pfeil hatte den Mann von hinten getroffen und das Schulterblatt durchschlagen. Erst kurz vor der Lunge machte das Geschoss Halt: eine typische Verletzung, wenn jemand zu Boden fällt und der Gegner seine Waffe in den Rücken des Opfers schießt. Durch die Verletzung hatte er viel Blut verloren und war geschwächt. Ötzi, mit seinen 46 Jahren zur damaligen Zeit ein Greis, war mit seinen Kräften am Ende und starb wahrscheinlich vor Erschöpfung in der eisigen Kälte. Warum er kämpfen und fliehen musste und wer sein Mörder war – das gehört zu den ewigen Geheimnissen des Eismannes aus den Ötztaler Alpen.

TROTZ INTERNET UNERSETZLICH

Individuelle Beratung durch den Profi

Studien beweisen es immer wieder: Die Deutschen haben zu „ihrem“ Hausarzt und „ihrem“ Zahnarzt großes Vertrauen. Beim gegenwärtigen medizinisch-technischen Fortschritt, der gerade in der Zahnmedizin einige Behandlungsalternativen eröffnet, kommt dennoch bei manchen Patienten der Wunsch auf, zusätzliche Informationen aus dem Internet und eventuell auch eine „zweite Meinung“ einzuholen. Zahnarzt Martin Hendges, stellvertretender Vorsitzender der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein, gibt aus Sicht eines Mediziners einige Erläuterungen dazu.


MARTIN HENDGES

Stellvertretender Vorstandsvorsitzender der KZV Nordrhein

ZZ: Was halten Sie davon, wenn sich Patienten vor einem Arzt- oder Zahnarztbesuch im Internet informieren?

Hendges: Heute steht uns allen dank des Internets eine unendliche Menge an Informationen zur Verfügung, viel Richtiges, aber leider auch viel Falsches. Bei „Dr. Google“ finden Patienten daher vieles, das aber oft gar nicht auf den ganz besonderen eigenen Fall zutrifft. Meine Kollegen und natürlich auch ich würden sich hüten, jemanden zu beraten und zu behandeln, bevor sie ihn gründlich untersucht haben. Die anschließende Diagnose beruht auf dem gesamten

Wissen, das wir Mediziner uns in einem langjährigen Studium und in der Assistenzzeit angeeignet haben. Deshalb warne ich nicht nur ausdrücklich vor jeder Selbstbehandlung bzw. Selbstmedikation. Selbstdiagnosen machen ebenfalls nur wenig Sinn!

ZZ: Wenn die Diagnose bekannt ist, kann man Dr. Google also schon eher zurate ziehen?

Hendges: Auch dann ist äußerste Vorsicht geboten! Immer wieder stoße ich im Web auf seriös wirkende Seiten, auf denen Laien ihre ganz persönliche Meinung kundtun. Bei

medizinischen Fragen kann so etwas erheblichen Schaden anrichten. Darum bietet die Kassenzahnärztliche Vereinigung Nordrhein schon seit 20 Jahren im eigenen Internetauftritt (www.zahnpatienten.info; die Red.) seriöse Informationen an. Als offizielle Organisation der Zahnärzte nehmen wir den Wunsch der Patienten ernst, sich auch außerhalb der Praxis unabhängig weiter zu informieren. Deshalb stellen wir ein breites Spektrum von qualitätsbewussten Informations- und Beratungsmöglichkeiten zur Verfügung.

ZZ: Wie sieht das Beratungsangebot der nordrheinischen Zahnärzte aus?

Hendges: www.zahnpatienten.info bietet Informationen zu allen Bereichen der Zahnheilkunde von der Prophylaxe bis zum Zahnersatz. Betreut wird alles von engagierten Zahnärztinnen und Zahnärzten, erfahrene Praktiker, die in ihrer eigenen Praxis täglich für die Zahngesundheit ihrer Patienten sorgen.

Sie können auf eigene Erfahrungen in vielen Bereichen der Zahnmedizin von der Implantologie bis zur Kieferorthopädie zurückgreifen. Bei schwierigen Themen wird der Rat externer Fachleute und Hochschullehrer hinzugezogen. Darüber hinaus kann sich jeder Patient per E-Mail mit seinen Fragen an uns wenden (info@zahnpatienten.info) Auch am Telefon stehen mehrmals die Woche Fachleute unseren Patienten Rede und Antwort (siehe Seite 8).

ZZ: Gibt es auch die Möglichkeit, eine sogenannte „zweite Meinung“ einzuholen?

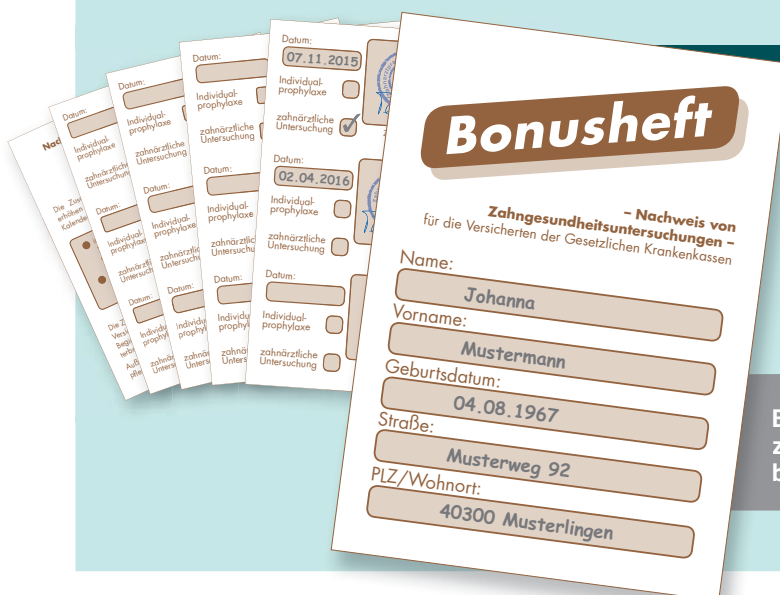
Hendges: Diese Möglichkeit besteht! Wir haben unser Angebot „Ihr Zahnersatz-Berater. Unsere zweite Meinung“ genannt (siehe Seite 10). Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich gerade beim Zahnersatz die Fragen der Patienten in der Regel um das Thema „Kosten“ drehen. Darum werden Anrufe von Patienten, die 01805/986750 wählen, zunächst von Spezialistinnen für alle Themen rund um die Abrechnung angenommen. Sobald unsere Zahnersatz-Beraterinnen erkennen, dass medizinische Fragen im Mittelpunkt stehen, schalten sie erfahrene Zahnärzte ein. Diese wiederum entscheiden

dann, ob ein Kontakt von Angesicht zu Angesicht und eventuell auch eine Untersuchung notwendig sind.

„Niemand kennt die Zähne eines Patienten besser als der Zahnarzt, der ihn langjährig begleitet. Dadurch entwickelt sich ein ganz besonderes Vertrauensverhältnis. Das hat wiederum nachweislich großen Anteil am Behandlungserfolg. Das wissen auch die Patienten. Umso ärgerlicher, dass die Politik uns Zahnärzten durch eine überbordende Bürokratie immer mehr Zeit raubt. Wir möchten diese lieber nutzen für eine individuelle Beratung, Betreuung und Behandlung.“

Zahnarzt Martin Hendges,
stellvertretender Vorstandsvorsitzender
der KZV Nordrhein

MUND-GESUNDHEIT ... IHR GRÖSSTER BONUS!



Holen Sie sich den Bonus zum Zahnersatz, damit Sie ihn – dank gesunder Zähne – erst gar nicht brauchen.



Waren Sie in diesem Jahr schon bei Ihrem Zahnarzt? Schauen Sie besser noch mal ins Bonusheft! Nehmen Sie die halbjährliche Kontrolluntersuchung wahr, dann sparen Sie nicht nur, Sie gewinnen: Mundgesundheit und allgemeine Gesundheit – und damit Lebensqualität.

Bei regelmäßigem Zahnarztbesuch erhöht sich der Festzuschuss der gesetzlichen Krankenkassen zum Zahnersatz um bis zu 30 Prozent. Mehr Infos unter www.zahnpatienten.info



Messer, Gabel, Schere ... selbst gemacht

DEUTSCHES KLINGENMUSEUM IN SOLINGEN-GRÄFRATH

In der Klingenstadt Solingen wird die Geschichte von Messern, Gabeln, Lichtscheren, Scheren, Schwertern, Säbeln, Degen, Feilen und Rasiermessern mit den berühmten Solinger Klingen lebendig dargestellt. Im Deutschen Klingenmuseum ist auch mit- und selbstmachen möglich!



„Eisen glüht!“, so ruft der Schmied, wenn er die glühende Eisenstange aus der Esse zieht und auf den Amboss legt. Dann bearbeitet er sie gemeinsam mit seinen Gehilfen mit dem Hammer weiter. Wer möchte nicht einmal helfen, Feuer zu machen, Feuer zu schüren, das Eisen zu schmieden und das fertige Messer mit der Feile weiterzubearbeiten? Das geht tatsächlich: beim Schmiedeworkshop im Deutschen Klingenmuseum in Solingen!



Schon die riesige Schere vor der Tür weist darauf hin, was die Besucher im ehemaligen Augustiner-Chorfrauen-Stift erwartet: Schneidewerkzeuge, Bestecke und blanke Waffen in allen Größen. Zu sehen sind persische Dolche und Schwerter, aber auch die weltweit größte Sammlung historischer Bestecke und Speisegeräte vom frühzeitlichen Knochenlöffel bis zum modernen Steakmesser.

Vielfältig wie Formen und Farben sind die Funktionen der glänzenden Ausstellungstücke: Ausweis prunkvoller Tafelkultur, furchtbare Waffe, kosmetisches oder medizinisches Instrument, Ehrengabe oder Liebesbeweis. Sie spiegeln faszinierende historische Tischsitten und Bräuche wider, aber auch aus heutiger Sicht erschreckende Therapien und bemerkenswerte Barbier-Moden.

Dr. Uwe Neddermeyer

Hauptgewinn:
„Eisen glüht!“
ein Schmiedeworkshop
für bis zu zwölf Kinder
ab acht Jahren
(mehr auf Seite 17)

**DEUTSCHES
KLINGENMUSEUM**

Klosterhof 4, 42653 Solingen-Gräfrath

Di.-Do., Sa.+So.: 10–17 Uhr, Fr.: 14–17 Uhr

Eintritt: 4,50 Euro, Familien 9 Euro

Veranstaltungen und weitere Informationen:

www.klingenmuseum.de

Messer, Gabeln, Lichtscheren, Scheren, Schwerter, Säbel, Degen, Feilen, Rasiermesser ...: Für die Qualität all dieser Produkte bürgt der Qualitätsbegriff „Solingen“. Er ist als einziger Städtenamen der Welt gesetzlich geschützt. Die Härter und Schleifer aus dem Bergischen Land waren schon im Mittelalter für ihre qualitativ herausragenden Schwerter bekannt.

alter Name von Taiwan	Funktions-träger	Seltenheit	Küstenstadt in Florida	euro-päische Giftschlange			Bewohner von Laos		griechischer Buchstabe	Bußempfindung		Inselstaat in der Karibik	Vorname Gionos †		Figur in 'Feuerwerk'		dichter Rauch		
							Lichtkranz					Gestalt der Bibel							
ital. TV-Sender (Abk.)		6		eine Dichtung					emsiges Streben				9		Sinnesorgane		lexikalische Einheit		
hartes Gestein							Auto-bahngebühr					gewachsene Insel							
engl.: beabsichtigen				Impfstoffe		12			Umsatz						3				
Fremdwortteil: gegen	Staat in Westafrika		Weltmeer												Fest		Tierkrankheit		
sprachbegabter Singvogel																			
			1																
Fischfanggerät		Empfangszimmer																	
'Jesus' im Islam																			
	4																		
Sohn des Juda im A.T.	Motorrad-sportart		kostbares Mineral																
norwegischer Dichter † 1882																			
		10					unbestimmter Artikel		Wohnstätte in Felshöhlen		ein Planet		früherer österr. Adelstitel		Kerzenrohstoff		Wind-schatten-seite	latein.: ich türkische Großstadt	
künstlicher Satellit		äußerer Teil eines Buchs																	
							Kraut in der Pharmazie		Ober-schicht										
Domstadt am Rhein		alt-römische Spielwürfel		Sichel-messer							5	Gärstoff		Stickstoff-substanzen				chinesisches Weisheitsbuch	Figur der 'Sesamstraße'
Nagetier		7					Speise-fisch		noch bevor										flüssiges Fett
spanischer Ausruf				Wege-lagerer										Sohn des Poseidon					8
Transportmittel in Bergen											2	Licht-bildstreifen							arabische Langflöte
'heilig' in span. Städtenamen				helles eng-lisches Bier					Erb-träger					Schlag-zahl-an-gabe b. Golf					

VIEL MEHR ALS MUSICAL!

STARLIGHT EXPRESS

TM © 1984 RUG Ltd.

Zu gewinnen sind **5 x 2 Eintrittskarten** für **STARLIGHT EXPRESS**. Bitte schicken Sie eine Postkarte **bis zum 20.12.2016** an: KZV Nordrhein, Redaktion, Zeit für Zähne, 40181 Düsseldorf

Alle können gewinnen:
Bei Angabe des **Gutschein-codes: VorteilSTEX** erhalten Sie einen Preisnachlass von **10%** auf die Vollpreiskarte. Gültig für alle Vorstellungen.

Tickets & Infos gibt es unter 0211 – 73 44 0 | www.starlight-express.de

10% Rabatt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

VIEL MEHR ALS MUSICAL!



STARLIGHT EXPRESS

TM © 1984 RUG Ltd.

Tickets & Infos: Hotline 01805-2001
oder www.starlight-express.de

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



PEUGEOT

ticketmaster®

Ein Theater der

