

HERBST/WINTER 2018



# ZEIT FÜR ZÄHNE

PATIENTENZEITSCHRIFT ZUM MITNEHMEN

## Gesund ernährt mit gesunden Zähnen



**HAND IN HAND MIT DEM ZAHNARZT**  
Pflegebedürftige bei der Zahnpflege unterstützen – eine Angehörige berichtet



**SO EASY  
GEHT GESUND**  
Chia-Musliriegel & Pumpkin Spice Latte selbst gemacht



**DOKTOR ZAHNTIGERS  
DSCHUNGELPRAXIS**  
Cocos weiße  
Wackelzähne



Widerstand zwecklos ... bei leckerer Zahnpasta mit Leberwurstgeschmack



**Mehr Informationen  
rund um die Zahngesundheit unter**  
[www.zahnpatienten.info](http://www.zahnpatienten.info)  
[patientenberatung@kzvnr.de](mailto:patientenberatung@kzvnr.de)

### Patiententelefon und zweite Meinung

**Dienstag 10 bis 12 Uhr  
Donnerstag 14 bis 16 Uhr**

**0211-17 17 91 45**

**An jedem ersten Mittwoch im Monat  
können Sie unter**

**0211-17 17 91 45**

**von 14 bis 16 Uhr**

**einen Zahnarzt persönlich befragen.**

## AUCH DER HUND BRAUCHT GESUNDE BEISSERCHEN

*Manch einer mag die Vorstellung belächeln, Hunden die Zähne zu putzen. Wer sich jedoch bei seinem vierbeinigen Freund um die Zahnpflege kümmert, lächelt wahrscheinlich länger ...*

Denn die höhere Alterserwartung und Ernährungsumstellung dieses Nachfahren vom Wolf trägt dazu bei, dass Zahnerkrankungen weitaus häufiger vorkommen, als man denkt. In vielen Fertigfuttern ist auch Zucker enthalten. Genau wie die Menschen bleiben daher auch Hunde nicht von schlechten Zähnen, Parodontose und Zahnstein verschont.

Damit Sie und Ihr Hund ein gesundes „Team für alle Felle“ bleiben, ist es deshalb tatsächlich sinnvoll, Ihrem Hund das Zähneputzen anzutrainieren. Bei Ihrem Tierarzt erhalten Sie eine umfassende Beratung und das erforderliche Equipment. Das Sortiment umfasst leckere Zahnpasta, die im Munde verbleibt, sowie spezielle Zahnbürsten oder Fingerlinge mit Reinigungspad.

Damit kann es dann losgehen: behutsam und spielerisch, in kleinen Übungsschritten. Am Anfang wird die Reinigung eher kurz statt gründlich. Doch bleiben Sie humorvoll zuversichtlich: Wenn der Hund die Zahnbürste nicht direkt auffrisst, wird er sich mit der Zeit auf das „Spiel“ mit Ihnen und den leckeren Belohnungssnack freuen! *Karin Labes*



Übung macht den Zahnputz-Meister

# INHALT

## 4 GESUNDE ERNÄHRUNG – HEUTE IN ALLER MUNDE

Auch gut für die Zähne



## 8 SO EASY GEHT GESUND

Chia-Müsliriegel & Pumpkin Spice Latte

## 10 COCOS WEISSE WACKELZÄHNE

Geschichten aus Doktor Zahntigers Dschungelpraxis



## 12 HAND IN HAND MIT DEM ZAHNARZT

Pflegebedürftige bei der Zahnpflege unterstützen

## 17 PFLEGEBEDÜRFTIGE.

Zahnärzte erreichen bessere zahnmedizinische Vorsorge



## 18 INNOVATIV UND KREATIV: UNSERE JUNGEN LESER

Einsendungen zum Malwettbewerb

## 20 KREUZWORTRÄTSEL

Ticketgutscheine zu gewinnen



## Liebe Leserin, lieber Leser!

*Gesunde Zähne ein Leben lang!* Mit diesem Ziel beraten und behandeln wir Zahnärzte unsere Patienten. Sicherlich ein hoch gestecktes Ziel. Aber die Erfolge sprechen für sich! Das außerordentlich hohe Niveau der Zahngesundheit in Deutschland ist weltweit anerkannt. Entscheidend dafür ist unser durchdachtes Vorsorgeprogramm, das sich an alle Altersgruppen wendet.

Bei der Vorsorge spielt die Mitwirkung der Patienten eine große Rolle. Kernpunkte sind eine gründliche Zahnpflege zuhause und regelmäßige Besuche beim Zahnarzt. Beides fällt einer immer größer werdende Bevölkerungsgruppe nicht immer leicht: Alte Menschen können ihre Zähne oft nicht mehr selbstständig pflegen und auch nicht mehr unbedingt „einfach so“ in die Praxis kommen. Auch dafür haben wir Zahnärzte eine Lösung: Vor kurzem wurden weitere wichtige Elemente unseres Konzepts „Mundgesund trotz Handicap und hohem Alter“ umgesetzt. Mehr dazu können Sie in dieser Ausgabe von **Zeit für Zähne** (ab Seite 12) erfahren.

Natürlich sind Angehörige und Betreuer in der häuslichen Pflege und den Pflegeheimen wesentlich am Erfolg beteiligt. An dieser Stelle möchte ich mich für ihren Einsatz herzlich bedanken.

Außerdem sicherlich lesenswert: unsere Tipps, wie man durch gesunde Ernährung übermäßigen Zuckergenuss vermeiden und damit etwas für die Zahngesundheit, aber auch die allgemein Gesundheit tun kann (Seite 4). Zwei leckere Rezepte haben wir gleich mitgeliefert (Seite 8).

*Heinz Plümer*

Dr. Heinz Plümer

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



DR. HEINZ PLÜMER

# Gesunde Ernährung - heute in aller Munde



## WAS FÜR DEN KÖRPER GUT IST, IST AUCH GUT FÜR DIE ZÄHNE: ZAHNGESUND UND GESUND DURCH GESUNDE ERNÄHRUNG

*Neben der häuslichen Mundhygiene und der Betreuung durch den Hauszahnarzt ist die dritte ganz wichtige Säule zum Erhalt gesunder Zähne eine zahngesunde Ernährung. Mit einem tollen Nebeneffekt! Zahngesunde Ernährung ist für den ganzen Körper gut. Sie hält fit und hilft, das Körpergewicht zu halten. Wenn Sie ein paar Regeln beherzigen, brauchen Sie gar nicht auf Leckereien zu verzichten.*

## VERSTECKTE UND OFFENE „ZUCKERBOMBEN“

Laut WHO nimmt jeder Bundesbürger viermal so viel Zucker zu sich, wie er dürfte. Die normale Menge ergäbe pro Tag umgerechnet in Zuckerkwürfel acht Stück.

Im Bundesdurchschnitt nimmt aber jeder tatsächlich 33 Zuckerkwürfel zu sich. Das entspricht 99 g Zucker. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt höchstens 25 g pro Tag.

## ZUCKER ÜBERALL

Übermäßiger Konsum von Schokolade, Bonbons und Co. ist nicht gut für die Zähne. Dass wissen wir längst. Trotzdem sind wir Weltmeister im Verbrauchen von Zucker. Woran liegt das?

Nun, zum einen gewöhnt man sich daran, immer mal etwas Süßes zwischendurch zu sich zu nehmen. Zum anderen nehmen wir Zucker und seine vielen verschiedenen Erschei-

nungsformen zu uns, ohne es zu wissen! Zucker ist nämlich in vielen Lebensmitteln nur wenig oder gar nicht zu schmecken.



## WUSSTEN SIE, DASS IN WURST ZUCKER ENTHALTEN IST?

Wie vermindert man die tägliche Dosis Zucker? Bei den üblichen Süßigkeiten wie Schokolade oder Bonbons ist das noch einfach. Wussten Sie aber zum Beispiel, dass auch

Ketchup eine wahre Zuckerbombe ist? Um solche versteckten Zucker in den Griff zu bekommen, muss man wissen, worin sie enthalten sind.

## ZAHNGESUNDE LEBENSMITTEL

- Absolut unbedenklich für die Zähne sind Schwarzer Tee, Kamillentee und andere Kräutertees. Grüner Tee ist sogar gut für die Zähne, weil er Fluorid und weitere Substanzen enthält, die den Zahnschmelz stärken.
- Rohkost und Vollkornprodukte sind gut für die Zähne, denn es nützt den Zähnen, wenn sie ordentlich kauen müssen: So wird mehr Speichel gebildet. Dieser neutralisiert nicht nur Säuren, sondern gibt auch dem Zahnschmelz verlorene Mineralien zurück. Außerdem schleift harte Nahrung dabei Beläge von den Oberflächen und massiert das Zahnfleisch.
- Aber es ist nicht nur wichtig, dass wir kauen, sondern auch, was wir kauen: Manche Lebensmittel sind besonders reich an Stoffen, die Zahnfleisch und Zähne stärken und schützen. So sind z. B. Milchprodukte und ganz besonders Käse gute Kalziumquellen. Kariesbakterien können Fett nicht verwerten. Außerdem macht Käse aggressive Säuren unschädlich.

## WUSSTEN SIE, DASS UNSER KÖRPER AUS DER STÄRKE IN DEN KARTOFFELCHIPS ZUCKER HERSTELLT?

Weitere „Zuckerbomben“ sind Limonaden, Cola, Eistee, Fruchtttees, Snacks, Smoothies und Saucen. Die Nahrungsmittelindustrie ist sehr erfinderisch darin, Zucker nicht namentlich auf der Packung zu deklarieren. Das zieht bei Ihnen aber spätestens jetzt nicht mehr, denn

Sie wissen jetzt, dass alle Zutaten Zucker enthalten, die mit -ose, -sirup, -dicksaft oder -zucker enden. Des Weiteren wird Zucker gerne in vielen Produkten als Binde- und Konservierungsmittel eingesetzt.

### Zuckergehalt einiger Lebensmittel pro 100g

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

## WÜRDEN SIE ZUCKER IN EINER DOSE ERBSEN VERMUTEN?

Die in Europa verpflichtende Nährwertkennzeichnung auf Lebensmitteln versetzt Sie in die Lage, schon beim Kauf einzuschätzen, wie stark ein Produkt die tägliche Zuckerbilanz belastet. Dabei werden die vielen verschiedenen Zuckerarten mit den

Ihnen nun bekannten Endungen für Sie umgerechnet und als Zucker dekariert. Sie werden Zucker auch dort entdecken, wo Sie in niemals erwartet hätten, etwa in Konservendosen mit Gemüse.

## TIPPS FÜR SCHLECKERMÄULER

Wer sich bewusst richtig ernährt, kann getrost Süßigkeiten naschen – zuge-

gebenermaßen nur in Maßen. So wie man sich an einen hohen Zucker-

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100g	pro Portion
Brennwert	2575 kJ 622 kcal	722 kJ 186 kcal
Fett	50,3 g	15,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	9,1 g	2,7 g
Kohlenhydrate	13,5 g	4,1 g
davon Zucker	5,4 g	1,6 g
Eiweiß	25 g	7,5 g
Salz	1,0 g	0,3 g
* Portion = 30 g Packung enthält 6,7 Portionen.		

5,4 g: mehr als ein Fünftel der empfohlenen 25 g!



konsum gewöhnen kann (übrigens besonders Kinder), kann man sich auch an einen niedrigen gewöhnen. Bei Süßigkeiten lieber nur einmal pro Tag richtig zuschlagen. Danach mit klarem Wasser den Mund umspülen. Das hilft auf einfache Weise den pH-Wert wieder auf den Normwert zu senken. Keinesfalls über den Tag verteilt immer wieder zuckerhaltiges in den Mund schieben. Dadurch wird wiederholt ein saures Milieu im Mund erzeugt, was die Kariesentstehung begünstigt.

Beim Kauf von Süßigkeiten bieten sich zuckerfreie Produkte mit dem „Zahnmännchen“ an.

## TIPPS FÜR ELTERN

Kinder lieben Süßes ganz besonders. Dennoch sollte man Kindern Gummibärchen, Schokolade und Kekse nur einmal am Tag in begrenzter Menge geben und auch möglichst nicht als Belohnung einsetzen. Ziel sollte sein, Kinder frühzeitig an einen niedrigen Zuckerspiegel zu gewöhnen.

## ETWAS ALTBACKEN, ABER IM KOMMEN: DAS HERZHAFTE PAUSENBROT KOMBINIERT MIT OBST

Heute glücklicherweise nicht mehr so häufig anzutreffen: Nuckelflaschenkaries. Beim Nuckeln von gesüßten Tees und Säften werden die Zähne dauernd mit Zucker umspült. Besser Mineralwasser oder ungesüßten Tee in die Babyflaschen füllen.



### DIE WICHTIGSTEN TIPPS IN KÜRZE

- Auf versteckte Zucker achten!
- „Zuckerbomben“ vermeiden!
- Gesunde Nahrungsmittel bevorzugen!
- Süßigkeiten möglichst nur einmal am Tag zu sich nehmen!
- Nach dem Genuss den Mund mit Wasser ausspülen!

Dr. Susanne Schorr, Dr. Harald Holzer, Dr. Heinz Plümer

## MUND-GESUNDHEIT ... IHR GRÖSSTER BONUS!

**Nachweisheft zur Erlangung des Bonus beim Zahnersatz gemäß §30 (5) SGB V**

**Bonusheft**

**- Nachweis von Zahngesundheitsuntersuchungen -**  
für die Versicherten der Gesetzlichen Krankenkassen

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ/Wohnort:

Datum:

Individualprophylaxe

zahnärztliche Untersuchung

Datum:

Individualprophylaxe

zahnärztliche Untersuchung

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



Kassenzahnärztliche  
Vereinigung | Nordrhein

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](http://www.zahnpatienten.info)

Zoe kommt. Heute wollen wir etwas Leckeres und Gesundes zubereiten.

# SO EASY GEHT GESUND

## Für 12 Chia-Müsliriegel

3 EL Chia-Samen  
250 g Nüsse und Mandeln  
175 g Datteln  
130 g Haferflocken  
50 g Sesam  
4 EL Honig o. Agavendicksaft  
50 g Kokosöl  
3 EL Kakaopulver

**1.** Chia-Samen mit 130 ml Wasser verrühren und 30 Min. einweichen. Nüsse, Mandeln und Datteln hacken, mit Haferflocken und Sesam mischen.



**2.** Honig und Kokosöl in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Erst Kakaopulver und Datteln, dann Haferflockenmischung und Chia-Gel untermischen.



**3.** Probier' doch mal!



**4.** Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und zu einem circa 2 cm dicken Rechteck formen. Dabei gut festdrücken.



Selbstgemachte Müsliriegel sind ein gesunder Snack. Sie bieten Sofortpower, die dank Nüssen und Haferflocken lange anhält. Und das deutlich günstiger als Riegel aus dem Supermarkt und ohne künstlich zugesetzten Zucker.

**5.** Im auf 150 Grad (Umluft 140 Grad) vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 20 Min. backen. Zoe kann's kaum erwarten. Aber bitte erst abkühlen lassen und dann in 12 Riegel schneiden!





Müsli im Taschenformat Beliebter Snack mit Biss: Müsliriegel gelten als gesund, doch häufig ist dies nicht der Fall. Wir zeigen, wie (zahn-)gesunde Riegel auch für Back-Unerfahrene leicht selber zu machen sind: gesund, frisch, günstig und dem persönlichen Geschmack angepasst.

**Pumpkin Spice Latte** Auch in diesem Herbst wieder das Hype-Getränk: Der Kaffee mit Kürbis und Gewürzen zierte inzwischen T-Shirts, ist Inspiration für die im Internet verbreiteten Memes, seine Duftnote wird in Bodylotionen und Duftkerzen nachgeahmt. Der Hashtag #PSL trendet sogar in den Sozialen Netzwerken.



### Für 1 Tasse Pumpkin Spice Latte

- 1 EL Zimtpulver
- 1/2 TL Nelkenpulver/Nelkenpfeffer
- 1 TL Muskatpulver
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL Kürbispüree
- 1 frischer Espresso (Hafer-)Milch

Wussten Sie, dass eine Tasse PSL, wie ihn Kaffee-Insider liebevoll nennen, mehr Zucker enthält als ein halber Liter Cola? Unser Rezept nicht! Und es ist schnell zubereitet.

## 1. How To Make Pumpkin Spice Lattes

## 2. Gewürze mischen. Agavendicksaft mit Gewürzmischung verrühren, bis ein dickflüssiges Sirup entstanden ist.

## 3. Kürbispüree leicht selbst kochen: Kürbis entkernen, in Stücke schneiden und mit etwas Wasser kochen. Den weichen Kürbis anschließend pürieren und mit dem Sirup vermischen.

## 4. Espresso aufbrühen ist kinderleicht.

## 5. Espresso und warme Milch in ein Glas gießen. Nun die Kürbis-Agavendicksaft-Gewürzmischung unterrühren. Zuletzt mit Milchschaum, Schlagsahne oder Zimt toppen.

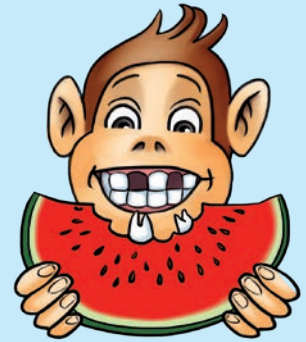
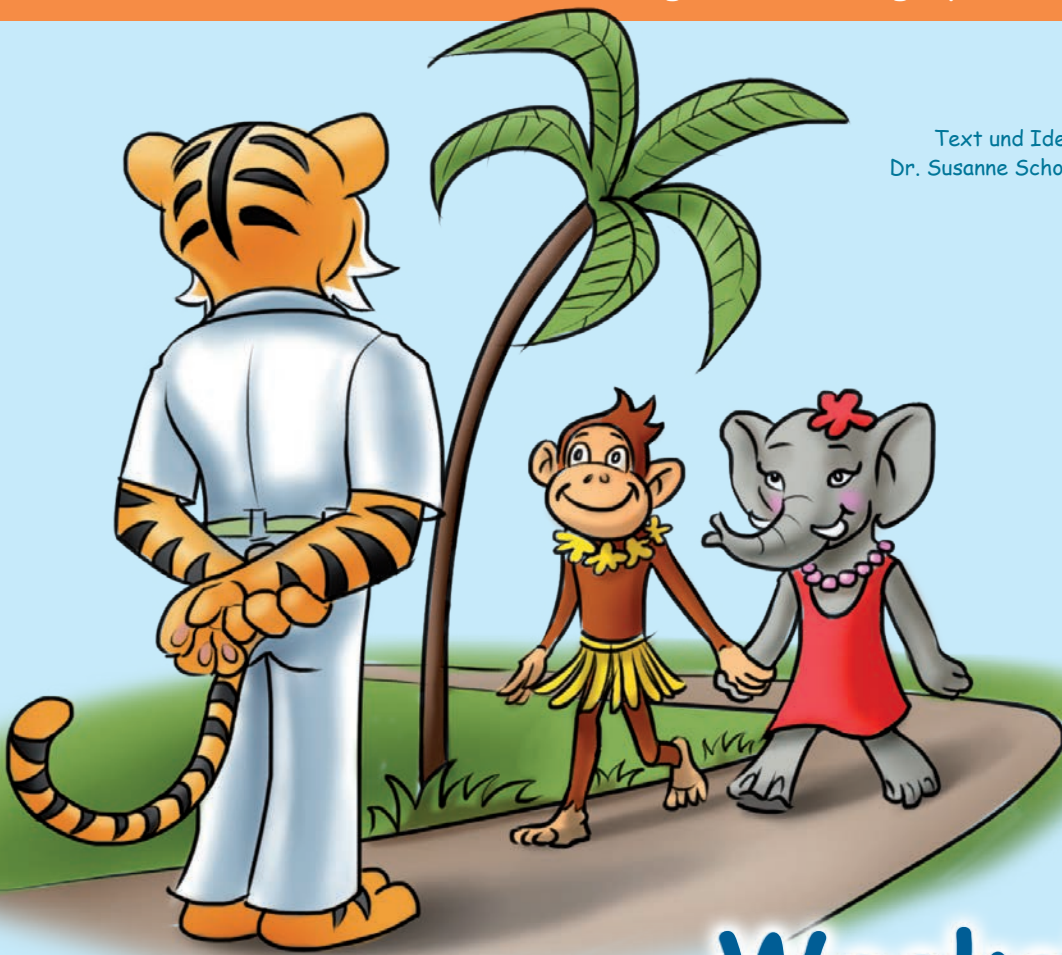
## 6. Sieht cool aus. Und schmeckt mit Latte richtig gut!

## 7. Fertig! Da bleibt Zeit zum Chillen und Quatschen. Wir hatten viel Spaß beim Zubereiten, das wünschen wir Ihnen auch ... Yummy! Fragen oder Ideen? Dann schreiben Sie uns unter [info@kzvr.de](mailto:info@kzvr.de).





Text und Idee:  
Dr. Susanne Schorr



## Cocos weiße Wackelzähne

An einem schönen Sommertag besucht der kleine Affe Coco mit dem Elefantenmädchen Elli die Dschungelpraxis. „Hallo, ihr zwei!“, begrüßt Doktor Zahntiger die Freunde.

„Kannst du bitte kontrollieren, ob alle unsere Zähne gesund und gut geputzt sind?“, fragt Elli. „Mache ich, Elli“, sagt Doktor Zahntiger, „Setzt euch bitte auf den Zahnarztstuhl und macht ganz weit den Mund auf. Dann kann ich eure Zähne gut sehen.“

Coco ist ein bisschen aufgeregt: „Schau mal, zwei von meinen Zähnen wackeln!“ „Ganz einfach“, erklärt Doktor Zahntiger, „du verlierst deine Milchzähne. Als kleines Kind bekommt man die ersten Zähne. Sie heißen Milchzähne, weil sie so weiß wie Milch sind. Im Schulalter beginnen die Milchzähne zu wackeln und fallen schließlich nach und nach aus.“

„Oh je! Muss der arme Coco dann ganz ohne Zähne herumlaufen?“, will Elli wissen. „Nein, nein“, beruhigt sie Doktor Zahntiger, „schon bald wachsen die bleibenden Zähne nach. Die heißen so, weil sie bleiben, auch wenn ihr groß und erwachsen seid. Wenn Cocos Wackelzähne ausgefallen sind, könnt ihr bald die Spitzen der neuen Zähne sehen.“





Jetzt wird auch Elli neugierig: „So ein Wackelzahn, wie fällt er denn heraus - ganz von alleine?“ Der Doktor erklärt: „Meistens wackelt der Milchzahn zunächst nur ein wenig, nach einigen Wochen immer mehr. Schließlich purzelt er irgendwann einfach heraus. Das kann beim Essen passieren oder auch ganz plötzlich, einfach so.“

Ihr müsst euch keine Sorgen machen. Es tut überhaupt nicht weh. Alle 20 Milchzähne fallen nach und nach heraus. An den freien Stelle können dann die neuen, bleibenden Zähne nachwachsen.“

Dann hat Doktor Zahntiger noch einen Vorschlag: „Ihr könnt all die kleinen Zähne in einer kleinen Dose sammeln. Das macht Spaß!“



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

Hat euch die Geschichte von Dr. Zahntiger gefallen?  
Dann macht bei unserem **Preis ausschreiben mit**. Füll einfach die Lücken im Text aus und schick das Blatt an unsere Redaktion **KZV Nordrhein, Redaktion Zeit für Zähne, 40181 Düsseldorf**.

Elli sagt auf dem Nachhauseweg zu Coco:  
„Bald werden deine ..... herauspurzeln.  
Sie werden so genannt, weil sie weiß wie Milch sind. Ich bin gespannt, wann ich die Spitzen deiner bleibenden ..... sehen kann. Ich schenke dir eine kleine Dose. Darin kannst Du deine Milchzähne .....“

**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 10. Dezember 2018**

Mein Name ist .....

.....

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

Meine Anschrift .....

.....

## Zu gewinnen:

5 x 2  
Gutscheine

**westticket.de**

von **westticket.de**, einzulösen für:  
Disney on ice, Neanderthal-Museum,  
Planetarium Bochum, Aquazoo,  
Marionettentheater usw.



**6 Oral-B Stages Power**

(elektrische Zahnbürste: Jungen/Mädchen)

## Zahn-Memospiele



T-Shirts  
„Dr. Zahntiger“



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



# Hand in Hand mit dem Zahnarzt

## PFLEGEBEDÜRFTIGE BEI DER ZAHNPFLEGE UNTERSTÜTZEN

*Elisabeth Bauer\* (54) arbeitet im Home-Office für einen großen Konzern. Seit acht Monaten steht sie vor einer weiteren Herausforderung: Sie hat ihre pflegebedürftige Mutter zu sich genommen, um sie zu Hause zu versorgen. Deshalb hat sie eine Menge in Sachen häuslicher Pflege dazugelernt. Vor allem die Zahnpflege war anfangs ganz schön knifflig. Inzwischen ist sie aber ein richtiger Profi – auch dank der vielen Pflegetipps von ihrem Zahnarzt!*

\* Name von der Red. geändert

## Lesen Sie, was Elisabeth allen empfiehlt, die zu Hause ältere Angehörige pflegen:

„ Da meine Mutter nicht mehr so gut sieht und auch nicht mehr so gut greifen kann, war mir rasch klar, dass ich ihr bei der Zahnpflege helfen muss. Ich habe mir dann erst einmal genauer angesehen, wie es mit ihren Zähnen aussieht. Meine Mutter hat noch eigene

Zähne und auch Brücken, aber auch eine herausnehmbare Zahnprothese. Die bedarf natürlich einer speziellen Pflege.

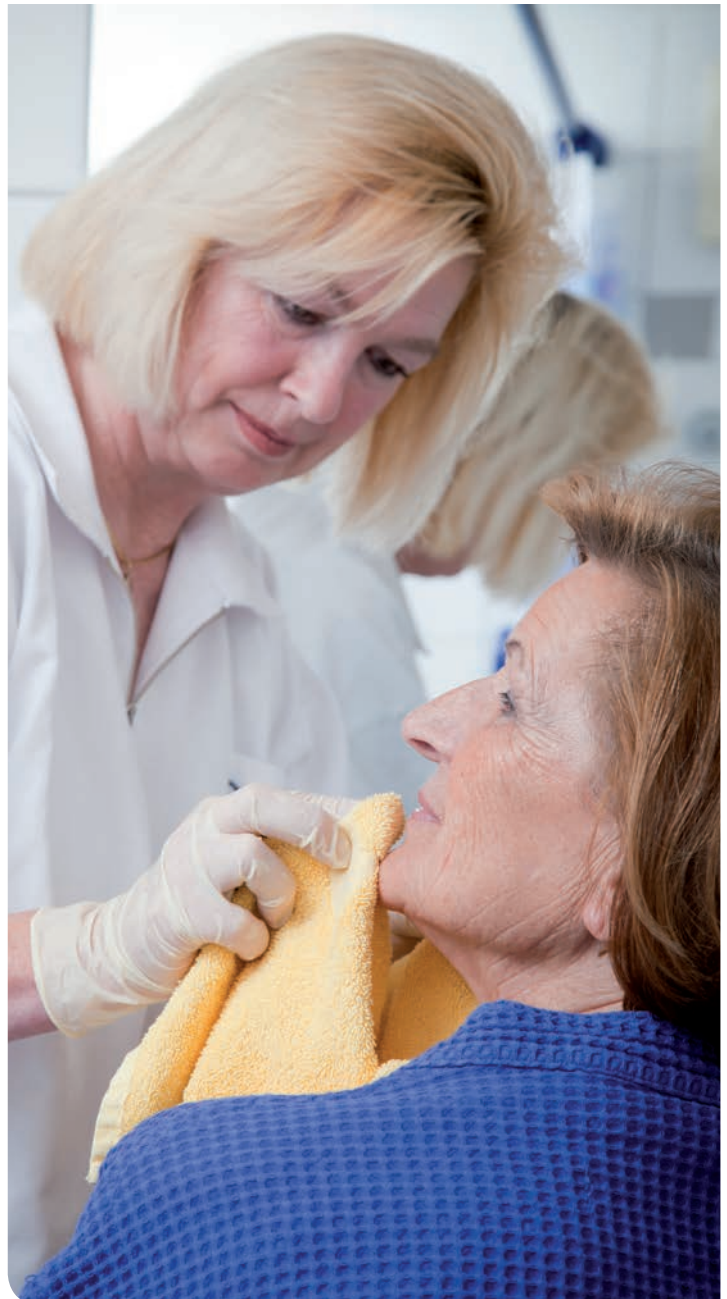
Am Anfang habe ich meiner Mutter für das Zähneputzen eine Seniorenzahnbürste gekauft. Diese Bürs-

ten mit extra dickem Griff erlauben auch älteren Menschen eine sichere Handhabung. Eine elektrische Zahnbürste wäre auch geeignet, aber damit konnte ich meiner Mutter nicht kommen. Inzwischen putze ich regelmäßig nach, weil sie das selbst so gründlich gar nicht mehr kann.

### Pflegebedürftige Menschen benötigen Unterstützung bei der Zahnpflege

Die besondere Situation pflegebedürftiger Angehöriger hat auch Auswirkungen auf die Zahn- und Mundhygiene.

- Pflegebedürftige ältere Menschen sind oft nicht mehr so geschickt mit den Händen. Deshalb fällt es ihnen deutlich schwerer, ihre Zähne selbstständig zu reinigen.
- Sie nehmen häufig Erkrankungen nicht oder erst zu spät wahr oder erzählen niemandem davon. Das gilt auch für Beschwerden im Mundbereich wie Druckbeschwerden durch schlecht sitzenden Zahnersatz.
- Eine Verminderung der Sehkraft und Einschränkungen des Geruchs- und Geschmackssinns können hygienische Defizite verursachen.
- Allgemeinerkrankungen wie zum Beispiel Diabetes mellitus oder eine große Anzahl eingenommener Medikamente können die Mundgesundheit deutlich beeinträchtigen. Diabetes kann eine Zahnfleischentzündung oder eine Parodontitis fördern. Auch kann Medikamenteneinnahme zu verringertem Speichelfluss und Mundtrockenheit führen.



## PFLEGEGRAD = GROSSE UNTERSTÜTZUNG VOM ZAHNARZT

„Früher ist meine Mutter zwei- bis dreimal im Jahr zum Zahnarzt gegangen. Inzwischen hat sie einen Pflegegrad. Jetzt gehe ich drei- bis viermal mit ihr zum Zahnarzt. Der Zahnarzt hat sich zuerst einmal Mund und Zähne genau angeschaut. Natürlich hat er die Zähne auch gründlich gereinigt. Außerdem hat er ganz speziell für meine Mutter einen Plan entwickelt, wie man ihre Zähne am besten pflegt. Den hat unser Zahnarzt in Ruhe mit uns besprochen. Dabei habe ich viele wichtige Anregungen bekommen.“

„So war es mir zum Beispiel anfangs nicht so angenehm, mit den Händen in den Mund meiner Mutter zu gehen. Dann hat mir mein Zahnarzt den Tipp gegeben, Einmalhandschuhe zu verwenden. Die erleichtern mir die Pflege sehr und sind im Handel auch in günstigen Hunderterpackungen erhältlich.“

„Für die Reinigung der Zahnzwischenräume verwende ich Zahnseide. Dafür gibt es Hilfsmittel, die die Zahnseide auffädeln und die Handhabung erleichtern. Für größere Zahnzwischenräume habe ich es auch einmal mit speziellen Bürstchen versucht. Das geht auch sehr gut. Ich habe mich vorher von meinem Zahnarzt wegen der verschiedenen Größen beraten lassen.“

„Die Zahnprothese muss ich ihr natürlich zur Pflege herausnehmen. Unser Zahnarzt hat mir dabei auch mit Tipps sehr weitergeholfen. Die Prothese muss nach jeder Mahlzeit gereinigt werden und zwar am besten im Waschbecken über einer weichen Unterlage, damit sie nicht beschädigt wird, wenn sie mir mal herunterfällt. Das passiert nämlich schneller, als man glaubt.“



### BEI DIESEN SYMPTOMEN SOLLTEN SIE SICH DRINGEND AN DEN ZAHNARZT WENDEN:

- **Blutungen** des Zahnfleisches
- **Druckstellen** durch Zahnprothesen
- **Schwellungen** oder **Berührungsempfindlichkeit** des Zahnfleisches
- Nicht abheilende **Risse** oder **Wunden** im Mund
- **Verfärbungen** an Zähnen oder Schleimhäuten
- **Schmerzen** im Mundraum
- **Beschädigte** oder **schlecht sitzende Prothesen**

„Für die Reinigung der Zahnprothese benutze ich eine weiche Zahnbürste oder eine spezielle Prothesenbürste. Normale Zahnpasta kann auf Dauer die Oberfläche anrauen. Deshalb nehme ich spezielle milde Reinigungsmittel, die man im Drogeriemarkt oder in der Apotheke kaufen kann. Nach der Reinigung spüle ich die Prothese immer gründlich ab.“

„Gaumen, Zunge und Kieferkämme reinige ich sanft mit einer weichen Zahnbürste.“

„ Und was ich auch lernen musste: Viel hilft nicht viel. Die Haftcreme daher sparsam dosieren, das hält viel besser. Man sollte eben nicht immer auf die Fernsehwerbung hören!

„ Ich schaue immer besonders auf das Zahnfleisch. Wenn es mal blutet und die Beschwerden

auch durch Mundspülungen nicht weggehen, mache ich einen Termin in der Zahnarztpraxis. Ich kann ja mit meiner Mutter noch in die Praxis kommen. Gottseidank ist sie noch mobil. Aber unser Zahnarzt hat schon gesagt, wenn das nicht mehr geht, kommt er auch zu uns nach Hause.

„ Etwas ganz Wichtiges hätte ich fast vergessen: Ich achte immer sehr darauf, dass meine Mutter ausreichend trinkt. Das ist nicht nur für die Gesundheit im Allgemeinen gut, sondern auch für Mund und Zähne wichtig. Trinkt man nicht genug, verringert das den Speichelfluss und verursacht Mundtrockenheit. Die Mundtrockenheit behindert die Selbstreinigung der Zähne, das hat mir mein Zahnarzt genau erklärt.

### DER ZAHNARZT IHRES VERTRAUENS KANN VIEL FÜR IHRE ANGEHÖRIGEN TUN!

Er kennt viele Pflegetipps – speziell auch für die häusliche Pflege.  
 Er weiß, in welchen Zeitabständen eine Untersuchung notwendig ist.  
 Er kontrolliert und repariert den Zahnersatz.  
 Er macht Haus- oder Heimbesuche, wenn der Patient nicht mehr in die Praxis kommen kann.

### DER ZAHNARZT KOMMT ZUM PATIENTEN

„ Toll finde ich, was mir eine Freundin erzählt hat! Zahnärzte fahren auch in die Pflegeheime und betreuen die Patienten dort weiter. So ist mir für die Zukunft nicht bange.

### Unsere Bitte

Wenn auch Sie zu Hause Ihre Mutter oder Ihren Vater pflegen, denken Sie bitte daran, wie wichtig gerade die Zahn- und Mundhygiene ist. Unterstützen Sie Ihre Angehörigen bei der Zahnpflege zu Hause. Begleiten Sie sie regelmäßig zur Kontrolluntersuchung zum Zahnarzt. Und wenn das nicht mehr geht, gibt es immer noch die Möglichkeit, dass der Zahnarzt zu Ihnen nach Hause kommt!

*Dr. Ralf Hausweiler, Dr. Stefan Kranz,  
 Dr. Uwe Neddermeyer*



# Auch die „Dritten“ gründlich reinigen

## REINIGUNG UND PFLEGE VON HERAUSNEHMBAREM ZAHNERSATZ

Auch die „Dritten“ müssen gründlich gereinigt werden! Sonst bilden sich rasch Beläge und Ansammlungen von Essensresten. Dies ist eine Belastung für den Betroffenen und seine Umgebung.

Die Reinigung und Pflege von herausnehmbarem Zahnersatz ist recht einfach. Ihr Zahnarzt hilft Ihnen, wenn Sie mit dem Einsetzen und/oder Herausnehmen oder auch mit der Reinigung an sich Probleme

haben. Gerne wird er Ihnen wichtige Pflegetipps geben.

## TIPPS UND TRICKS ZUR PFLEGE VON HERAUSNEHMBAREM ZAHNERSATZ

- Prothese nach jeder Mahlzeit reinigen
- Die Reinigung über einer weichen Unterlage oder einem mit Wasser gefüllten Becken durchführen. Wenn sie herunterfällt, kommt es nicht so leicht zu Beschädigungen.
- Eine sehr weiche Bürste oder eine spezielle Prothesenbürste benutzen.
- Die Prothese nicht mit Zahnpasta reinigen! Diese kann auf Dauer die Oberfläche anrauen und die Bildung von Belägen begünstigen. Besser sind spezielle sanfte Reinigungsmittel.
- Prothese nach der Reinigung immer gründlich abspülen
- Gaumen, Zunge und Kieferkämme sanft mit einer weichen Zahnbürste reinigen
- Haftmittel können den Sitz einer Zahnprothese verbessern – aber bitte zurückhaltend dosieren!



## ZAHNERSATZ UND IMPLANTATE PFLEGEN UND KONTROLLIEREN LASSEN

Kronen können keine Karies bekommen, aber am Kronenrand kann eine neue Karies entstehen. Prothesen lassen sich zwar außerhalb des Mundes reinigen, aber nicht regelmäßig kontrolliert und eventuell unterfüttert, kann das zu Druckstellen und Verletzungen der Schleimhaut führen. Je besser die Prothese angepasst ist, desto mehr Spaß hat man beim Essen.

Ein Irrglaube ist, dass aufwendige und hochwertige Implantate keine ständige Kontrolle und gründliche Zahnpflege brauchen. Ganz im Gegenteil! Implantate bekommen zwar keine Karies, aber Zahnfleisch und Knochen können sich entzünden.



# Pflegebedürftige. Zahnärzte erreichen bessere zahnmedizinische Vorsorge

Schon immer haben Zahnärzte hierzulande freiwillig eine Menge geleistet für pflegebedürftige Menschen und Menschen mit Behinderung. Zum Beispiel indem sie regelmäßig ein Pflegeheim besucht und die dortigen Bewohner betreut haben.

## ANSPRUCH AUF BESONDERE VORSORGEMASSNAHMEN

Sinnvolle Vorschläge der deutschen Zahnärzte aus dem Konzept „Mundgesund trotz Handicap und hohem Alter“ sind endlich auch in die Gesetzgebung eingegangen: Seit Juli 2018 haben Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderung einen gesetzlichen Anspruch auf wichtige Vorsorgemaßnahmen durch den Zahnarzt, wie etwa auf eine besonde-

re Untersuchung und Beratung sowie die regelmäßige Entfernung harter Zahnbeläge.

Dieser Anspruch besteht unabhängig davon, ob die Patienten mit einem Pflegegrad und Bezieher von Eingliederungshilfe von einem Zahnarzt in einer Pflegeeinrichtung oder zu Hause besucht werden oder selbst in die Praxis kommen.

Besuche des Zahnarztes im häuslichen Umfeld ihrer Patienten sollen zudem besonders gefördert werden.

*Dr. Uwe Neddermeyer*

<https://www.kzbv.de/agenda-mundgesundheit.659.de.html>

*„Wir Zahnärzte haben schon lange gefordert, mehr für die Verbesserung der Mundgesundheit der Menschen zu tun, die auf unsere besondere Unterstützung angewiesen sind. Daher sind wir auch ein wenig stolz auf das Erreichte. Hier in Nordrhein ist auch die Betreuung von Patienten in stationären Pflegeeinrichtungen bereits sehr gut etabliert.“*

*ZA Andreas Kruschwitz, Vorstandsmitglied der KZV Nordrhein*



Andreas Kruschwitz

Derzeit gibt es bundesweit bereits etwa 3.800 Kooperationsverträge zwischen stationären Pflegeeinrichtungen und Zahnärzten. Die Zahl zahnärztlicher Haus- und Heimbefuche lag im Jahr 2017 bei rund 923.000.

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Kassenzahnärztliche  
Vereinigung Nordrhein,  
verantwortlich: Dr. Heinz Plümer

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

### Redaktion:

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

### Druck und Satz:

ALBERSDRUCK GmbH & Co KG,  
Düsseldorf

### Bildnachweis:

Fotolia (Titel: © Mirko; Titel, S. 12: © toa555;  
S. 3, 4: © pikselstock; S. 5: © manuta; S. 6: © valeriya;  
S. 7: © anaumenko; S. 14: © kulniz; S. 15: © De Visu)  
Petr Zubek (Doktor Zahntiger: Titel, S. 3, 10, 11)  
Pixelio (S. 3: © Halina Zaremba)  
Nadja Ebner (Titel, S. 3, 8, 9)  
Dr. Uwe Neddermeyer (S. 3, 17)  
prodente (S. 13, 16)  
iStock (S. 20: © kotoffei)

# Innovativ und kreativ: unsere jungen Leser

## EINSENDUNGEN ZUM MALWETTBEWERB IN „ZEIT FÜR ZÄHNE“

Zum Malwettbewerb in „Zeit für Zähne“ (1/2018) haben wieder viele Kinder Doktor Zahntiger und die Dschungelpraxis gemalt. Die Zeichnung, mit der Julian und Nils einen Preis gewonnen haben, sollte man sich besonders genau anschauen!



Die moderne Zahnarztpraxis (Julian, 9 Jahre und Nils, 5 Jahre)

Baumhaus mit Einrichtung, Palme und Zahnarztstuhl mit Lampe erkennt jeder sofort. Aber der neunjährige Julian und sein fünfjähriger Bruder Nils haben einiges mehr gezeichnet: Zum Beispiel Zahnarzt-

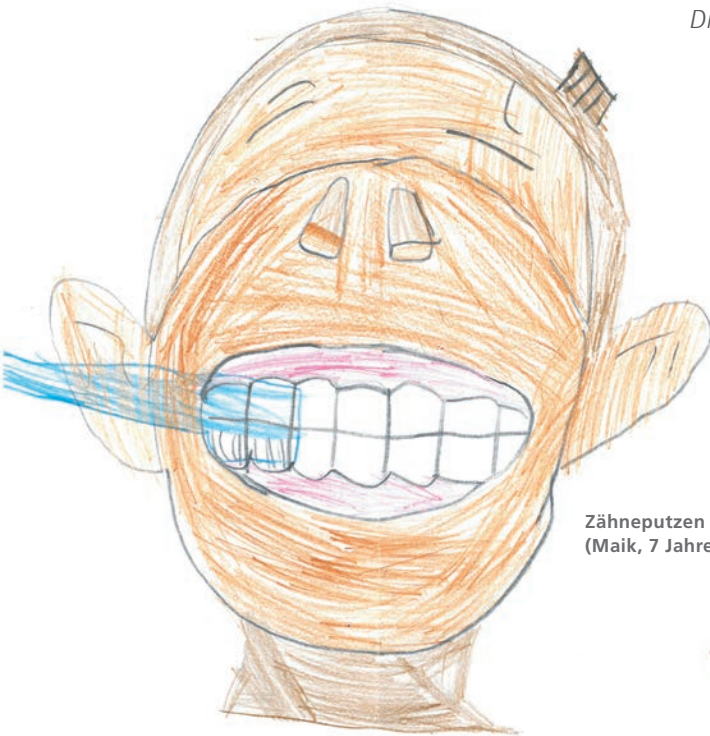
mobil mit der Erklärung „der Zahnarzt kommt auch nach Hause“? Das passt gerade heute gut, wo doch immer mehr Zahnärzte alte Menschen auch in Pflegeeinrichtungen besuchen.

Wer genau hinschaut, erkennt außerdem eine Überlandleitung. Sie verbindet die Dschungelpraxis mit einem Wasserkraftwerk. Passend dazu dient – ebenfalls sehr umweltfreundlich – eine Palme als Strommast.

Eine ungewöhnliche Perspektive hat auch ein anderer kleiner Künstler gewählt. Im Spiegel ist zu sehen, wie der Affe Coco die Zähne bleckt. Ob Tobias in einer Zahnarztpraxis gerade auch seine Zähne im Spiegel gesehen hat?

Auf jeden Fall sind die Bilder der Jungs mit viele Liebe und Spaß gemalt worden sind. Wir sind schon sehr gespannt, was zum Malwettbewerb in diesem Heft (Seite 9/10) eingeschickt wird und wer einen der tollen Preise gewinnt.

*Dr. Uwe Neddermeyer*



Zähneputzen ist so wichtig  
(Maik, 7 Jahre)



Coco, der kleine Affe  
im Spiegel  
(Tobias, 4 Jahre)



Bär und Maus machen  
Urlaub im Dschungel,  
natürlich mit Zahnbürste  
(Lucy, 9 Jahre)



beweglicher Knochen im Kopf	Onkel bei Wilhelm Busch	Zeichen für Thulium	Reaktion auf Entzündung	früherer Zaren-erlass	lat.: inwendig, innen	Kfz-Z. Ennepe-Ruhr-Kreis	Bratgefäß	heiter, vergnügt	im Kieferknochen	Küchengerät	erhöht Festzuschuss	gummiartiger Kunststoff
FLOSS					4			Nachtgreifvogel		deutsche Vorsilbe		
Kose-name der Großmutter			10	weibl. Vorname Abk.: erledigt			Sinnesorgan gehoben für: Adler		6	Vorbild, Leitfigur Kloster-vorsteher		
süddt.: bebautes Ortsgebiet	Prüfung Stadt im Kanton Bern					dicht dabei		eh. russ. Monarch Zeichen für Radium		Zeichen f. Natrium Abk.: ad acta		2
unredlich, niederträchtig					Stadt in Westfalen		Entgegennahme, Empfang	Weinstockschädling		starker Zweig		
Hautaus-schlag	Kostenkalkulation Zahnersatz (Heil- und ...)		Flachland							Gaststättenangestellter	Titel im techn. Dienst	oberer Teil des Verdauungs-trakts
ein Balte		Fass										
Audioanteil an einer TV-, Filmproduktion										Abk.: Amateur Football Alliance		7
Abzählreim: ... mene muh										koordinierte Weltzeit (engl. Abk.)		
Abk.: Normalnull			Verbrennungsrückstand							ärmel- loser Umhang	Zahnfleischerkrankung	
musikalisches Bühnenwerk		vulkanisches Magma								Abk.: Transaktionsnummer		
demzufolge				deutscher Kaisername	Eröffnungsmusik (Ballett)	Kfz-Z. Schleiz	Abk.: bezüglich	unausgefüllt, leer	Koseform v. Katharina	Welthilfssprache		
				ugs. Augenzahn			1		Rumgetränk Kfz-Z. Solingen			
ugs.: Gefängnis	Bremsklotz; Spaltwerkzeug	Bewegung zur Musik Kleidungsstück				Romanfigur bei Kästner	Wüsteninsel eh. europ. Staat (Abk.)			Abk.: New Hampshire	Abk.: allgemein	
Spielkartenfarbe				Abk.: gegebenenfalls	Hirschart	Abk.: Ablage		scharfe Kante	Lebensbund			niederländ.: eins
erste Bezeichnung	Zeichen für Lutetium		nagender Kummer				Kfz-Z. Schleiden		Heilpflanze unbest. frz. Artikel			
								feste Umman- telung				
Öffnung auf Schiffen			3	behaarte Tierhaut			bildgebendes Verfahren		5			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

**JETZT RÄTSEL LÖSEN UND GEWINNEN**

Zu gewinnen gibt es 5 x 2 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 10. Dezember 2018 an: KZV Nordrhein, Redaktion Zeit für Zähne, 40181 Düsseldorf.

(Gewinnspielfirmen sind ausgeschlossen.)

**westticket.de**