

HERBST/WINTER 2017



# ZEIT FÜR ZÄHNE

PATIENTENZEITSCHRIFT ZUM MITNEHMEN

## Zähne putzen: Wie man es richtig macht!



**GESUNDES ZAHNFLEISCH,  
GESUNDE ZÄHNE –  
GESUNDER MENSCH**  
Auch ans Zahnfleisch denken!



**COCO UND  
DER ZAHNLACK**  
Geschichten aus Doktor  
Zahntigers Dschungelpraxis



**DIE ZAHNMEDIZINISCHE  
FACHANGESTELLTE**  
Praxisallrounder und  
Anti-Panikbeauftragte

# INHALT



## 4

**ZÄHNE PUTZEN:**  
Sie fragen.  
Experten antworten.

## 8

### AUCH ANS ZAHNFLEISCH DENKEN

Gesundes Zahnfleisch, gesunde Zähne – gesunder Mensch



## 11

### FRAGEN UND ANTWORTEN AUS DEM INTERNET

Bonusheft, Wurzelentzündung ...

## 12

### COCO UND DER ZAHNLACK

Geschichten aus Doktor Zahntigers Dschungelpraxis



## 14

### PRAXISALLROUNDER UND ANTI-PANIKBEAUFTRAGTE

Die Zahnmedizinische Fachangestellte

## 16

### ZAHNÄRZTIN UND ZFA: EINSATZ IN AFRIKA

Gemeinsam mit „Zahnärzte ohne Grenzen“ in Sambia



## 18

### SPANNENDE REISE DURCH DIE ZEIT

Das Neanderthal Museum  
in Mettmann

## 20

### KREUZWORTRÄTSEL

Ticketgutscheine von Westticket zu gewinnen





DR. HEINZ PLÜMER

## Liebe Leserin, lieber Leser!

„Dass man sich die Zähne regelmäßig gründlich putzen muss, weiß doch heute wohl jeder.“ So reagierte eine Patientin, als ich ihr den Entwurf der Titelseite unserer neuen **Zeit für Zähne** zeigte. „Stimmt“, habe ich geantwortet, „das liegt auch daran, dass wir Zahnärzte schon seit vielen Jahrzehnten überall, wo es geht – und auch, wo es eigentlich nicht geht –, dafür geworben haben.“ Darum ist Deutschland bei der Bekämpfung der Karies mittlerweile sozusagen inoffizieller Weltmeister. Das wollen wir aber auch bleiben!

Gerade weil bei den jungen Menschen das Thema Karies eine immer geringere Rolle spielt, möchten wir erreichen, dass es nicht in Vergessenheit gerät. Im Gegenteil, es ist unser Ziel, die bereits einmalig guten Ergebnisse der wissenschaftlichen Studien zum Thema „Zahngesundheit in Deutschland“ noch weiter zu verbessern.

Außerdem sollte man eins nicht vergessen: Die Menschen in diesem Land werden immer älter. Das heißt aber auch, die Zähne müssen mittlerweile im Durchschnitt weit über 60 Jahre gesund bleiben. Und was wir so essen und trinken, ist nicht unbedingt zahngesünder geworden.

Darum haben wir Experten gebeten, Ihnen in diesem Heft nützliche Tipps und Tricks zu geben, wie man beim Zähneputzen am besten vorgeht (Seite 4). Ganz individuelle Hinweise, ob Sie persönlich bei der Mundhygiene noch etwas besser machen können, bekommen Sie von Ihrem Zahnarzt oder einer speziellen Prophylaxefachkraft in der Zahnarztpraxis, zum Beispiel im Rahmen der Professionellen Zahnreinigung (PZR).

Wer sich regelmäßig die Zähne putzt, kann damit auch Entzündungen des Zahnfleisches verhindern. Erkrankungen des Zahnhalteapparats sind bereits ab Mitte 30 für die Zähne noch gefährlicher als die Karies. Mehr dazu in einem kleinen Bericht (Seite 8).

Dazu gibt es in dieser Ausgabe von **Zeit für Zähne** noch interessante Artikel, zum Beispiel über den Beruf der Zahnmedizinischen Fachangestellten (Seite 14), sowie allerhand Unterhaltsames für Jung und Alt. In Doktor Zahntigers Dschungelpraxis und beim Kreuzworträtsel sind außerdem viele attraktive Preise zu gewinnen.

Dr. Heinz Plümer

Nehmen Sie das kostenlose Heft doch 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 9684-217, E-Mail: rzb@kzvn.de

**Druck:**  
AR Medien & Konzept GmbH, Frechen

**Bildnachweis:**  
Dr. Uwe Neddermeyer (S. 2, 3, 16–17)  
iStock (Titel: ©evgenyatamanenko,

Titel, S. 2, 8: ©Photodjo, S. 9: ©sebra, S. 11: ©Wavebreakmedia)  
Petr Zubek (Doktor Zahntiger: Titel, S. 2, 12–13)  
pixelio (S. 2: ©Halina Zaremba)  
proDente e.V. (S. 2, 4–7: ©Cornelis Gollhardt, ©Peter Johann  
Kierzkowski, ©B&M Fotografie, ©GABA, ©Dirk Kropp)  
Shutterstock (S. 5: ©Monkey Business Images,  
S. 6: ©Andrey\_Popov, S. 7: ©Billion Photos, S. 10: ©yomogi,  
S. 11: ©racorn, S. 16: ©Volina, Rückseite: ©kottoffe)  
Stiftung Neanderthal Museum (S. 18–19)  
Wikipedia (S. 17)  
ZAK Nordrhein (Titel, S. 2, 14–15)

PATIENTEN FRAGEN – EXPERTEN ANTWORTEN

# Zähne putzen: Wie man es richtig macht!

Dr. Susanne Schorr | Dr. Stephan Kranz | Susanne Krieger



*Sie wissen nicht, welche Zahnpasta Sie verwenden sollen und ob Sie sich nicht doch besser eine elektrische Zahnbürste anschaffen? Oder wie oft am Tag Sie sich die Zähne putzen und wie viel Zeit Sie dafür aufwenden müssen? Kein Problem! Von unseren Zahnputzexperten – Zahnärzten mit jahrzehntelanger Erfahrung in der Beratung und Behandlung von Patienten – erfahren Sie alles, was Sie schon immer über richtiges und effektives Zähneputzen wissen wollten.*

Kennen Sie schon die Patientenberatung der nordrheinischen Kassenzahnärzte?\* Über die telefonischen Hotlines und das Kontaktformular auf unserem Internetportal „www.zahnpatienten.info“ gehen regelmäßig viele Anfragen Rat suchender Patienten ein. „Zeit für Zähne“ hat nachgeforscht, welche Fragen den Patienten hier beson-

ders am Herzen liegen. Dabei hat sich gezeigt, dass vor allem zur häuslichen Zahnpflege ein großer Aufklärungsbedarf besteht. Grund genug, die häufigsten Fragen zum Zähneputzen und die Antworten unserer zahnmedizinischen Experten darauf für die Leser unserer Patientenzeitschrift einmal zusammenzufassen.

\* Mehr dazu auf Seite 11, unten.

## WISSEN FÜR ZAHNPUTZPROFIS - WIE OFT, WIE LANG UND MIT WIE VIEL DRUCK SOLL MAN PUTZEN?

**DER EXPERTE RÄT:** Regelmäßigkeit und Sorgfalt sind beim Zähneputzen die wichtigsten Prinzipien. Putzen Sie Ihre Zähne lieber zweimal täglich intensiv als dreimal nachlässig. Dabei sollten Sie sich mindestens drei Minuten Zeit für jedes Zähneputzen nehmen. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie den Zahn rundum sauber bekommen – das geht nur mit System. Ideal ist dabei, die Zahnbürste mit sanftem Druck und sanften Bewegungen über die Zahnoberflächen zu führen, also keinesfalls zu „schrubben“. Wenn Sie eine Anleitung benötigen, fragen Sie Ihren Zahnarzt, der Sie gerne beraten wird. Auch die bestens ausgebildeten Prophylaxeassistentinnen im Praxisteam können Ihnen die optimale Zahnputztechnik genau erklären. Ganz wichtig ist es, sich die Zähne vor dem Schlafengehen zu putzen und anschließend ausnahmslos nichts mehr zu essen und zu trinken (außer Wasser).



## ELEKTRISCH ODER VON HAND - DAS IST HIER DIE FRAGE!

**DER EXPERTE RÄT:** Bei der Frage, welche Zahnbürste es denn sein soll, die gute alte Handzahnbürste oder ihre moderne Variante, die elektrische Zahnbürste, gibt es keinen eindeutigen Gewinner. Man kann mit beiden gute Ergebnisse erzielen. Es kommt allein auf die Regelmäßigkeit und Gründlichkeit an, mit der man sich die Zähne putzt. Die elektrische Zahnbürste sollte nicht zu fest angedrückt werden. Ganz besonders ist darauf zu achten, die Handzahnbürste oder die Aufsätze der elektrischen Bürste alle acht Wochen auszuwechseln. Denn mit der Zeit zeigen sich Abnutzungsspuren bei den Borsten und die Reinigungswirkung lässt nach. Das erleichtert es Bakterien und Viren, sich einzunisten. Beschädigte Borsten können außerdem das Zahnfleisch verletzen. Denken Sie daran, auch unmittelbar nach einer überstandenen Erkältung oder einem grippalen Infekt die Zahnbürste zu wechseln, um sich nicht erneut anzustecken.



## RICHTIGES ZÄHNEPUTZEN BEI KINDERN: ELTERN PUTZEN KINDERZÄHNE SAUBER!



- Gleich nach dem Durchbruch des ersten Milchzahns putzen Eltern ihrem Kind morgens und abends gründlich das Zähnchen und später alle nachkommenden Zähne.
- Sind die Kleinen zwei Jahre alt, führen Eltern ihren Nachwuchs langsam und geduldig an die Zahnpflege heran. Für verantwortungsvolle Eltern ist dabei die wichtigste Aufgabe, die Kinderzähne immer nachzuputzen.
- Die Grundregel „Eltern putzen Kinderzähne sauber!“ gilt bis zu einem Alter von etwa acht Jahren. Sind die motorischen Fähigkeiten der Kinder so weit entwickelt, dass sie schon recht gut schreiben können, dürfen sie sich auch alleine die Zähne putzen.

**ZAHNPASTA UNBEDINGT - ABER WELCHE SOLL ES SEIN?**

**DER EXPERTE RÄT:** Wer die Zahnpasta-Wahl hat, hat die Qual! Heutzutage steht der Kunde einem riesigen Angebot an Zahnpastamarken und -sorten gegenüber. Zahncreme ist wichtig, weil sie die mechanische Reinigung mit der Zahnbürste unterstützt und Inhaltsstoffe wie Fluor den Zahnschmelz stärken und Karies verhindern. Für welches Produkt Sie sich letztlich entscheiden, bleibt ganz Ihrer Wahl überlassen, da alle auf dem Markt erhältlichen Produkte zahnmedizinisch getestet sind. Den langfristigen Gebrauch von sogenannten Weißmacher-Zahncremes sollten Sie mit Ihrem Zahnarzt besprechen.



**TIPP:** Für kleine Kinder gibt es altersgerechte Zahnbürsten mit besonders kleinem Kopf und dickem Handgriff. Und auch bei Senioren erleichtern spezielle Zahnbürsten mit dickerem Griff die Handhabung.

**MUT ZUM ZAHNZWISCHENRAUM - WIE WIRD AUCH ZWISCHEN DEN ZÄHNEN ALLES SAUBER?**

**DER EXPERTE RÄT:** Die Zahnzwischenräume sollten regelmäßig und gründlich mit Zahnseide oder Interdentalbürsten gesäubert werden, weil die normale Zahnbürste dort nicht hingelangt. Am Anfang erfordert das Übung. Nach einiger Zeit gewöhnt man sich jedoch daran. Dann geht einem die Reinigung der Zahnzwischenräume leicht von der Hand. Auch für die Anwendung von Zahnseide oder Interdentalbürsten erklärt Ihnen das Praxisteam gerne die richtige Technik.

**EINMAL RUNDHERUM IM MUND - MUNDSPÜLUNG JA ODER NEIN?**

**DER EXPERTE RÄT:** Mundspülung ersetzt auf keinen Fall das sorgfältige und regelmäßige Zähneputzen. Sie kann in Fällen, die Sie mit Ihrem Zahnarzt besprechen, eine Ergänzung zur häuslichen Zahnpflege sein.



## POWER FÜR DIE ZÄHNE - WIE WICHTIG SIND FLUORIDE FÜR DIE ZAHNVORSORGE?

**DER EXPERTE RÄT:** Fluoride stärken den Zahnschmelz. Sie sind erwiesenermaßen einer der Hauptgründe für den Rückgang der Karies. Darum sollten Patienten immer eine Zahnpasta mit Fluoriden wählen. Besonders bei kleinen Kindern sollte mit dem Zahnarzt abgesprochen werden, welche Fluoridmenge in der Zahnpasta enthalten sein darf, da die Kleinen oft Zahnpasta verschlucken.



## KAUGUMMIKAUEN - EINFACH NUR COOL ODER AUCH GUT FÜR DIE ZÄHNE?

**DER EXPERTE RÄT:** Wenn man unterwegs ist und gerade keine Gelegenheit hat, sich die Zähne zu putzen, kann im Anschluss an eine Mahlzeit das Kauen von zuckerfreiem (!) Kaugummi eine Zwischenlösung sein. Das Kauen hat einen mechanischen Reinigungseffekt und regt die Produktion von Speichel an, der die Zähne umspült und sie durch Kalzium und Fluoride widerstandsfähiger gegen Karies macht. Kaugummikauen ersetzt jedoch keinesfalls das Zähneputzen!

## PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG: SINNVOLLE ERGÄNZUNG DER HÄUSLICHEN ZAHNHYGIENE!

Die Professionelle Zahnreinigung umfasst unter anderem:

- die Entfernung harter und weicher Beläge (Zahnstein und Plaque),
- die intensive Reinigung der Zahnoberflächen und besonders der Zahnzwischenräume,
- die Entfernung von hartnäckigen Verfärbungen durch Tee, Kaffee, Rotwein oder Nikotin,
- die Politur aller Zahnflächen, um die erneute Ansiedelung von Keimen zu hemmen,
- eine Fluoridierung der Zähne sowie
- eine individuelle Beratung zum Thema Mundhygiene bzw. das Aufzeigen der hier vorgefundenen Defizite.

## HILFE ZUR SELBSTHILFE - KANN DER ZAHNARZT DIE HÄUSLICHE ZAHNPFLEGE UNTERSTÜTZEN?

**DER EXPERTE RÄT:** Der Zahnarzt und sein Praxisteam sind die richtigen Ansprechpartner für Sie, wenn es um die häusliche Zahn- und Mundhygiene geht. Sie erklären Ihnen gerne die optimale Zahnputztechnik und weisen Sie in den richtigen Gebrauch von Zahnseide und Interdentalbürsten ein. Viele Zahnarztpraxen bieten darüber hinaus als Ergänzung zur häuslichen Zahnpflege die sogenannte Professionelle Zahnreinigung (PZR) an.





GESUNDES ZAHNFLEISCH, GESUNDE ZÄHNE – GESUNDER MENSCH

## Auch ans Zahnfleisch denken!

*Im folgenden Artikel zeigen wir, wie es zu Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) und Zahnbetterkrankungen (Parodontitis) kommen kann und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.*

*Dr. Harald Holzer | Dr. Heinz Plümer | Dr. Uwe Neddermeyer*

### WARNSIGNALE NOCH RECHTZEITIG ERKANNT

Holger B. kommt aus dem Sommerurlaub und fühlt sich fit wie nie. Darum ärgert es den 24-Jährigen, dass sein Zahnfleisch bei der kleinsten Berührung blutet. Das dunkelrote, geschwollene Zahnfleisch passt gar nicht zur tollen Urlaubsbräune. Alle Bemühungen, das Bluten mit medizinischen Zahnpasten und Mundspüllö-

sungen in den Griff zu bekommen, haben nicht den erhofften Erfolg. Zum Glück steht sowieso der halbjährige Zahnarztbesuch an.

Nach einem ersten „Inspektionsblick“ sagt seine Zahnärztin: „Gut, dass Sie so früh zu mir gekommen sind. Wenn das Zahnfleisch blutet, geschwollen oder gerötet ist, lässt sich eine Gingivitis, also eine akute Zahnfleischent-

zündung, vermuten.“ Holger antwortet: „Aber ich habe doch noch nie Probleme mit meinen Zähnen gehabt.“

Im weiteren Verlauf des Gesprächs stellt sich heraus, dass Holger 14 Tage gezeltet und die Mundhygiene vernachlässigt hat. Daher haben sich auf Holgers Zähnen Zahnstein und klebrige, weißlich-gelbe Beläge gebildet, die mit Millionen von Bak-

terien besiedelt sind. Diese führen in Kontakt mit dem Zahnfleisch zu den typischen Entzündungen, die durch ihre starke Blutungsneigung am ehesten auffallen.

Holger ist total erstaunt, wie schnell sich so eine Entzündung entwickeln kann. Seine Zahnärztin kann ihn beruhigen: „Eine Gingivitis kriegt man auch wieder in den Griff, wenn man sie rechtzeitig behandelt. Zunächst einmal müssen sämtliche Beläge entfernt werden. In aller Regel klingt die akute Entzündung in einigen Tagen ab. In Ihrem Fall werde ich den Zahnstein und die Beläge jetzt sofort entfernen. Damit ist es aber nicht getan. Entscheidend ist die regelmäßige Mundhygiene zu Hause, im Idealfall nach jeder Mahlzeit mindestens drei Minuten intensiv, aber sanft putzen. Stören Sie sich nicht daran, wenn es dabei blutet.“

Die Zahnärztin unterstützt den Heilungsverlauf noch durch eine medizi-

nische Heilsalbe: „Und in acht Tagen kommen Sie bitte zur Kontrolle. Abgeschlossen werden sollte die Behandlung noch durch eine Professionelle Zahnreinigung, die den gesunden und sauberen Zustand von Zähnen und Zahnfleisch wiederherstellt. Dabei erklärt Ihnen meine Prophylaxeassistentin noch einmal genau, wie Sie eine optimale Mundhygiene betreiben.“

Tatsächlich hört das Zahnfleischbluten bei Holger B. dank der gemeinsamen Anstrengungen nach weniger als einer Woche auf. Er kann sich nun vorstellen, was passiert, wenn man über einen längeren Zeitraum seine Mundhygiene vernachlässigt. Für sich selbst hat er beschlossen, es nie wieder so weit kommen zu lassen.

#### **DIE THERAPIE BEIBEHALTEN**

Anna K., 55, leidet schon seit Längerem unter Zahnfleischbluten. Nun ist auch noch eine leichte Schwellung am Gaumen hinzugekommen. Übrigens eine recht schmerzhaftige Schwellung.

Die Röntgenaufnahme zeigt, was ihr Zahnarzt schon vermutet hatte: Ein akuter Parodontalabszess ist die Ursache. Zahnhalteapparat und umliegender Knochen sind durch eine schwere Zahnfleischerkrankung so weit >>

**FORTSETZUNG AUF NÄCHSTER SEITE**

#### **KOSTENREGELUNG FÜR DIE SYSTEMATISCHE PARODONTALBEHANDLUNG**

Vor einer Parodontalbehandlung muss ein Antrag bei der zuständigen gesetzlichen Krankenkasse gestellt werden. Bewilligt wird dieser Antrag dann, wenn der Zahnarzt eine gute Mundhygiene seines Patienten sowie eine erfolgreich abgeschlossene Vorbehandlung bestätigen kann. Wichtig ist auch eine gute Prognose für den weiteren Erfolg der Behandlung. In diesem Fall übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen nach ihren generellen Richtlinien die Kosten der eigentlichen Parodontalbehandlung.

Die Krankenkasse übernimmt nicht die Kosten der unerlässlichen Vor- und Nachbehandlung, etwa in der Form einer Professionellen Zahnreinigung (PZR).

Über die Kassenleistung hinaus gibt es einige weitere Therapiemöglichkeiten bei schwierigen Krankheitsbildern.



>> zerstört, dass der obere Backenzahn bereits kräftig wackelt. Für Anna ist die Diagnose „Parodontitis“ nicht neu. Bei der Parodontitis ist im Gegensatz zur Gingivitis auch der Knochen betroffen. Schon vor einigen Jahren hatte ihr Zahnarzt eine chronische Parodontitis erkannt. Sie hatte dann auch die notwendigen Vor- und Hauptbehandlungen durchführen lassen, die sich über mehrere Termine erstreckten. Die Ermahnung ihres Zahnarztes, auch danach wenigstens halbjährlich zu Kontrolluntersuchungen und zur PZR zu kommen, hätte sie besser ernst genommen.

Ihr Zahnarzt erklärt ihr: „Die Therapie bei einer solchen Erkrankung erfordert eine lebenslange Behandlung der Zahnfleischtaschen. Deshalb ist es besonders wichtig, diese in regelmäßigen Abständen – wenigstens einmal im Halbjahr – in der Praxis säubern zu lassen. Die Therapie einer Parodontitis endet eigentlich nie. Und sie ist sehr wichtig, denn die parodontalen Bakterien können auch an-

dere Organe des Körpers angreifen und so zum Beispiel Herz- und Gefäßerkrankungen begünstigen. Das bestätigen viele wissenschaftliche Studien.“

Anna will aus diesem Grund nun nach der systematischen Parodontalbehandlung keinen Zahnarzttermin mehr verpassen.



### ALARMSIGNALE, AUF DIE MAN ACHTEN SOLLTE

Um sich vor einer Parodontitis zu schützen, sollte jeder schon auf erste Anzeichen achten:

- Gesundes Zahnfleisch ist blassrosa.
- Deutliche Vorboten für eine Parodontitis sind rotes, geschwollenes Zahnfleisch, Zahnfleischbluten und Mundgeruch.
- Nicht selten reagieren die Zähne auch besonders empfindlich auf süß und sauer, kalt und heiß.
- Ist die Zahnbettentzündung bereits in einem fortgeschrittenen Stadium, erscheinen die Zähne optisch länger, weil das Zahnfleisch sich zurückzieht und Teile der Zahnwurzel sichtbar werden.

### SCHON GEWUSST?

- Allgemeine Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes, ein geschwächtes Immunsystem und nicht zuletzt das Rauchen fördern die Entstehung von Parodontitis. Bei Rauchern ist das Risiko dreimal höher als bei Nichtrauchern. Der Grund: Auf dem Zahnfleisch und den Zähnen von Rauchern bleibt Zahnbelag besser haften. Darüber hinaus verringert Zigarettenkonsum die Durchblutung und die Abwehrkräfte des Zahnfleisches.
- Parodontitis führt bei über 35-Jährigen häufiger zum Zahnverlust als Karies. Darüber hinaus können Bakterien aus der Mundhöhle über die Blutbahn auch an andere Stellen des Körpers gelangen und so zum Beispiel koronare Herzerkrankungen, Gefäßerkrankungen oder das Risiko einer Frühgeburt begünstigen. Gute Gründe, nicht nur etwas für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch zu tun, sondern auch für den ganzen Organismus!



## Fragen und Antworten aus dem Internet

### BONUSHEFT GUT AUFBEWAHREN

**Kann man ein Bonusheft neu anfordern und besteht die Möglichkeit, Behandlungen nachtragen zu lassen?**

Ein (neues) Bonusheft bekommen Sie nur bei Ihrem Zahnarzt. Wenn das Bonusheft verloren gegangen sein sollte, wenden Sie sich bitte ebenfalls an Ihren Zahnarzt. In seiner Praxis können die Zahnarztbesuche nachgetragen werden. Voraussetzung für das Nachtragen ist natürlich, dass man im fraglichen Zeitraum die erforderliche Vorsorgeuntersuchung hat durchführen lassen. Das ist eine aufwendige Aktion und sollte die Ausnahme bleiben. Also bitte das Bonusheft gut aufbewahren!

**Bonusheft**

- Nachweis von  
Zahngesundheitsuntersuchungen -  
für die Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ/Wohnort:

### WURZELENTZÜNDUNG UNBEDINGT BEHANDELN

**Bei mir wurde eine Wurzelentzündung mit Eiter festgestellt. Muss man diesen Zahn unbedingt behandeln?**

Bei einer nicht behandelten Wurzelentzündung können starke Schmerzen und eine „dicke Backe“ entstehen. Aus einer kleinen Entzündung kann sich eine große entwickeln – selbst dann, wenn man Glück hat und keine Schmerzen verspürt. Außerdem wird die sogenannte Prognose, die Möglichkeit, den Zahn zu erhalten, immer schlechter. Wenn also bei Ihnen eine Wurzelentzündung festgestellt wurde, ist es in jedem Fall am besten, den Zahn umgehend endodontisch (mit einer Wurzelbehandlung) behandeln zu lassen.



## UNSER BERATUNGSANGEBOT



### ALLGEMEINE PATIENTENBERATUNG

Bei allen Fragen zur Zahn- und Mundgesundheit helfen Berater der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein gerne weiter:\*  
dienstags von 10 bis 12 Uhr und donnerstags von 14 bis 16 Uhr  
unter **0211 2 33 99 66 8** sowie jederzeit über [info@kzvnr.de](mailto:info@kzvnr.de) oder  
[patientenberatung@kzvnr.de](mailto:patientenberatung@kzvnr.de).

### ZWEITE MEINUNG ZUM THEMA ZAHNERSATZ

Bei allen Fragen rund um das Thema Zahnersatz helfen die Zahnersatzberater der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein gerne weiter:\*  
dienstags von 10 bis 12 Uhr und donnerstags von 14 bis 16 Uhr  
unter **0211 17 17 91 45** sowie jederzeit über [info@kzvnr.de](mailto:info@kzvnr.de) oder  
[patientenberatung@kzvnr.de](mailto:patientenberatung@kzvnr.de).

### ANTWORTEN AUF FRAGEN ZUM THEMA ZAHNGESUNDHEIT

An jedem ersten Mittwoch im Monat können Sie von 14 bis 16 Uhr  
unter **0211 22 96 24 38** direkt mit einem Zahnarzt sprechen.

\*Für gesetzlich Krankenversicherte.

# Coco und der Zahnlack

Text und Idee:  
Dr. Susanne Schorr

Coco, der kleine Affe, geht regelmäßig zusammen mit Freunden zu Doktor Zahntiger in die Dschungelpraxis. Elli, das Elefantenmädchen, Nikki Nilpferd und Nanni Nashorn freuen sich auf die Untersuchung. Doktor Zahntiger ist immer sehr nett. Er erklärt alles und lobt sie, wenn ihre Zähne gut geputzt sind. Wenn er nicht ganz zufrieden ist, zeigt er genau, wie es besser geht.

Dieses Mal können die Tierkinder stolz sein: Doktor Zahntiger hat bei allen in den Mund geschaut und nur gut geputzte und gesunde Zähne gesehen. Trotzdem bittet er Coco, auf dem Zahnarztstuhl sitzen zu bleiben.

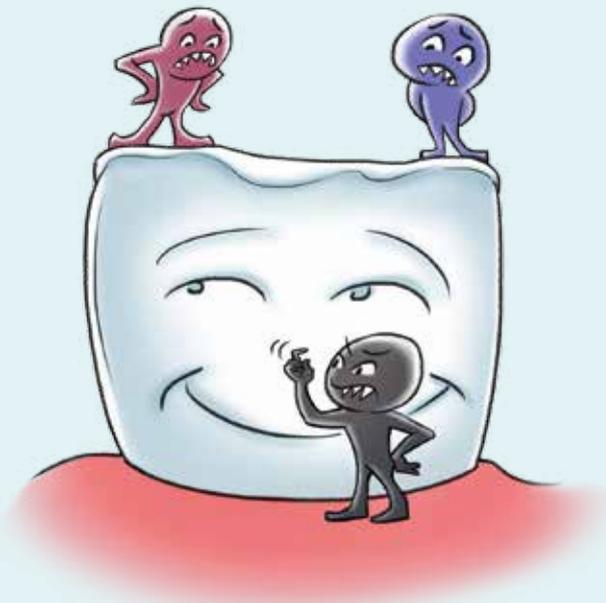


„Was willst du denn noch machen, Doktor Zahntiger?“, fragt Elli neugierig. Doktor Zahntiger erklärt: „Ich will noch einen dünnen Schutzlack auf Cocos Zähne auftragen. Wir Zahnärzte nennen das Fissurenversiegelung.“

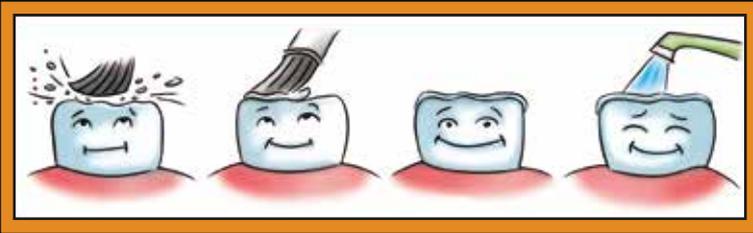
„Was ist denn das?“, fragen die Tierkinder. Doktor Zahntiger erklärt es genau: „Ich pinsele einen ganz, ganz dünnen Lack auf die sauberen und gesunden Zähne. Das wird gemacht, um die rauen und hügeligen Oberflächen eurer Zähne zu glätten. Schaut euch einmal Cocos Backenzähne an!“

Die Freunde beugen sich neugierig über Cocos Mund und Doktor Zahntiger zeigt ihnen, dass Cocos Zähne oben Rillen haben: „Dort in den Fissuren können sich leicht Essensreste und Bakterien festsetzen, die dann zu Karies, einem Loch im Zahn führen.“

Doktor Zahntiger macht sich an die Arbeit. Alles, was Coco zu tun hat, ist, den Mund ganz weit aufzumachen: „Zunächst mache ich die Zähne gründlich sauber, dann pinsele ich die Zähne mit einer



Art Klebegel ein, schließlich kommt darauf der Schutzlack." Mit einer blauen Lampe leuchtet Doktor Zahntiger zuletzt auf die Zähne: „So wird der Lack hart gemacht.“ Die Tierkinder staunen.



Anschließend fragt Nanni ungeduldig: „Und wann versiegelst du meine Zähne?“ Doktor Zahntiger: „Deine Backenzähne sind noch nicht ganz in den Mund hineingewachsen. Wenn ich sie richtig sehen kann, ist es so weit!“ „Oh fein“, freut sich Nanni, „dann leuchtest du aber auch in meinen Mund!“



## Mach mit! Es warten tolle Preise auf dich!

Hat dir die Geschichte von Doktor Zahntiger gefallen? Dann 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! Gleiche Gewinnchancen hat, wer beim Malwettbewerb lustige selbst gemalte Bilder zum Thema „Doktor Zahntigers Dschungelpraxis“ einschickt. Einsendeschluss ist der 30. November 2017.

Was erzählt Nanni Nashorn ihrer Freundin Ute Orang-Utan?

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

Er hat Coco Schutz..... auf die Zähne gepinselt. Denn die Zähne haben an der Oberfläche R..... Darin können sich E..... und B..... festsetzen, die zu K..... führen.“

Mein Name ist .....

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

Meine Anschrift .....

.....

## Zu gewinnen:



Hauptgewinn:  
**10 Familientickets**  
für den Aquazoo Düsseldorf



**15 Zahn-Memospiele**



**6 Oral-B Stages Power**  
(elektrische Zahnbürste; Jungen/Mädchen)

T-Shirts  
„Doktor Zahntiger“



... und viele  
**Kinogutscheine  
und Malbücher!!**



DURCHSTARTEN ALS ZAHNMEDIZINISCHE FACHANGESTELLTE

# Praxisallrounder und Anti-Panikbeauftragte

*Im Behandlungsraum, am Empfangstresen oder im Büro – ohne die Zahnmedizinischen Fachangestellten (ZFA) ist eine Zahnarztpraxis undenkbar. Fünf Gründe, warum es sich lohnt, die ZFA-Ausbildung zu machen.*

*Dr. Thomas Heil | Christina Walther*

## **HÄNDE UND KOPF GEFORDERT**

Die Ausbildung ist dual, findet also in der Praxis und in der Berufsschule statt. Praktische Arbeit wechselt sich ab mit theoretischem Unterricht und sorgt dafür, dass man zum Lehrstoff auch direkt ein Beispiel vor Augen hat. Auch der Berufsalltag fordert sowohl Praxis, d.h. handwerkliches Geschick, als auch Theorie, also fachliches Wissen. Die Ausbildung dauert drei Jahre.

Genug Zeit, um Stück für Stück alles zu lernen, was im Praxisalltag gebraucht wird. Wer sich reinhängt und gute Leistungen zeigt, kann die Ausbildung aber auch verkürzen.

## **KEIN TAG IST WIE DER ANDERE**

Jeder Tag bringt neue Patienten und jeder Patient ist anders. Der eine kommt zur Kontrolle, der andere erhält eine aufwendige Implantatbehandlung oder hat akute Schmerzen.

Genauso vielseitig wie die Patienten in der Praxis ist der Aufgabenbereich von Zahnmedizinischen Fachangestellten. Sie bereiten Behandlungen vor und assistieren, demonstrieren die richtige Mundhygiene, organisieren Praxisabläufe, rechnen zahnärztliche Leistungen ab, sind für die Hygiene von Instrumenten und Praxisräumen verantwortlich, kümmern sich um die Praxiskommunikation und vieles mehr. Langeweile kommt da nicht auf!

## Mach den Check!

	JA	NEIN
BIST DU FREUNDLICH, RÜCKSICHTSVOLL UND GEDULDIG IM UMGANG MIT ANDEREN?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
BIST DU VERANTWORTUNGSBEWUSST, SORGFÄLTIG UND HAST EINEN SINN FÜR HYGIENE?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VERFÜGST DU ÜBER DIE NÖTIGE FINGERFERTIGKEIT UND HANDWERKLICHES GESCHICK?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
BIST DU EIN TEAMPLAYER, DER AUCH IN HEKTISCHEN MOMENTEN DIE RUHE BEWAHRT?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
HAST DU EINEN FESTEN MAGEN, DEM BLUT, SPEICHEL UND CO. SO SCHNELL NICHTS ANHABEN?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
HAST DU EIN GEPFLEGTES ERSCHEINUNGSBILD?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 4 X JA? DANN BIST DU BESTENS GEEIGNET FÜR DEN JOB! BEWIRB DICH JETZT!

Einen passenden Ausbildungsplatz findet man auf [www.dentoffert.de](http://www.dentoffert.de) sowie auf Ausbildungsmessen oder direkt bei den Zahnarztpraxen in der Umgebung.

## DANACH IST NOCH LANG NICHT SCHLUSS

Patienten brauchen Zahnarztpraxen und die wiederum brauchen Zahnmedizinische Fachangestellte. Mit einer erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung ist man auf dem Arbeitsmarkt heiß begehrt. Verschiedene Fortbildungen ermöglichen den Aufstieg zum/zur

- Zahnmedizinischen Prophylaxeassistenten/-assistentin (ZMP)
- Zahnmedizinischen Fachassistenten/-assistentin (ZMF)
- Dentalhygieniker/-in (DH)
- Assistenten/Assistentin für zahnärztliches Praxismanagement (AZP)

und bieten spannende Aufgabenbereiche bei steigenden Verdienstmöglichkeiten. Wer möchte, kann nach der Ausbildung auch noch studieren,

zum Beispiel Zahnmedizin, um Zahnärztin oder Zahnarzt zu werden.

## KINDER? KEIN PROBLEM!

Egal, ob die Familienplanung schon steht oder man alles auf sich zukommen lässt: Mit der ZFA-Ausbildung in der Tasche lässt sich das Leben nach den eigenen Wünschen gestalten. Der Beruf bietet viele Möglichkeiten, Kind und Karriere miteinander zu vereinbaren – ohne dass Familie, Patienten und Kollegen darunter leiden. Aber auch ohne eigene Familie ermöglicht

der Job in einer Praxis oder Klinik grundsätzlich die flexible Gestaltung der Arbeitszeit. Teilzeitausbildung oder Teilzeitjobs sind im Arbeitsbereich der Zahnmedizinischen Fachangestellten keine Fremdwörter.

## DER KLEINE GROSSE UNTERSCHIED

Zahnmedizinische Fachangestellte sind das Bindeglied zwischen Zahnärztin/Zahnarzt und Patient. Oftmals sind sie das erste Gesicht, das ein Patient bei seinem Zahnarztbesuch zu sehen bekommt. Ein freundlicher Empfang für den gestressten Familienvater, ein beruhigendes Wort für den Angstpatienten oder das Herumalbern mit dem Kleinkind beim ersten Zahnarztbesuch können dabei Wunder bewirken. Zweifelnehmer, Alltagsretter, Teamplayer, Anti-Panikbeauftragte – all das und noch vieles mehr sind Zahnmedizinische Fachangestellte!

Mehr Infos zum Ausbildungsberuf, Geschichten aus dem Azubileben, Tipps und Tricks gibt es ab November 2017 hier:

[WWW.DU-BIST-ALLES-FÜR-UNS.DE](http://WWW.DU-BIST-ALLES-FÜR-UNS.DE)

GEMEINSAM MIT „ZAHNÄRZTE OHNE GRENZEN“ IN SAMBIA

# Zahnärztin und ZFA - Einsatz in Afrika



Dr. Uwe Neddermeyer

2015 in Namibia, 2016 in Praia auf der kapverdischen Insel Santiago, 2017 in Sambia – Zahnärztin Dr. Christa Wagners aus Wesseling hat mittlerweile bereits drei Einsätze mit „Zahnärzte ohne Grenzen“ hinter sich. Immer mitgefahren ist die Zahnmedizinische Fachangestellte (ZFA) Ines Paufler, die schon 24 Jahre in ihrer Praxis arbeitet. In diesem April (2017) war auch Dr. Wagners Tochter Anna dabei, die als

ZFA ausgebildet ist. Sie erzählt: „Die hygienischen Bedingungen in Sambia waren natürlich ganz anders als in Deutschland, dazu gab es keinen Strom, kein fließendes Wasser. Aber auch die Behandlung: Ich stand tatsächlich manchmal, wenn ich assistiert habe, mit der Zahnärztin auf der Bank, auf der der Patient saß. Als es in einer anderen Buschlinik doch einmal einen Zahnarztstuhl gab, ließ er

sich nicht verstellen und reichte uns fast bis zum Kinn.“

Gerade die besonderen Herausforderungen haben ihr aber „super Spaß gemacht. Sambia ist wirklich eine ganz andere Welt.“ Drei Zahnärzte haben in zwei Wochen insgesamt über 1.000 Kinder untersucht. Nach anfänglichem Zögern waren die Kleinen begeistert dabei und freuten sich über Mitbringsel wie Luftballons oder Stifte.



„Die hundert Schultaschen, die wir mitbringen konnten, fanden die Kinder ganz besonders toll. Wir haben ihnen gezeigt, wie man sich richtig die Zähne putzt, und dazu Lieder mit ihnen gesungen. Etwa ‚This is the way we brush our teeth, brush our teeth‘ (bekannter Kinderreim zur Körperpflege; die Red.). An unsere Patienten haben wir außerdem Zahnbürsten und Zahnpasta verteilt.“

Es gab viel zu tun für die junge ZFA: „Morgens haben wir die Behandlung vorbereitet, schon am Vorabend die Instrumente in einem Drucktopf auf offenem Feuer desinfiziert. An einem Tag mussten einmal 75 Erwachsene auf einmal behandelt werden. Es standen aber auch noch 50 Kinder vor unserer improvisierten Praxis. Da haben wir schon einmal geschaut, wer dringend drankommen muss. Die meisten Kinder haben sehr gute Zähne, weil es kaum Zucker gibt.“

### VORSICHT, LÖWE

Mit einem Minibus wurde das Team über schwierige Wege zu den verschiedenen Krankenstationen gebracht. Das war schon ganz schön abenteuerlich, wie die Zahnärztin und ihre Tochter erzählen: „Da es Regenzeit war, sind wir öfter im Schlamm stecken geblieben. Einmal sind wir schon mal zu Fuß vorgegangen und haben uns dann gewundert, als an der Schule kein Kind auf uns wartete. Bis wir erfahren haben, dass dort ein gefährlicher Löwe, ein Einzelgänger, herumlief, und keiner seine Kinder auf die Straße schicken wollte.“

Mutter und Tochter Wagener empfanden die Reise in diese völlig andere Welt, in der die Medizin noch mittelalterlich anmutet, als eine große Bereicherung: „Man trifft immer interessante Menschen. Dazu die faszinierende Natur. Jeder müsste einmal eine solche Auszeit nehmen. Dann kommt man wieder auf den Boden der Tatsachen zurück. Unseren anschließenden kurzen Urlaub, drei Tage, haben wir in Livingstone verbracht und die Victoriafälle besucht.“

2018 soll es wieder nach Sambia gehen, dieses Mal im September. Dr. Wagener: „Dann ist keine Regenzeit und wir können Orte erreichen, die wir in diesem April auslassen mussten, da die Wege nicht passierbar waren. Ich möchte dann eine kleine Zahnstation aufbauen.“



*In den improvisierten „Buschkliniken“ mussten an einem Tag bis zu 75 Erwachsene und 50 Kinder behandelt werden. Da half nur gute Teamarbeit! ZFA Anna Wagener, Dr. Karl-Michael Schirmer und Tochter Dr. Constanze Schirmer aus Schifferstadt, eine einheimische Betreuerin, ZFA Ines Paufler und Dr. Christa Wagener aus Wesseling (v. l. n. r.).*

Die Stiftung **„Zahnärzte ohne Grenzen“** (Englisch: Dentists without Limits Foundation, DWLF) wurde 2004 von dem Nürnberger Kieferorthopäden Dr. Claus Macher (Stifter) zusammen mit den Zahnärzten Dr. Sybille Keller und Dr. Volker Vesper gegründet. DWLF hilft Menschen in Ländern, in denen es keine ausreichende zahnmedizinische Versorgung gibt. Sie übernimmt die Anmeldung der Zahnärzte in den jeweiligen Zielländern und bringt sie mit einem Koordinator vor Ort in Verbindung.



[www.dwlf.org](http://www.dwlf.org)

DAS NEANDERTHAL MUSEUM IN METTMANN

# Spannende Reise durch die Zeit

*1996 eröffnet, 2006 verbessert und Ende 2016 „upgedatet“. Das Neanderthal Museum in Mettmann bei Düsseldorf bietet bei einer „Reise durch die Zeit“ in unterhaltsamer Form Wissenswertes über den Neandertaler und die Entdeckung dieses Vormenschen.*

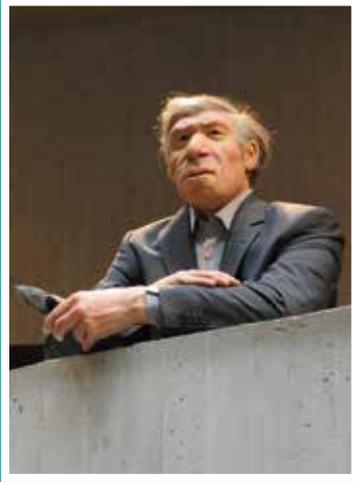
*Dr. Uwe Neddermeyer*



Das 1996 eröffnete Museumsgebäude wirkt wie ein futuristisches Raumschiff, das nahe der Straße im Wald gelandet ist. Hinter dem Eingang beginnt mit der Fundgeschichte des Neandertalers eine „Reise durch die Zeit“. Das ist auch der Titel der Dauerausstellung. Sie führt spiralförmig hinauf zum Museumscafé und vorbei an zahlreichen Rekonstruktionen. Überall gibt es spannende Mitmachstationen für Kinder, die etwa mit einem Steinzeitbohrer arbeiten können.

Besonders spektakulär ist eine raumgreifende Holzkonstruktion aus über 300 verschiedenen großen Dreiecken, die den menschlichen „Stammbusch“ darstellt. Diese Wortschöpfung beschreibt die sich nebeneinander entwickelnden Arten der Vormenschen besser als „Stammbaum“. Die Besucher stehen direkt zwischen eindrucksvollen, lebensgroßen Rekonstruktionen bereits ausgestorbener menschlicher Lebensformen. Berühmte Funde wie „Lucy“, das 1974 im äthiopischen Afar-Dreieck entdeckte Individuum der Art *Australo-*

*pithecus afarensis*, erzählen persönliche Geschichten aus entscheidenden Etappen der menschlichen Evolution. Das und mehr erfährt man via Kopfhörer an den zahlreichen Hörstationen oder über die Museums-App ([www.neanderthal.de/de/app.html](http://www.neanderthal.de/de/app.html)). Am Ende der Reise geht der Blick über die Gegenwart hinaus. Unter der Fragestellung „Ende der biologischen Evolution?“ wird auch ein menschliches Ersatzteillager mit künstlichen Gelenken, Organen und natürlich Zahnersatz gezeigt.



## AM ANFANG WAREN 16 KNOCHEN

1856 erkannte der Naturforscher Johann Carl Fuhlrott, dass die 16 Knochen, die italienische Steinbrucharbeiter zwischen Erkrath und Mettmann gefunden hatten, von einem vorzeitlichen Menschen stammen. Viele Zeitgenossen waren weiter überzeugt davon, es handele sich um den krankhaft deformierten Schädel eines modernen Menschen. Das kann man nachvollziehen, wenn man im Museum auf den mit Anzug und Businesshemd „verkleideten“ Neandertaler stößt.

Beim Neandertaler handelt es sich aber nicht einmal um einen direkten Vorfahren des Menschen, sondern um eine vielleicht sogar jüngere Parallelentwicklung. Die ältesten Funde des Homo neanderthalensis sind nämlich 120.000 bis 130.000 Jahre alt, die des Homo sapiens 195.000 Jahre. Das in der Nähe von Düsseldorf entdeckte Teilskelett bringt es „nur“ auf etwa 42.000 Jahre. Tatsächlich lassen sich bei uns nur 2,5 bis vier Prozent Neandertalergene nachweisen, rein weibliche übrigens.

*Der genaue Fundort des Neandertalers ist heute in einem kleinen archäologischen Park mit rot-weißen Stangen abgesteckt, mit denen Archäologen ihre Funde kennzeichnen.*

## EISZEITTIERE IM WILDGEHEGE

Unweit vom Museum liegt ein weitläufiges Wildgehege. Wisente und Abbildzuchtungen von Auerochse und Tarpan (Wildpferd) geben einen Eindruck von der Tierwelt der Eiszeit. In einer „Steinzeitwerkstatt“ können Groß und Klein ausprobieren, wie die Urmenschen ihre Werkzeuge anfertigten, sie können mit Knochennadeln nähen, Messer mit Feuersteinklingen herstellen oder Pfeile und Bögen basteln. Wer nach dem Museumsbesuch noch einen interessanten Spaziergang durch die umliegenden Wälder machen möchte, den führt der Kunstweg „Menschenspuren“ rund um die Düssel vorbei an den Skulpturen verschiedener Künstler.



*An der Fotostation kann man sich inmitten der aus Zeitgenossen und Vorfahren zusammengewürfelten Menschenfamilie aufs Sofa setzen.*



## NEANDERTHAL MUSEUM

Talstraße 300, 40822 Mettmann

Dienstag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr

(Fundstelle von März bis Oktober bis 17 Uhr,  
von November bis Februar bis 16 Uhr)

Wildgehege frei zugänglich

[www.neanderthal.de](http://www.neanderthal.de)

geselliger Sportverein	ein Balte	männlicher Artikel Wohlthäter			Wiesens-pflanze	Rhein-delta-arm	latei-nisch: wo	hoher türki-scher Titel	Kamin		luftiges Oberteil	griechi-scher Götter-vater		Welt-organisa-tion (Abk.)	gelände-gängiges Motorrad	Stadt am Großen Sklaven-see
									Salz-, Pfeffer-gefäß						6	
Diebes-gut					des-gleichen							Stadt am Hellweg				
Quadrille-figur			winkelig						Fortset-zungs-folge							
			1									ein Planet	tech-nisches Gerät			Weis-sagerin
deut-scher Auto-pionier †	See in Italien (...see)		lästiges Geräusch													
Kolloid												US-Schrift-steller † 1849				
lang-schwän-ziger Papagei												Vorname Kerke-lings	einer der Hügel Roms			
ent-weder ...		Stadt an der Ems														
												selten				
												Ex-Profi-Boxer (Muham-mad) †				
junges Schaf	Gefäng-nis-aufseher		über Geruch												2	
kleine Straße		7										engl. Männer-kurz-name	sich bräunen			Stelz-voegel
				Tennis-verband (Abk.)	Schmin-ke		ein-faches Lokal			Blumen-gebäude aus Stein	furcht-samer Mensch	Fremd-wortteil: außen	höfliche Anrede in England			
Vorname der Russell †		tropi-sche Baum-steppe						4		Kürbis-gewächs						
					eh. span. Währung (Abk.)		engli-sche Graf-schaft						Vor-läufer von EG und EU		Rufname von Guevara † 1967	
Fuß-stoß	Lust aufs Essen									Kloster-bruder						
				franz., span. Fürwort: du			eine Dich-tung					Droh-wort			3	
Rufname d. Schau-spielers Connery	Back-ware							5		Besitzer						

### JETZT RÄSEL LÖSEN UND GEWINNEN

Zu gewinnen gibt es 5x2 Ticketgutscheine im Wert von je 50 Euro von Westticket. Genau das Richtige für Ihren nächsten Theater-, Konzert- oder Musicalbesuch oder Ihre Teilnahme an einer Kulturveranstaltung Ihrer Wahl. Weitere Informationen sowie Informationen zu allen Veranstaltungen gibt es hier: [www.westticket.de](http://www.westticket.de)

Bitte schicken Sie eine Postkarte bis zum 30. November 2017 an: KZV Nordrhein, Redaktion Zeit für Zähne, 40181 Düsseldorf.

(Gewinnspielfirmen sind ausgeschlossen.)



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

FLOSS