

**Zähneputzen:**  
Auf die Technik  
kommt es an

**Kieferorthopädie:**  
Keine Angst vor  
fester Klammer

**Zahnschmelz:**  
Weder Süßes  
noch Saures

**Mundgeruch:**  
Wie man ihn  
vermeiden kann

# MUNDGESUNDHEIT

3

TIPPS

WIE MAN MIT  
KLEINEN HILFS-  
MITTELN DIE ZÄHNE  
GESUND HALTEN  
KANN

## MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH IMPLANTATE

**Zahnimplantate** geben ein großes Gefühl  
von Sicherheit und Selbstvertrauen.

FOTO: SHUTTERSTOCK



Neu

**Erleben Sie ein völlig neues Gefühl  
einer perfekten Zahnpflege.**

Die neue Philips Sonicare DiamondClean – bis zu  
viermal bessere Plaque-Entfernung\*. Erleben auch  
Sie das einzigartige Gefühl einer effektiven Zahnpflege  
mit Philips Sonicare DiamondClean.  
Weitere Infos unter [www.philips.at/sonicare](http://www.philips.at/sonicare)



**PHILIPS  
sonicare**

sense and simplicity

\*im Vergleich zu einer Handzahnbürste nach vierwöchiger Verwendung

## CHALLENGE

**Unser Mund** gehört zu den wichtigsten Organen des menschlichen Körpers. Er dient als Kauorgan der Nahrungsaufnahme, ist essentiell für die Sprachbildung und hat mit der Harmonie von Zähnen und Zahnfleisch einen hohen Stellenwert für das ästhetische Erscheinungsbild des Menschen. Die Erhaltung der Mundgesundheit ist ein wichtiger Faktor für den Erhalt der Allgemeingesundheit.

## Gesund beginnt im Mund

**D**ie Zahnmedizin ist heute in der Lage einerseits Zähne bis ins hohe Alter zu erhalten und andererseits bei Verlust von Zähnen durch Karies oder Parodontitis diese durch verschiedene Behandlungsmethoden wieder zu ersetzen. Die moderne Zahnheilkunde hat viele Möglichkeiten ein zerstörtes Gebiss sowohl funktionell als auch ästhetisch der Natur entsprechend wieder herzustellen. Eine Schlüsselposition unter den Spezialdisziplinen der Zahnmedizin hat unbestritten die Parodontologie.

Diese beschäftigt sich mit den Erkrankungen des „Parodonts“. Parodont heißt wörtlich übersetzt „um den Zahn herum“. Man versteht darunter die Gesamtheit aller Gewebe, die den Zahn im Knochen verankern. Diese umfassen das Zahnfleisch, den zahntragenden Teil des Kieferknochens und die Verankerungsfasern zwischen Knochen und Zahnwurzel. Erkranken diese Gewebe so liegt eine Gingivitis (Zahnfleischentzündung) oder Parodontitis (Entzündung der Fasern und/oder des Knochens um die Zahnwurzel) vor. Solche entzündliche Erkrankungen der Mundhöhle können schwerwiegende Folgen für den Menschen haben. Laut internationaler Studien kann eine unbehandelte Parodonti-

tis das Risiko für Schlaganfall um das 7-Fache, Herzinfarkt um das 3-Fache, Diabetes um das 6-Fache und Frühgeburten um das 7-Fache steigern.

Folgende Fragen können helfen eine Entzündung des „Parodonts“ frühzeitig selbst zu erkennen.

- Blutet das Zahnfleisch beim Zähneputzen, auf Berührung oder beim Essen harter Nahrung?
- Fühlt sich das Zahnfleisch geschwollen oder empfindlich an?
- Hat sich das Zahnfleisch zurückgezogen?
- Scheint es, dass die Zähne länger geworden sind?
- Hat sich die Stellung der Zähne verändert?
- Haben sich Lücken zwischen den Zähnen gebildet?
- Ist Mundgeruch ein Problem?

Bei der Beantwortung einer oder mehrerer Fragen mit „ja“ sollte umgehend ein Zahnarzt aufgesucht werden. Dieser kann durch eine sogenannte Parodontale Grunduntersuchung (PGU) feststellen ob eine Erkrankung vorliegt und eine Behandlung nötig ist.

Die österreichische Gesellschaft für Parodontologie (ÖGP) hat mit Unterstützung der Österr. Ärztekammer, der österr. Zahnärztekammer und des BM für Gesundheit eine Initiative „Schau auf Dein Zahnfleisch“ ins Leben gerufen. Langfristiges Ziel der Initiative ist es, das Bewusstsein für Zahnfleisch-

## ZITAT

„Eine Schlüsselposition unter den Spezialdisziplinen der Zahnmedizin hat unbestritten die Parodontologie.“



**Dr. Werner Lill**  
Univ. Doz., Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Parodontologie

scherkrankungen und möglichen Folgen für die Allgemeingesundheit in der Bevölkerung zu stärken. Idealerweise sollen besonders die Risikopatienten animiert werden, regelmäßige Kontrolltermine bei ihrem Zahnarzt oder Parodontologen wahrzunehmen.

Der erste Schritt zur Mundgesundheit ist eine regelmäßige und gute Mundhygiene. Richtige Zahnpflege, die vom Patienten persönlich zu Hause durchgeführt wird sowie regel-

mäßige Vorsorge- und Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt sind die beste Prävention gegen Zahnfleischerkrankungen. Um die Anfälligkeit für diese Krankheiten zu reduzieren, empfehlen Experten, die Zahnbürste öfter zu wechseln und außerdem Zahnseide, und Zahnzwischenraumbürsten regelmäßig zu verwenden.

Der Kongress der Europäischen Gesellschaft für Parodontologie „Euperio 7“ im Juni 2012 in Wien zeigt, dass sich Österreich als Gastgeber für die Thematik Mundgesundheit der Bevölkerung einsetzt und zum Wohl der LeserInnen handelt.

Auch diese Spezialausgabe setzt sich für die Gesundheit der LeserInnen ein und behandelt die Themenbereiche Prophylaxe, Implantologie, Kieferorthopädie sowie den Aspekt der Ernährung für gesunde Zähne.



## WIR EMPFEHLEN



**Univ.-Ass. DR. Polina Kotlareno**  
Abteilung für Prothetik  
Bernhard-Gottlieb-Universitätszahnklinik GmbH

SEITE 10

„Die Änderung des Lebensstils in den letzten Jahrzehnten hat das Bewusstsein um Mundhygiene und gesunde Ernährung deutlich verbessert.“

**Dr. Zuber** S. 4  
Prophylaxe: Zahnputztechnik soll gelernt sein.

**Dr. Meissl** S. 8  
Kieferorthopädie: Methoden der Zahnregulierung

## MEDIA PLANET

We make our readers succeed!

MUNDGESUNDHEIT, AUSGABE DEZEMBER 2011

**Managing Director:** Vilhelm Ögren  
**Editorial Manager:** Viola Hofmann

**Project Manager:**  
Hannah Demant

**Tel.:** +43 1 537 12 41 17  
**E-mail:** hannah.demant@mediaplanet.com

**Distribution:** Der Standard Verlagsgesellschaft m.B.H., A-1014 Wien, Herrengasse 19-21

**Druck:** Mediaprint Zeitungsdruckerei Ges.m.B.H. & Co. KG, 1232 Wien, Richard-Strauss-Straße 16

**Mediaplanet contact information:**  
Vilhelm Ögren  
**Tel.:** +43 1537 12 41 16  
**E-Mail:** vilhelm.b.o@mediaplanet.com

Mediaplanet's business is to create new customers for our advertisers by providing readers with high-quality editorial content that motivates them to act.

## Ein Beverly Hills Formula Lächeln in nur 1 Minute.

Unsere Zahncremes haben eine Mission. Ein strahlend weißes Lächeln für alle! Ob Rundumschutz oder schnelle Wirkung für schmerzempfindliche Zähne, die Wahl liegt bei Dir! Beide Formeln geben Dir weißere Zähne in nur 1 Minute – garantiert! MitsoeinemstrahlendweißemLächelnkannDichselbst dieKreditkartenrechnungnichtausderRuhebringen!

ZAHN TIPP: Vor dem Putzen eine Minute auf den Zähnen wirken lassen.

[www.beverlyhillsformula.com](http://www.beverlyhillsformula.com)

„Weissere Zähne, schneller als ich mein Kreditkartenlimit ausreizen kann!“

ENFERNT MEHR ALS 90% VON VERFÄRBUNGEN



Erhältlich bei:



Find us on facebook

INSPIRATION



**EIN SCHÖNES LÄCHELN**  
Attraktive Erfolgsaussichten durch Zahnaufhellung  
FOTO: SHUTTERSTOCK

DENTOPHOBIE

Keine Angst vor der Angst

**Sogar die ängstlichsten Zahnarzt-Phobiker können lernen, ihre Ängste vor dem Bohrer zu überwinden. Dazu braucht es viel Mut und viel Vertrauen.**

Manchmal sind es Ur-Ängste, häufig traumatische Erlebnisse bei einer Zahnbehandlung, die nachwirken. Rund 30% der Bevölkerung geben zu, panische Angst vor Zahnärzten zu haben. Viele geben den Besuch beim Schulzahnarzt als auslösendes Ereignis an, andere empfinden auch in anderen Situationen Angst und Schrecken. Oft gehen sie trotzdem zur Behandlung, wenn es denn sein muss. Aber es gibt nicht wenige Erwachsene, die den Besuch in der Zahnarztpraxis aus ihrem Lebensplan vollständig ausklammern, nicht selten mit katastrophalen Folgen.

Geht die Angst so weit, dass die gesamte Mundhöhle einfach negiert wird, führt die Verweigerung der Mundhygiene zu unästhetischen Schäden und zu störendem Mundgeruch. Meist sind es Partner oder die Menschen im beruflichen Umfeld, die eine so lange hinausgezögerte Anmeldung in einer Zahnarztpraxis endlich durchsetzen. Das Internet führt zu Spezialpraxen, in denen die Ängstlichen ernst genommen und durch sanfte Behandlungsmethoden abgebaut werden.

Ein Spezialist für die so genannte «Dentophobie», die Angst vor dem Zahnarztbesuch, muss nicht auch noch Psychologie studiert haben, um diesen Patienten die Furcht zu nehmen. Er braucht allerdings viel Einfühlungsvermögen, auch gesunden Menschenverstand und viel Erfahrung, um sich in einen ängstlichen Patienten hineinzufühlen, den es viel Mut gekostet hat, seine initiale Schwellenangst zu überwinden und sich an den Spezialisten zu wenden. «Meist sind es Menschen mit grossem Nachholbedarf und verheerenden Verhältnissen im Mund», sagt Dr. Markus Schulte, spezialisiert auf Patienten mit Dentophobie. Die Sanierung darf für Angstpatienten keinen Stress bewirken, und im Idealfall wird während der Behandlungszeit sogar die Angst abgebaut. Dafür muss verlorenes Vertrauen wieder gefunden werden. Wenn die Chemie stimmt, geht es einfacher. Die erste Konsultation findet nicht auf dem für viele furchterregenden Behandlungsstuhl statt, sondern im Besprechungszimmer. Es gibt einen Test mit Lachgas, dem Mittel, das auf angenehme Weise Schmerzen erspart, obwohl die Patienten die ganze Behandlung wahrnehmen, aber mit einer gewissen Distanz, in einer anderen Sphäre. Das Lachgas kann in der Steigerungsform mit einem Beruhigungsmittel kombiniert werden, und sogar eine Vollnarkose bietet sich als Ausweg an. Auf jeden Fall wird mit dieser transparenten Information eine Vertrauensbasis hergestellt, vor allem, wenn der Zahnarzt gesteht, dass auch er eher ängstlich sei und für jede Behandlung Lachgas benötige.

Weisse Zähne als Visitenkarte

**Frage:** Warum sollte man auf Zahnverfärbungen achten?  
**Antwort:** Weiße Zähne strahlen Schönheit, Gesundheit und Erfolg aus.

Gesunde und strahlend weiße Zähne zu haben ist der Wunsch vieler Menschen: starke und gepflegte Zähne sorgen für den richtigen „Biss“ im Job. Ein schönes, gewinnendes Lächeln wiederum erhöht das persönliche Selbstwertgefühl und bringt Sympathien der Mitmenschen ein.

Die natürliche Zahnfarbe wird vor allem von Farbpigmenten im Zahnbein bestimmt und ist daher eine individuelle Frage. Je nach Veranlagung haben manche Menschen von Natur aus dunklere Zähne als andere. Dass sich Zähne im Laufe der Zeit verfärben, kann jedoch auch durch den Lebensstil negativ unterstützt werden. Sogenannte externe Verfärbungen entstehen durch den Genuss von Lebensmitteln wie Kaffee, Tee und Rotwein. Zigaretten und Medikamente wie Antibiotika können ebenfalls ihre Spuren an den Zähnen hinterlassen, Farbstoffe lagern sich im Zahnschmelz ab. Bei wurzelbehandelten Zähnen kann es zu sogenannten internen Verfärbungen kommen. Zerfallsprodukte des Zahnnervs oder des Füllmaterials sorgen hier von Innen heraus für unschöne, dunkle Verfärbungen.

**Woher kommen Verfärbungen?**

Der Trend zum strahlend weissen Gebiss stammt ursprünglich aus den USA und war zunächst nur in der Show-Branche ein Muss. Doch mittlerweile hat sich der Wunsch nach einem sogenannten „Hollywood-Lächeln“ weltweit und durch alle Schichten durchgesetzt. Sind die Zähne nicht mehr so schön hell wie früher, greifen viele Menschen zunächst einmal zum Zahnweiss aus der Tube. Zahncremes, die ein strahlendes Weiss versprechen, entfernen zwar bis zu einem gewissen Grad Beläge und Verfärbungen, hellen jedoch den Zahn an sich nicht auf. Trotzdem kann man mittels einfacher Anwendung zu Hause eine sichtbare Verbesserung erzielen. Wer dauerhaft weissere Zähne erreichen möchte, sollte die Beratung durch den Spezialisten bevorzugen anstatt die Behandlung durch Cremes und Pasten selbst zu koordinieren. Dieser kann auf die individuellen Bedürfnisse der Zähne eingehen und bereits durch eine professionelle Zahnreinigung bei äusseren Verfärbungen in vielen Fällen gute Ergebnisse erzielen.

**Strahlendes Siegerlächeln**

Die moderne Zahnheilkunde bietet verschiedenste Produkte und Methoden an, um verfärbte Zähne wie-

der weiss zu machen. Hier spricht man von „bleachen“, das bedeutet, dass die Zähne gebleicht werden. Mit neuen Technologien werden die Zähne in darauf spezialisierten Zentren nahezu risikofrei und nachhaltig aufgehellt. Dabei wird weder der Zahnschmelz noch das Zahnfleisch angegriffen. Voraussetzungen für eine Bleaching-Behandlung sind gesundes Zahnfleisch und in der Front möglichst füllungsfreie Zähne, denn Zahnfüllungen und Verblendungen aus Keramik oder Kunststoff lassen sich nicht bleichen. Ansonsten sind die Risiken des Bleaching bei einem gesunden Gebiss und professioneller Anwendung äusserst gering.

**Methoden zur Zahnaufhellung**

Der Spezialist bringt ein konzentriertes Aufhellungsmittel unter Schutz des Zahnfleisches direkt auf den Zahn auf und aktiviert es mit Licht oder Laser. Je nach Stärke der eingesetzten Mittel lässt sich eine Aufhellung um bis zu neun Farbtönen erreichen. Das Ergebnis hält einige Jahre.

Weniger aggressiv, aber auch zeitintensiver ist die Methode des „Home Bleachings“. Dabei wird eine individuelle Zahnschiene angepasst, die jeden Abend mit Bleichgel gefüllt und über Nacht eingesetzt wird. Innerhalb von drei

Wochen kann das Gebiss so um bis zu sechs Farbstufen aufgehellt werden.

Das „Internal Bleaching“ hingegen ist eine Methode, mit der man abgestorbene (devitale) Zähne wieder aufhellen kann. Hierfür wird der betroffene Zahn aufgebohrt und mit Bleichmittel befüllt. Dabei kann ebenfalls mit Licht die Wirkung verstärkt werden. Nach Abschluss der Behandlung wird die Höhlung mit einer zahnfarbenen Füllung verschlossen.

Egal, um welche Methode es sich handelt: Vor jeder Zahnaufhellung sollte vorher unbedingt eine zahnärztliche Kontrolle sowie eine professionelle Zahnreinigung durchgeführt werden. Denn nur absolut gesunde Zähne dürfen gebleicht werden. Besteht Karies, kann unter Umständen der Zahnnerv geschädigt werden. Auch muss sich das Zahnfleisch in einem gesunden Zustand befinden. Auch dies untersucht der Zahnarzt vorab.

Die Kosten einer Zahnaufhellung durch Bleaching werden durch Krankenkassen nicht gedeckt, da es sich hier um eine kosmetische Behandlung handelt. Das Ergebnis der Investition kann sich jedoch sehen lassen: ein strahlend weisses Lächeln, das Ihre Mitmenschen verzaubert!

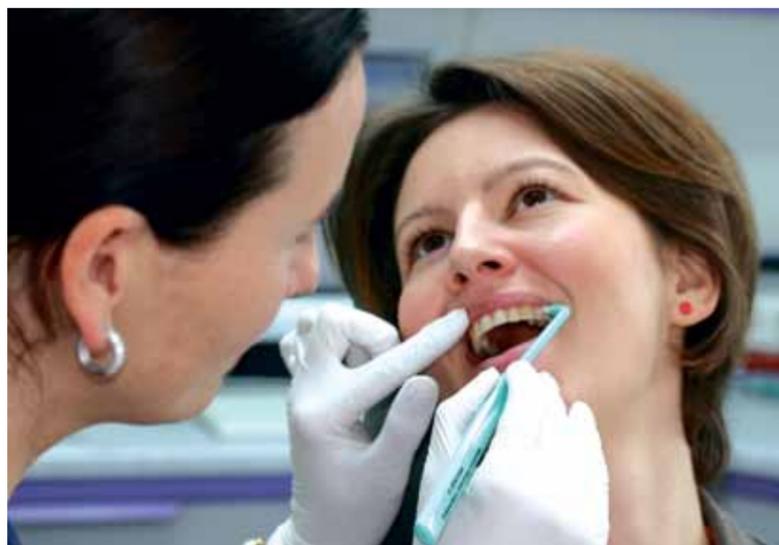
## NEWS

# Richtiges Zähneputzen ist eine Frage der angepassten Technik

„Niemand kann von Geburt Zähne richtig putzen und autodidaktisch kann es auch nur wenigen Ausnahmekönigern gelingen“, sagt Dr. Alfred Zuber, Zahnarzt und Spezialist im Bereich Prophylaxe und Implantologie aus Klosterneuburg.

„Es gibt keine allgemein gültige Anleitung für die perfekte Zahnsäuberung, etwa wie lang man seine Zähne putzen sollte. Bei einem Forschungsversuch wurden Zahnmedizinstudenten beim Zähneputzen gestoppt. Keiner hat es unter 10 Minuten geschafft! Mit den üblichen 2x2 Minuten kann man die Zähne nicht gründlich reinigen.“ Falsches bzw. ungenaues Zähneputzen führt zu Karies und Entzündungen.

Bei der Prophylaxe (griechisch: „die Vorbeugung“) erfolgt eine komplette und professionell durchgeführte Reinigung der Zähne und Zahnzwischenräume mit professionellem Instrumentarium. Außerdem bekommt der Patient eine umfassende Beratung, die ihm helfen soll, sein Gebiss nachhaltig sauber zu halten. Hier kommt die sogenannte iTOP-Methode (=individuell trainierte orale Prophylaxe), die von Dr. Jiri Sedelmayer entwickelt wurde, ins Spiel. Wie der Name schon sagt, geht es dabei um eine speziell an den jeweiligen Patienten angepasste Putzmethode. Denn jeder Mensch braucht seine individuelle Zahnreinigungstechnik, um ein optimales Ergebnis zu erreichen. Die entsprechende Beratung bei der Prophylaxe-Sitzung kann daher nur durch speziell ausgebildete Fachkräfte erfolgen, die sämtliche Zahnputztechniken perfekt beherrschen und die richtige Anwendung von verschiedenen Zahnhygieneartikeln vermitteln können.



FÜR DIE MUNDHYGIENE ist vor allem das Säubern der Zahnzwischenräume wichtig  
PHOTO: DR. ALFRED ZUBER

„Viele Leute putzen mit der längst veralteten „Rot-Weiß Technik“, welche die Zähne nur dort reinigt, wo sie durch die Selbstreinigung durch Wangenschleimhaut und Zunge ohnehin schon sauber sind. Der eine Millimeter zwischen Zahn und Zahnfleisch wird dabei übersprungen. Außerdem säubern sie damit nur etwa die Hälfte der gesamten Zahnoberfläche“, so Di-

plom-Dentalhygienikerin Patricia Zuber. 95 % der gefährlichen Bakterien befinden sich in der anderen Hälfte, den schwerer erreichbaren Zahnzwischenräumen. Hier hat jedes Gebiss eine potenzielle Gefahrenzone für die Entstehung von Karies und Entzündungen. Um diese Stellen zu reinigen, bedarf es der richtigen Putztechnik und der richtigen Hilfsmittel, wie in der pas-

## FACTS

- **40 % der Zahnoberfläche** befinden sich in den schwer erreichbaren Zahnzwischenräumen.
- **Reinigung der Zahnzwischenräume:** Hierfür benötigt man spezielle Hilfsmittel, wie zum Beispiel sogenannte Interdentalbürsten.
- **Reinigung der schwer erreichbaren Stellen:** Es bedarf einer individuellen Beratung in professionell geführten Prophylaxe-Sitzungen.
- **Individuelle Technik:** Essentiell für optimale Zahnreinigung.
- **Empfehlenswert:** Prophylaxe-

Sitzungen alle drei bis fünf Monate, für nachhaltige Pflege.

- **Falsches bzw. ungenaues Zähneputzen:** Führt zu stark erhöhtem Karies- und Entzündungsrisiko.
- **Implantate und Pflege:** Zahnmedizinische Prophylaxe ist auch bei künstlichen Zähnen essentiell, um Parodontitis vorzubeugen.
- **Es empfiehlt sich, täglich drei Mal die Zähne zu reinigen.** Einmal täglich, am besten abends, sollte man sich Zeit für eine längere und gründliche Reinigung nehmen.

TIPP

1

MUNDHYGIENE  
ERNST NEHMEN

senden Größe ausgewählte Zahnzwischenraumbürsten oder Zahnseide, wenn die Zwischenräume sehr eng sind.

Implantat-Experte Dr. Alfred Zuber empfiehlt auch für Menschen mit Zahnimplantaten eine regelmäßige Mundhygiene-Sitzung (alle 3 Monate in den ersten beiden Jahren): „Viele glauben, bei künstlichen Zähnen braucht man sich um Mundhygiene weniger oder gar nicht mehr zu kümmern. Aber die Nachsorge und Pflege der Implantate ist enorm wichtig, denn auch mit künstlichen Zähnen ist man nicht sicher vor Entzündungen an Zahnfleisch und Knochen. Es kann zu Periimplantitis (Entzündung rund um das Implantat) und zum Verlust des Implantates kommen.“

DDH. Patricia Zuber hat folgende Tipps für alle, die noch nie eine Prophylaxe-Sitzung hatten: „Zähne putzt man dort, wo sie schmutzig sind und so lange, bis sie sich glatt anfühlen. Als Zahnbürste empfehle ich die sogenannte „Solobürste“ (Einbüschelbürste). Mit ihr wird jeder Zahn einzeln geputzt, wodurch wahrscheinlich die gründlichste Reinigung erreicht werden kann. Der Bürstenkopf sollte im Winkel von 45 Grad zwischen Zahnkrone und Zahnfleisch und mit möglichst wenig Druck angesetzt werden. Zähne muss man streicheln und nicht schrubben.“ Von elektrischen Zahnbürsten ist die Dentalhygienikerin nicht überzeugt: „Elektrische Zahnbürsten putzen mechanisch und sind auf längere Sicht zahnschadend. Wer nicht auf den Komfort verzichten möchte, sollte lieber zur effektiveren und schonenderen Schallzahnbürste greifen.“

SIMON ZAUNER  
redaktion.at@mediaplanet.com

SCHLAFAPNOE-SYNDROM

## Wenn nachts plötzlich der Atem still steht

**Es wird viel darüber geschert, genauso oft wird es totgeschwiegen: Das Schnarchen. Doch hinter der nächtlichen Ruhestörung verbirgt sich mitunter ein schweres Krankheitsbild, das Schlafapnoe-Syndrom. Vier von 100 Personen leiden darunter, meist unerkant.**

Das Schlafapnoe Syndrom wird der Gruppe der Schlafstörungen zugeordnet. Vielleicht haben Sie es schon erlebt: Mit immenser Lautstärke wird von der schlafenden Person ratternd Luft eingesogen und es folgt... nichts. Für etwa zehn Sekunden. Der Körper reagiert auf diesen Sauerstoffverlust mit automatischen Weckreaktionen, die jedoch selten zum Aufwachen führen. Und das bis zu 600 Mal pro Nacht. Die Folge ist ein nicht erholsamer Schlaf, der meist in Tagesmüdigkeit mündet. Ursache ist eine starke Entspannung der Muskulatur um die oberen Atemwege, dem die Luftröhre nicht genug Widerstand entgegenzusetzen kann. Sie fällt zusammen.

Welche Therapie gibt es? Abhilfe kann eine „Unterkieferprotrusions-Schiene“ schaffen, die den Unterkiefer nach vorne verlagert und somit den Rachenraum öffnet. Sie wird vom Patienten abends ähnlich einer Zahnspanne eingesetzt. Bei schweren Fällen von Schlafapnoe hilft jedoch lediglich eine Operation, die den Nasenrachenraum erweitert, oder eine Schlafmaske, die Überdruck in den Atemwegen erzeugt und so das Zusammenfallen verhindert.

Das Wichtigste bleibt jedoch der erste Schritt: die Diagnose.

DANIELA SCHWARZ  
redaktion.at@mediaplanet.com

www.zuber.at • ordi@zuber.at  
Stadtplatz 4, 3400 Klosterneuburg • Tel. 02243/24384

### Implantatspezialist

Prothetik • ästhetische Vollkeramik  
Zahnaufhellung • professionelle Mundhygiene

## Endlich gut geschlafen



### OHNE SCHNARCHEN

**Mit der TAP®-Schiene genießen Sie und Ihr Partner einen erholsamen Schlaf**



Zertifizierte Zahnärzte finden Sie unter [www.tap-schiene.de](http://www.tap-schiene.de)



Die TAP®-Schiene stoppt Ihr Schnarchen und schützt Ihre Gesundheit. Weitere Vorteile:

- erfrischender Schlaf
- störungsfreies, tiefes Schlafen, daher gute Sauerstoffversorgung
- bessere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- körperliche und geistige Fitness sind deutlich gestärkt
- positive, entspannte Beziehung
- die gemeinsame Nachtruhe bleibt bis zum Morgen ungestört
- einfache Handhabung
- Einsetzen, Entnehmen und Einstellen der Schiene realisieren Sie selbst nach Anleitung durch Ihren Fachzahnarzt

INSPIRATION

# Optimale Zahnreinigung ist nicht nur eine Frage der richtigen Zahnbürste

**Frage:** Wie bekommt man seine Zähne wirklich sauber?  
**Antwort:** Wenn die richtige Zahnbürste auch richtig angewandt wird.

Welche Zahnbürste ist die beste? Welche schon die Zähne und mit welcher bekommt man seine Zähne wirklich sauber? Die Antwort auf diese Fragen ist einfach: Es gibt keine „beste Bürste“, die man jedem empfehlen kann, denn Zähne und Zahnfleisch sind bei jedem Menschen anders beschaffen.

„Mit dem richtigen Kraftaufwand, Druck und der richtigen Technik kann man mit so gut wie jeder Bürste ein gutes Ergebnis erzielen. Allerdings fällt das mit einer elektrischen bzw. einer Schallzahnbürste um einiges leichter“, sagt Sylvia Fresmann, Dentalhygienikerin und Prophylaxe-Expertin.

Elektrische Zahnbürsten haben den Vorteil, dass ihre Eigenbewegung das Putzen einfacher macht. Mit einer herkömmlichen Handzahnbürste dauert die Reinigung länger und man muss die Technik besser beherrschen. Es gibt bei elektrischen Bürsten außerdem Unterstützungen wie einen Timer, damit der Anwender weiß, wie lange er



OB ELEKTRISCHE ZAHNBÜRSTE oder eine manuelle: Auf die richtige Anwendung kommt es an  
 FOTO: SHUTTERSTOCK

putzen sollte. Normale elektrische Bürsten haben einen runden, rotierenden Bürstenkopf, der kleine Rechts-, Links- und Vorwärtsbewegungen macht. Wie bei allen Bürsten muss auch hier die Technik sehr gut beherrscht werden. Die Bürste muss an den richtigen Stellen rund um den Zahn angesetzt werden. „Bei manchen Modellen können durch zu starken Druck das Zahnfleisch und die Zahnhäse ver-

letzt werden. Je nach Preis verfügen zwar manche elektrische Bürsten über eine eingebaute Druckkontrolle, aber nicht alle“, so Sylvia Fresmann.

Die Dentalhygienikerin benutzt eine spezielle Art der elektrischen Bürste: Eine Schallzahnbürste. Diese funktioniert mit einer besonderen Technologie. 30 000 bis 40 000 Schwingungen pro Minute sorgen dafür, dass sich Zahnbeläge leicht

ter und mit sehr geringem Druck von Zähnen und Zahnfleisch lösen. Dadurch ist das Putzen mit der Schallzahnbürste besonders schonend für das Gebiss. Auch die Technik ist leicht zu erlernen. „Man hält die Bürste einfach an den Zahn, ganz ohne Druck. Die Schallzahnbürste wird von den Patienten sehr positiv angenommen“, so Fresmann.

Auch wenn die eine, für jeden perfekte, Zahnbürste nicht existiert, hat Fresmann doch eine eindeutige Antwort, wenn es um die richtigen Borsten geht: „Harte Borsten sind absolut nicht empfehlenswert. Am besten sind Borsten mit einem sehr weichen und dichten Borstenfeld, keine V- oder X-Borsten. Weiche Borsten sind einfach schonender für die Zähne.“

Ob elektrische oder Handzahnbürste, letztendlich liegt es immer am Anwender, ob die Zähne sauber werden oder nicht. Dabei kommt es nicht auf die Dauer des Putzvorgangs, sondern auf das Erlernen der optimalen Technik an, welche für jeden Mensch bzw. jeden Mund eine andere ist. „Wer seine individuelle Technik beherrscht, kann auch die schwer erreichbaren Stellen erfolgreich reinigen. In einer Prophylaxe-Sitzung kann der Patient sich da-

zu optimal beraten lassen“, erklärt Fresmann.

Richtiges Zähneputzen muss also jeder für sich selbst erlernen. Folgende Tipps gelten laut Dentalhygienikerin Fresmann aber für jeden, der Wert auf nachhaltig und gründlich gesäuberte Zähne legt: „Drei Mal täglich Zahnpflege, vor allem die Zwischenräume müssen gründlich gesäubert werden, am besten mit entsprechenden Interdentalbürsten. Diese Bürsten sind kleiner als normale Zahnbürsten und eignen sich für die Zahnzwischenräume gedacht. Außerdem sollte einmal täglich die Zunge gereinigt werden, denn auch die Bakterien auf der Zunge können für die Zähne gefährlich werden. Und man kann mit der Zungenreinigung der Entstehung von Mundgeruch entgegenwirken. Sehr wichtig ist weiters professionelle Beratung durch eine ausgebildete Prophylaxe-Fachkraft in regelmäßigen Sitzungen. Diese sollten etwa alle drei bis fünf Monate stattfinden.“

SIMON ZAUNER

redaktion.at@mediaplanet.com

## Zähne, Zunge, Zahnfleisch.

### Die neue Schall-Zahnbürste TB 8030 von Grundig gibt alles - hat Alles.

Weißer Zähne willkommen-Bakterien ade! Mit der Grundig TB 8030 befinden sich Zähne in den besten Händen. Die Clean-White-Plus Power Edition vereint Zahnbürste, Zungenreiniger und Zahnfleisch-Aktivator in einem Gerät. Dabei verfügt sie auch über ein besonders umfangreiches Zahnpflegezubehör, um der individuellen Mundhygiene gerecht zu werden. Auf die Clean-White-Plus Power Edition ist immer und überall Verlass. Mit einer hochfrequenten Reinigungskraft von bis zu 37.000 Vibrationen pro Minute reinigt die Grundig Schallzahnbürste zuverlässig. Die Intensität der Zahnpflege ist wahlweise auf drei Stufen einstellbar: High, Low und Massage.

#### Anpassungsfähig bis in den kleinsten Winkel.

Im Set der Clean-White-Plus Power Edition sind drei praktische kleine Bürstenköpfe enthalten, die auch für Kinder geeignet sind. Dank dieser optimalen Bürstenkopfgöße lassen sich auch schwer zugängliche Stellen im Mund optimal erreichen. Die Bürstenköpfe gibt es in der Borstenstärke Medium und Soft, welche mit Spezial-Multifunktionsborsten für noch weißere Zähne ausgestattet sind. Zudem ändern die Borsten mit Indikationsanzeige ihre Farbe von blau auf weiß, wenn die Bürstenköpfe ausgetauscht werden sollen. Im Lieferumfang der TB 8030 sind außerdem noch drei Spezialaufsätze inbegriffen. Dazu gehört zum einem ein Zungen- und Wangenreiniger - er befreit Zunge und Wangen optimal von Bakterien. Außerdem im Set enthalten sind ein Zahnseidehalter

und ein Interdentalaufsatz für die perfekte Reinigung der Zahnzwischenräume. So sorgt Grundig für die allumfassende Mundhygiene.

#### Die Zahnbürste mit Köpfchen

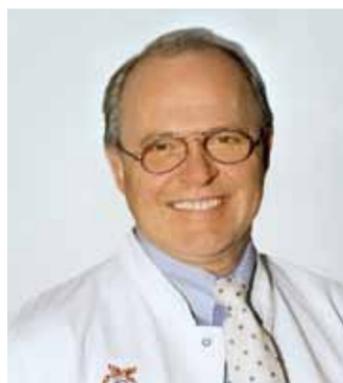
Mit vier LED-Funktionsanzeigen und einer Timerfunktion, die exakt nach zwei Minuten stoppt, ist die Grundig Schall-Zahnbürste ein zuverlässiger Partner wenn es um die tägliche Mundhygiene geht.

Zusätzlich verfügt die TB 8030 über einen Intervalltimer. Dieser gibt in vier Schritten mit einem Vibrationsalarm an, wenn der nächste Putzquadrant zu reinigen ist. So werden alle Zahnpartien gründlich von Bakterien befreit. Die Ladestation der TB 8030 ist mit einer abnehmbaren Aufbewahrungsmöglichkeit für sechs Aufsätze ausgestattet. So ist bei der Grundig Schall-Zahnbürste immer alles an Ort und Stelle. Die von Zahnexperten getestete und empfohlene Clean-White-Plus Power Edition überzeugt auch mit ihrem frischen Design in hellblau und weiß. Die gummierte Grifffläche der Zahnbürste begünstigt zusätzlich die handliche Anwendung.

#### Weitere Informationen:

finden Sie unter [www.grundig.de./sonic](http://www.grundig.de./sonic)

TESTMAGAZIN - URTEIL	
Grundig Clean-White-Plus Power Edition TB 8030	
<b>GUT</b>	<b>85,3 %</b>
Elektrische Zahnbürste im Test	03/2011
„Für alle, die Wert auf elektrische Zahnbürsten legen, welche gründlich reinigen und das Zahnfleisch schonen.“	
„Das Putzergebnis wurde durch das Einsetzen des Interdentalaufsatzes und des Zahnseidehalters optimiert.“	



Lothar Katnawatos, Zahntechnikermeister

„Statt einfach nur Zähne putzen, besser gleich dreifach gründlich pflegen: Zähne, Zunge, Zahnfleisch!“

Optisch ansprechende Zähne. Spürbar frischer Atem. Gesundes Zahnfleisch. Attraktive persönliche Merkmale, die täglich Sympathie erzeugen.“



Zahnseidehalter Zungenreiniger Interdentalaufsatz

**BÜRSTENAUFsätze:** Zahnmedizinisch in Stärke und Art optimierte Borstenzusammensetzung für ein hervorragendes Reinigungsergebnis. Praktische, kleine Bürstenköpfe für optimales Erreichen auch schwer zugänglicher Stellen im Mundraum, selbst für Kinder optimal geeignet. Spezial-Multifunktionsborsten (medium und soft) zur sanften und intensiven Reinigung der Zähne. Borsten mit Indikationsanzeige ändern die Farbe von blau auf weiß und zeigen an, wann die Bürste ausgetauscht werden soll. Speziell ausgerichtete Form der Borsten für eine exakte Zahnreinigung und für eine tiefere Zwischenzahnreinigung.

Der weiche Zungen- und Wangenreiniger aus Gummi auf der Rückseite der Bürstenköpfe entfernt bis zu 96% mehr mundgeruchverursachende Bakterien.\*

\* Im Vergleich zu einer herkömmlichen Handzahnbürste mit flachem Borstenfeld.



AUS GUTEM GRUND  
**GRUNDIG**

Ergonomisches Design und guter Grip zur sicheren und handlichen Anwendung.

Gummiertes Ein-/Aus Druckknopf.

Abnehmbarer Aufbewahrungsbehälter.

Ca. 45 Min Akkubetrieb.

LED-Ladeanzeige leuchtet beim Laden rot, schaltet auf grün, wenn die Akkus vollgeladen sind.

Drei LED-Modi-Anzeige: High, Low, Massage.

Lade- und Aufbewahrungstation.



INSPIRATION

**Frage:** Sind Implantate Zahnersatz nur für Reiche und Schöne?  
**Antwort:** Implantate sind häufig medizinisch die beste Lösung für den Kauapparat.

# Zahnimplantate erhöhen Lebensqualität

**KIEFERORTHOPÄDIE**

ÖSTERREICH  
 „Implantate? Das ist doch nur etwas für die Reichen und die Schönen dieser Welt!“ Diese Meinung hört man häufig zwischen Voralberg und dem Burgenland. Rund um das Thema Zahnimplantate rankt sich viel Unwissenheit, gepaart mit Vorurteilen. Mediaplanet hat deshalb Dr. med. univ. Andreas Fuchs-Martschitz, Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, Spezialist für Parodontologie (ÖGP) und Implantologen zum Thema befragt.

**Zahnerhalt vor Zahnersatz**

„Zahnerhalt geht immer vor Zahnersatz“, erläutert Dr. Fuchs-Marschitz. Dennoch gäbe es Situationen, in denen der Ersatz von Zähnen unumgänglich sei. „Zahnimplantate“, so der Facharzt mit einer Praxis in Kitzbühel, „verwendet man unter anderem dann, um lockere, herausnehmbare Zahnprothesen im Mund so weit zu fixieren, dass man wieder sicher sprechen und essen kann. Implantate sind künstliche Zahnwurzeln, die dort in den Kieferknochen eingesetzt werden, wo früher einmal die eigenen Zähne waren. Im Prinzip ist die Implantologie das Gegenteil des Zahnziehens.“

**Erhöhte Lebensqualität**

Sie würden aber auch dann einge-

setzt, wenn der Patient anstelle einer herausnehmbaren Prothese fest eingebaute Zähne bevorzugt, die frei von allen Klammern und Halteelementen sind. Damit werde der Gaumen frei und man verschaffe dem Patienten ein Gefühl von Sicherheit im Kauapparat. Das stärke auch das Selbstvertrauen und die Lebensqualität.

„Und schließlich“, so fährt der Zahnarzt fort, „kann man die Zahnimplantate auch zum Einzelzahnersatz verwenden.“ Wenn jemand ein gesundes Gebiss hat, aber beispielsweise durch einen Unfall ein Zahn fehlt, kann ein Implantat die Zahnlücke schließen. „Sind die Nachbarzähne des fehlenden Zahns unversehrt, bieten sich Implantate an, da sie andere Zähne nicht in Mitleidenschaft ziehen. Schließt man die Lücke dagegen mit einer Brücke, besteht folgender Nachteil: Der Brückenkörper muss mit Ankerkronen an den benachbarten Pfeilerzähnen befestigt werden. Dafür müssen aber gesunde Zähne angeschliffen werden. Dieser Eingriff wird durch Implantate unnötig.“

**Implantate als Pfeiler**

Auch wenn zum Beispiel die Pfeilerzahn-Verteilung ungünstig ist, zum Beispiel bei einer Lücke am Ende einer Zahnreihe, seien Implantate oftmals die effektivste Lösung, um in diesen Fällen Patienten

**PROFILE**

**Dr. med. univ. Andreas Fuchs-Martschitz**

■ **Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, Spezialist für Parodontologie (ÖGP) und Implantologie.** Er ist unter anderem Mitbegründer und Vorstandsmitglied der ÖGÄRZ Österreichische Gesellschaft für ästhetische rekonstruktive Zahnmedizin.

einen festen Zahnersatz zu bieten. Fehlen bereits viele eigene Zähne, sind herausnehmbare Teilprothese ein oft in Frage kommendes Therapiemittel. Um ihr Halt zu verleihen, werden zum Beispiel kleine Metallklammern um die benachbarten Zähne gelegt.

Allerdings kann diese Verankerung auf Dauer die Haltezähne überlasten und somit weitere Zahnverluste verursachen. So kann es günstiger sein, die Lücke durch mehrere Einzelimplantate oder durch eine implantatgetragene Brücke zu schließen. Bei dieser Lösung agieren die Implantate als Pfeiler. Je nach Größe der Lücke wird die Brücke auf zwei oder mehr Implantate gesetzt.

**Digitale Diagnostik hält Einzug**

Wichtig ist, dass für jeden Patienten ein individueller Behandlungsplan aufgestellt wird, erläutert der Zahnarzt die Vorgehensweise bei der Implantologie. Zunehmend wichtiger wird dabei die digitale Diagnostik, erläutert Dr. Fuchs-Martschitz. Anders als beim herkömmlichen digitalen Röntgen werden beim digitalen Volumentomogrammen die Daten direkt in ein 3-D Modell der Kiefersituation umgerechnet. Am Bildschirm kann dann aufgrund der exakten Darstellung des Mundraumes und des Kiefers eine virtuelle Planung der weiteren Versorgung durchgeführt

werden. Und damit nicht genug: Man ist auch in der Lage direkt einen Schablone zu erstellen, die Grundlage für die implantologische Versorgung wird. Das heißt die Position der Implantate wird bereits am Computer festgelegt und mittels dieser Schablone in den Mund übertragen.

**Digitale Abformung der Zähne verdrängt die Abformung mittels Silikon oder ähnlicher Materialien**

Mit Intraoralscannern werden die Daten der Zähne direkt im Mund erfasst. Abformungen von Implantatpfeilern werden in Zukunft mit kodierten Heilungsabutments möglich sein. Das heißt, durch die Form und Kennzeichnungen auf diesen, erkennt der Computer um welches Implantat es sich handelt, wo seine Position im Knochen ist, etc.! Das bringt bei der Anfertigung von implantatgetragenen Zahnersatz einen Gewinn an Komfort für den Patienten, da im Mund weniger Arbeitsgänge notwendig werden. „Die Zeit der Silikonabdrücke, die den Patienten in den Mundraum geschoben werden und bei vielen Patienten Angstzustände erzeugen, sind damit bald vorbei“, erläutert der Kitzbühler Zahnarzt gegenüber dieser Zeitung.

FRANK TETZEL

redaktion.at@mediaplanet.com



MODERNE ZAHNTECHNIK: IMPLANTOLOGIE  
 Zahnersatz durch Implantate – optisch kein Unterschied zu den echten Zähnen.  
 PHOTO: SHUTTERSTOCK

IMPLANTOLOGIE  
**Grundlage fürs Implantat:**  
 Ein guter Knochen

Nach dem Verlust von Zähnen kann es immer wieder vorkommen, dass sich der Kieferknochen zurückbildet. Um jedoch Implantate setzen zu können, ist es notwendig, den Kieferknochen wieder aufzubauen.

Dies kann durch sehr unterschiedliche Varianten geschehen. Zum einen kann durch die Entnahme von Knochenbestandteilen an anderer Stelle, beispielsweise am Beckenkamm oder am Unterkiefer, und Einpflanzung an der beschädigten Kieferstelle, Knochenwachstum angeregt werden.

**Knochen vom Organspender**

Bei der Benutzung eines allogenen Knochens wird ein Fremdknochen, der von einem Organspender stammt, eingebracht. Dabei dient dieses Material quasi als Leitschiene für einen dann einwachsenden Knochen.

**Tierisches Material**

Inzwischen wenden Kieferspezialisten und Implantologen aber auch Material tierischen Ursprungs an, die in aufwändigen Verfahren hergestellt werden. Allerdings kann dieses Material, ähnlich wie die Verwendung allogener Knochen, zu Abstoßungsreaktionen des Körpers führen. Synthetische Materialien haben kein Infektionsrisiko. Moderne Materialien bestehen aus phasenreinem β-Tricalciumphosphat. Sie lösen sich nach und nach auf und geben dem nachwachsendem Kieferknochen den Weg frei.

Das Knochenersatzmaterial wird mit Membranen abgedeckt, die als Barrieren gegen das schnell wachsende Zahnfleisch dienen und stabile Knochenverhältnisse schaffen.

FRANK TETZEL

redaktion.at@mediaplanet.com

**Sind Zahnimplantate eine geeignete Option für mich?**

Nur Ihr Zahnarzt kann das sicher feststellen, aber die meisten Patienten können mit Zahnimplantaten behandelt werden. Ihr Zahnarzt beurteilt dazu Ihren Zustand anhand von gründlichen Untersuchungen und Röntgenaufnahmen und gibt Ihnen spezielle Empfehlungen für die optimale Behandlung zum Ersatz Ihrer fehlenden Zähne. Bitten Sie noch heute Ihren Zahnarzt um weitere Informationen zu den möglichen Vorteilen von Zahnimplantaten.

Weitere Informationen zu den Zahnimplantaten von **COMET 3i** und zu den neuesten technischen Fortschritten auf dem Gebiet der Behandlung mit Zahnimplantaten finden Sie auf [www.biomet3ismile.com](http://www.biomet3ismile.com).

**Zahnimplantate sind die wohl modernste Behandlungsoption für den Ersatz fehlender Zähne und eine dauerhafte Lösung für ein wunderschönes Lächeln. Mit Zahnimplantaten können Sie mit größerem Wohlbefinden lächeln, sprechen und essen – und außerdem Ihr Selbstvertrauen steigern.**

**Behandlungsoptionen mit Zahnimplantaten**

Zahnimplantate gelten mittlerweile als Standardoption für den Zahnersatz. Sie bieten eine bessere Gesundheit, ein verbessertes Aussehen sowie mehr Selbstvertrauen und Lebensqualität.



**Implantat mit Krone** ist ein Zahnimplantat als Ersatz für eine fehlende Zahnwurzel.



**Von Implantatstegen getragener Zahnersatz** wird mithilfe von Verankerungselementen an einem individuell gefertigten Trägersteg befestigt.



**Im Implantat verankerter Zahnersatz** wird mit Befestigungsmitteln auf zwei oder mehreren Zahnimplantaten befestigt.



**Von Implantaten getragener, festsitzender Zahnersatz** wird dauerhaft an einer Basis befestigt.

Besprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt, welche Behandlungsoption für Sie optimal ist.



Mehr Lebensqualität durch Zahnimplantate...



**KURZNACHRICHTEN**

## Fortschritte in der Zahnmedizin

**Patienten wünschen sich heute von Ihrem Zaharzt moderne, hochpräzise, schmerzfreie und effektive Behandlungsmethoden. Sie wünschen sich schöne und gesunde Zähne und dafür sind sie bereit zu investieren.**

Es ist unglaublich, aber das Wissen in der Zahnmedizin verdoppelt sich alle fünf Jahre!! Deshalb ist Weiterbildung das A und O der modernen und umfassenden Zahnheilkunde geworden.

Wir können heute präzise digital geplant Implantate in den Kieferknochen einbringen um daran dauerhaft neue Zähne befestigen. Dadurch ersparen wir vielen Patienten schlecht sitzende, herausnehmbare Prothesen oder Zahnlücken. Auch können wir heute schmerzfreie

Spritzentechniken verwenden oder Patienten in Vollnarkose behandeln. Des Weiteren können Laser einfach, effektiv und schmerzfrei Bakterien in Zahnfleischtaschen eliminieren. Doch für mich stellt die Computerisierung, die Digitalisierung, eines der fortschrittlichsten Technologien in der Zahnheilkunde dar. Sie ermöglicht eine einfache, sichere Archivierung und Verwaltung von Patientendaten. Mit ihr können wir strahlenreduziert röntgen, diese Bilder digital nachbearbeiten, und umfassenden Zahnheilkunde geworden.

Wir können heute präzise digital geplant Implantate in den Kieferknochen einbringen um daran dauerhaft neue Zähne befestigen. Dadurch ersparen wir vielen Patienten schlecht sitzende, herausnehmbare Prothesen oder Zahnlücken. Auch können wir heute schmerzfreie

um Zeit und Termine zu sparen. Ausserdem können wir Operationsrisiken minimieren, indem wir aus verschiedensten Richtungen mehrdimensional Gewebe-Strukturen darstellen können. All diese Techniken ermöglichen es uns Zahnärzten Sie als Patienten dank zuverlässiger Diagnostik und Planung vorhersagbare und minimalinvasiver Eingriffe noch zufriedener zu stellen.

Moderne Zahnmedizin bewegt sich zwischen High-Tech, zahnärztlicher Präzision und Perfektion und menschlicher Zuwendung. Modern heißt nicht «der neueste Schrei», sondern wissenschaftlich fundiert und klinisch erprobt. Nur so können wir Sie als Patienten langfristig begeistern.

# GEMEINSAM SIND WIR STARK!



**elmex® KARIESCHUTZ Zahnpasta**  
 Das hochwirksame Aminfluorid macht den Zahnschmelz säureresistenter und schützt so vor Karies.

**elmex® KARIESCHUTZ Zahnbürste**  
 Entfernt die Plaque gründlich bis in die Zahnzwischenräume.

**elmex® KARIESCHUTZ Zahnpflügel**  
 Bietet mit Aminfluorid wirksamen Schutz vor Karies, speziell dort, wo die Zahnbürste nur schwer hinkommt.

Gebro Pharma

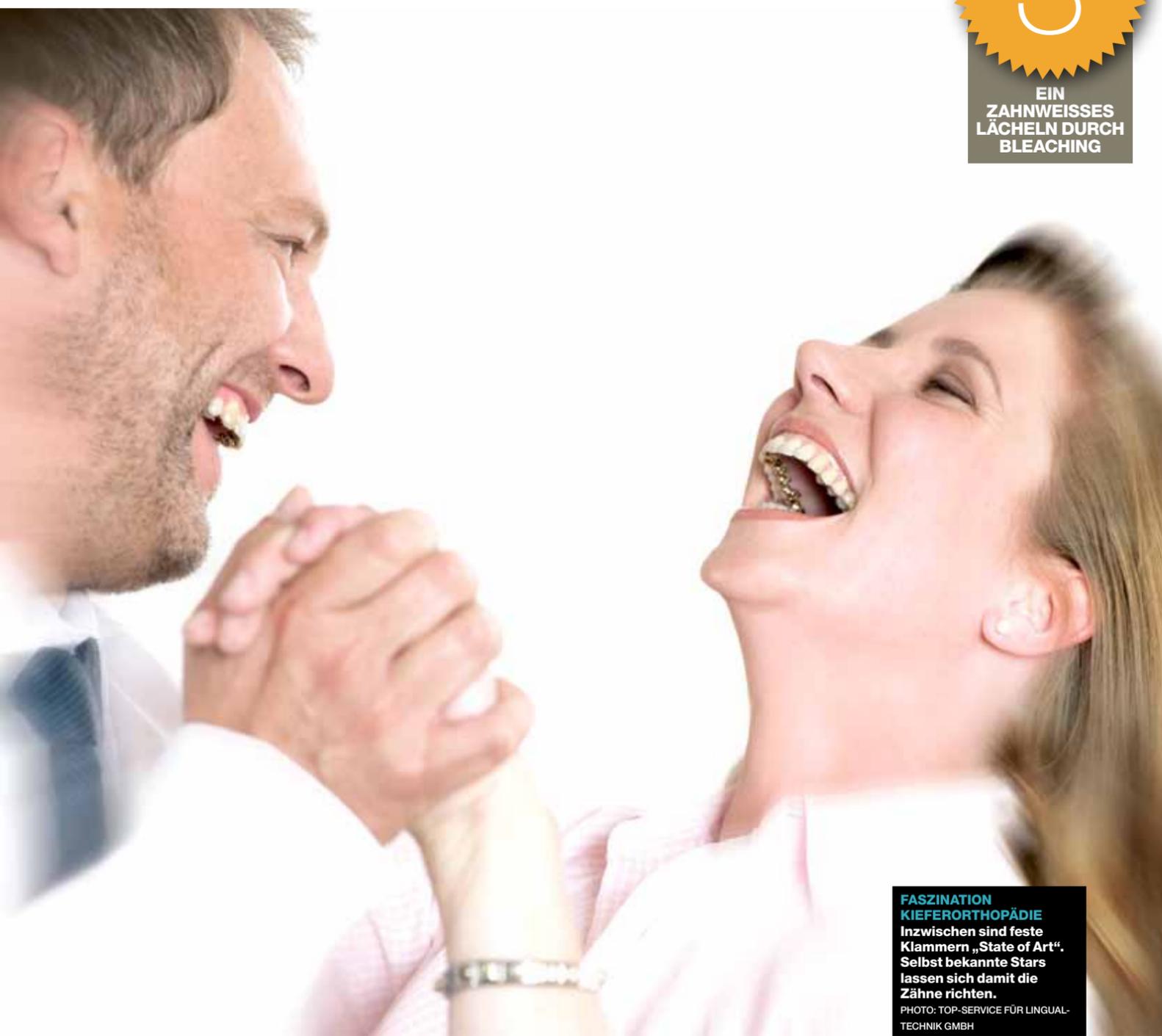
ANJA WENGER, redaktion.at@mediaplanet.com

Für Fragen: Tel. 05354 5300-0 E-Mail: info@elmex.at, www.elmex.at

## INSPIRATION

TIPP

3

EIN  
ZAHNWEISSES  
LÄCHELN DURCH  
BLEACHING

Mit einer Bleachingbehandlung beim Zahnarzt werden gelbe Zähne wieder weiss

ZAHNAUFHELLUNG

## Ein schönes Lächeln durch Bleaching oder Veneers

**Models und Schauspieler machen es uns vor. Wer hätte nicht gerne ein schönes, gesundes und zahnweisses Lächeln?**

Gepflegte Zähne gehören zum ersten Eindruck, den wir von einem Menschen bekommen und insofern gehören weiße Zähne zu einem wichtigen Merkmal für ein gepflegtes Äußeres und stärken darüber hinaus das Selbstvertrauen.

### Bleaching

Zahnverfärbungen haben ihre Ursachen nicht nur in mangelnder Mundhygiene. Auch zunehmendem Alter werden die Zähne gelber. Eine Zahnaufhellung, auch Bleaching genannt, macht gelbe Zähne wieder weisser und gesünder aussehend.

Zum Bleaching für die Zähne wird in erster Linie ein Bleichmittel auf der Basis von Wasserstoffperoxid, oft in Form von Carbamidperoxid, eingesetzt. Die Funktion des Mittels besteht darin, dass es in den Zahnschmelz eindringt und Sauerstoff-Radikale abspaltet. Diese sorgen anschließend dafür, dass die in den Zähnen eingelagerten Farbstoffe ihre Farbe verlieren. Die Konzentration des Zahnbleichmittels variiert. Bei einem professionellen Bleaching beim Zahnarzt ist die Konzentration in der Regel deutlich höher als bei Zahnaufhellern, die man in Apotheken, Drogerien oder Supermärkten kaufen kann.

### Zahnverblendungen/ Veneers

Dauerhaft schöne Zähne ermöglichen auch Veneers, das sind keramische Zahnverkleidungen. Sie schützen die Zähne, vor allem bei Menschen mit dünnem Zahnschmelz, und sie wirken stabilisierend und korrigieren schiefe gewachsene Zähne.

Angefertigt werden die kleinen Verblendschalen aus Keramik. Die hauchdünnen Plättchen sind lichtdurchlässig und haben die natürlich gesunde Farbe von Zähnen. Darüber hinaus lösen sie sich durch die Säure, die sich im Mundraum bildet nicht auf. So lässt sich mit Veneers ein ästhetisches Bild zaubern. Die kleinen Plättchen sind recht langlebig. Bei guter Anpassung und entsprechender Pflege haben Veneers eine genauso lange Lebensdauer wie Kronen.

FRANK TETZEL

redaktion.at@mediaplanet.com

**FASZINATION KIEFERORTHOPÄDIE**  
Inzwischen sind feste Klammern „State of Art“. Selbst bekannte Stars lassen sich damit die Zähne richten.  
PHOTO: TOP-SERVICE FÜR LINGUAL-TECHNIK GMBH

# Bitte einmal schöne Zähne!

**Frage:** Ist es als Erwachsener nicht schon zu spät für eine Zahnspange?

**Antwort:** Im Gegenteil. Zähne können noch bis ins hohe Alter reguliert werden. Damit fördern Sie Ihre Mundgesundheit!

## KIEFERORTHOPÄDIE

George Clooney, Tom Cruise und mit 66 Jahren nun auch Wolfgang Joop. Sie alle machen das, was für viele Schulkinder oft ein jahrelang andauernder Albtraum ist: Sietragen eine Zahnspange.

Sobald eine Zahnfehlstellung vorliegt, ein Zahn also außerhalb der idealen Zahnbogenform steht, kommt man um die umstrittene Klammer nicht herum. Denn ungleichmäßig gewachsene Zähne stören nicht nur optisch, sie schaden vor allem der Gesundheit. Nicht zuletzt, weil bei zu eng stehenden Zähnen die Zahnbürste versagt. Keime und Bakterien können nur schwer beseitigt werden und verursachen Entzündungen und Karies.

Dass mittlerweile auch viele Erwachsene auf eigenen Wunsch eine Zahnspange tragen, hat allerdings einen anderen Grund: Harmonische, weiße Zahnreihen gelten als wichtiges Schönheitsmerkmal. So haben etwa zwei Drittel der Patienten von Kieferorthopäden Dr. Meissl das Pubertätsalter längst hinter sich gelassen. Was dazu führt? „Die Methoden sind heutzutage weniger auffallend und die Behandlungszeiten kürzer.“

Von Zahnspangen bei Erwachsenen, die lediglich nachts getra-



„Mein ältester Patient? 72. Und überaus glücklich nach der Behandlung.“

Dr. Michael Meissl  
Kieferorthopäde in Wien

gen werden, hält der Spezialist nichts: „Sie sind vor allem dazu da, das Kieferwachstum bei Kindern zu steuern und dienen nicht der aktiven Zahnbewegung.“ Dazu kommt: „Zum Verschieben von Zähnen muss eine Spange permanent getragen werden, um wirkliche Fortschritte zu erzielen.“

Also bleibt wohl oder übel nur die festsitzende Variante. Wie ein Arzt die Zähne reguliert, variiert. Je nach Diagnose wird dabei das geeignete Werkzeug gewählt. Die Auswahl für besonders ästhetische Regulierungen reicht von zahnfarbenen Brackets, wie Tom Cruise sie getragen hat. Sie sind

## FACTS

■ **Die Kieferorthopädie ist ein Spezialgebiet der Zahnmedizin.** Sie befasst sich mit der Verhütung, Erkennung und Behandlung von Fehlstellungen der Kiefer und Zähne.

■ **Etwa 40 Prozent** der Zahnfehlstellungen entstehen durch äußere Einflüsse. Dazu gehört auch schlechtes Zähneputzen in der Kindheit.

■ **Das Bundesministerium für Gesundheit empfiehlt** die „2x2 Formel“. Die Zähne sollten mindestens zwei Mal täglich je zwei Minuten lang geputzt werden.

■ **Jedes dritte Kind** in Österreich trägt derzeit eine Zahnspange.

■ **20 Prozent der 35- bis**

**44-Jährigen** leiden an behandlungsbedürftigen Zahnfleischerkrankungen, die teilweise auf falsche Zahn- und Mundhygiene zurückzuführen sind.

■ **Die Zahnbürste** sollte alle 3 Monate gewechselt werden, um Karies und Zahnfleischentzündungen vorzubeugen und die Mundgesundheit zu unterstützen.

■ **Nur 20%** der 65- bis 74-Jährigen gehen aus Gründen der Kontrolle zum Zahnarzt.

! **Lesen Sie mehr im Internet:**

[www.zahnlexikon-online.de](http://www.zahnlexikon-online.de)

[www.voek.or.at](http://www.voek.or.at)

[www.aerztekammer.at](http://www.aerztekammer.at)

an der äußeren Zahnreihe durch Drähte verbunden, die Spannung erzeugen. Bis hin zu eng anliegenden, transparenten Schienen, die lediglich zum Essen herausgenommen werden und wöchentlich ersetzt werden. Die scheinbare Wahl von Wolfgang Joop. Die derzeit fortgeschrittenste und von Dr. Meissl wegen der universellen Einsetzbarkeit bevorzugte Behandlungstechnik ist jedoch die Lingualtechnik. „Dabei wird jeder Zahn mit einzeln angepassten Brackets, die innen befestigt werden, reguliert. Diese Methode ist von außen unsichtbar.“ Nach etwa zwei Jahren ist der Zahnspangen-Spuk auch schon wieder vorbei. Bislang galten drei bis fünf Jahre als erforderlicher Zeitraum. Der Wermutstropfen dieser Behandlungsweise? Der Preis. Wer unbemerkt ein strahlendes Lächeln erlangen möchte, muss in etwa mit den doppelten Kosten rechnen wie bei einer herkömmlichen Variante.

Aber Schönheit hat nun mal ihren Preis. Und wengleich es uns die Hollywoodstars mit ihren perfekten Zähnen überhaupt erst eingebrockt haben, wenigstens haben sie das Tragen von Zahnspangen dann auch gesellschaftsfähig gemacht. Und wer jetzt zum Kieferorthopäden geht, um endlich seine schiefen Zähne begradigen zu lassen, kann sich nicht nur auf ein ebenmäßiges Gebiss freuen, sondern liegt obendrein auch noch voll im Trend.

DANIELA SCHWARZ

redaktion.at@mediaplanet.com

# Incognito™ – Die unsichtbare Zahnspange



## Interessiert?

Finden Sie den Incognito™  
zertifizierten Behandler in  
Ihrer Nähe unter  
[www.incognito.net](http://www.incognito.net)  
Rubrik «Arztssuche»



oder fordern Sie weitere  
Informationen via  
E-Mail direkt bei 3M an:  
[unitek-at@mmm.com](mailto:unitek-at@mmm.com)

## Der diskrete Weg zum schönen Lächeln

Neben sauberen Zähnen trägt auch ein wohlgeformtes Gebiss viel zur Attraktivität eines Lächelns und damit eines Menschen bei. Eine optimale Zahnstellung ist nicht zuletzt die beste Voraussetzung für eine gute Zahnpflege und -gesundheit. Die moderne Kieferorthopädie kann heute

selbst ausgeprägte Fehlstellungen korrigieren und in jedem Lebensalter die Zahnstellung dauerhaft verbessern.

Vor allem Erwachsene sind aus ästhetischen oder beruflichen Gründen nicht bereit, eine sichtbare Zahnspange zu tragen. Für

sie bietet die „unsichtbare“ Incognito Zahnspange eine Alternative. Dieses innen liegende, von außen praktisch nicht sichtbare Behandlungssystem ist sehr zahnschonend und zur Behandlung aller Arten von Fehlstellungen geeignet. Die für die Dauer der Behandlung festsetzende, für jeden Kiefer in-

dividuell hergestellte High-Tech-Zahnspange bietet dank ihres extrem flachen Designs hohen Tragekomfort und eine einfache Mundhygiene. Richtig angepasst, sorgt sie in kurzer Zeit für eine sichtbare Verbesserung der Zahnstellung, ohne dass das Umfeld etwas davon bemerkt.

**3M Unitek**

**Incognito™**

**NEWS**

**BAKTERIEN**  
Schützen Sie sich vor Bakterien um die Mundflora gesund zu halten.  
FOTO: SHUTTERSTOCK

## Was sind Biofilme?

**Biofilme, das sind am Anfang einzelne Bakterien, die sich aber bald zusammenlegen und auf festen Oberflächen im Munde, auf Zähnen, Implantaten und Zahnersatz und natürlich hauptsächlich an den Übergängen von Füllungen und Kronenrändern zum Zahn wachsen.**

Einzelne Bakterien-Zellen sind empfindlich auf Antibiotika und Antikörper und werden im Zahnfleisch-Taschenbereich auch von weissen Blutkörperchen (Fresszellen, Abwehrzellen des Körpers) eliminiert. In einem Biofilm organisierte Zellen sind resistent gegen Antibiotika und Anti-

körper und auch die zelluläre eigene Körperabwehr hat keinen Einfluss auf die im Biofilm getarnten Bakterien. Im Biofilmen sind die Bakterien somit besonders krankheitserregend, denn Ihnen ist es möglich aus diesem Schutzbereich auszutreten oder auch wieder Schutz zu suchen. Die Bakterien oder aber auch ganze Biofilm Partikel können aber vor allem wenn das Zahnfleisch oder gar der Zahnhalteapparat entzündet ist beim Kauen, Zähneputzen etc in die Blutbahn eintreten. Man spricht dann von einer Bakteriämie.

SABINE SCHRITT  
[redaktion.at@mediaplanet.com](mailto:redaktion.at@mediaplanet.com)

## Strahlende Zähne für eine positive Ausstrahlung

Implantate im zahnmedizinischen Bereich eröffnen neue Möglichkeiten und Wege: Durch ein Zahnimplantat kann ein etwaiger Knochenschwund aufgehalten und das Abschleifen von gesunden Zähnen vermieden werden. Insgesamt gleichmäßig und ästhetisch wirkende Zähne helfen dabei, im beruflichen sowie persönlichen Umfeld sicherer aufzutreten.

„Gesunde Zähne vermitteln Gesundheit und Stärke. Immer wieder erzählen mir ehemalige Patienten, dass sie nach meiner Behandlung im Berufsleben schneller vorwärts gekommen sind“, so Dr. Konrad Jacobs, Zahnarzt und Experte in Sachen ästhetische Zahnheilkunde und Implantologie. „Bei der Zahnästhetik geht es darum, das natürliche Aussehen des Gebisses so wieder herzustellen, dass es nicht „falsch“, künstlich, sondern „echt“ und natürlich aussieht. Die moderne Implantologie macht eine solche Wiederherstellung möglich.“

Eine Zahnimplantation ist eine Investition in die Gesundheit und Schönheit, die sich jeder leisten kann und die sich mehr als nur auszahlt! Zahnimplantate währen bei guter Pflege ein Leben lang!

Die so genannte „Knochen-Kern-Bohrung“ ist ein besonders schonendes Verfahren in der Zahnimplantologie. Hier wird atraumatisch, also mit minimalen Wundresultaten, gearbeitet und Zahnimplantate eingesetzt. Nach einer örtlichen Betäubung (bei Zahnarztphobie auch in Vollnarkose möglich) wird ein Hohlraum im Kieferknochen ausgestanzt, in den eine künstliche Zahnwurzel aus reinem Titan eingesetzt



**Dr. Konrad Jacobs,**  
zertifizierter Implantologe  
Autor eines Patientenratgebers „Zahnimplantate“  
Leiter der Fachpraxis für Implantologie, Wien

wird. Die kleine, runde Wunde, die dabei entsteht, verheilt, ohne genäht zu werden und ohne zurückbleibende Narben. Eine provisorische Krone kann sofort daraufgesetzt werden und das Implantat verheilt problemlos mit dem Knochen.

Dank dieser Methode erfolgt die Operation ohne Freilegung des Knochens und dauert nur wenige Minuten. Der Patient hat dabei kaum Schmerzen – das ist ein großer Vorteil dieses Verfahrens! Aufgrund seiner vielfältigen Vorteile wird die „Knochen-Kern-Bohrung“ heute bereits in vielen modernen Implantatkliniken angewandt.

Lassen auch Sie sich von Ihrem Zahnarzt beraten und überraschen Sie sich selbst und Ihr Umfeld mit einem strahlend-gesunden Lächeln!

Informationen zu Zahnimplantaten bietet z.B. der Marktführer für Zahnimplantate in Österreich Mit bestem Patientenratgeber  
[www.dentsply-friadent.de](http://www.dentsply-friadent.de)

[www.implantate.com](http://www.implantate.com)  
umfassende Informationen mit aktivem Patientenforum  
[www.jacobs-implantate.at](http://www.jacobs-implantate.at)  
Web Seite unseres Fachberaters

Adressen von Zahnärzten und Implantologen  
[www.zahnaerztekammer.at](http://www.zahnaerztekammer.at)

Patientenratgeber „Zahnimplantate“ ist zu bestellen unter Tel: 01/ 402 12 71

## PROFESSIONAL INSIGHT

**Zahnschmelz ist die härteste Substanz des menschlichen Körpers.**

Dennoch ist häufiger Säurekontakt in der Lage, den Schmelz aufzuweichen und abzubauen. Die Folge ist eine irreversible Schädigung der Zähne. Nicht nur saure Nahrungsmittel, auch häufiger Kontakt der Mundhöhle mit Magensäure durch Erbrechen, wie bei Bulimie oder durch Sodbrennen werden als deren Hauptursachen betrachtet.

# Den Zähnen Saures geben? ...wenn Säure Zähnen schadet

**D**ie Änderung des Lebensstils in den letzten Jahrzehnten hat das Bewusstsein um Mundhygiene und gesunde Ernährung deutlich verbessert. In den Industrienationen folgte darauf der Rückgang von Karies, doch gleichzeitig auch ein Anstieg von säurebedingten Zahnschäden, sogenannten Erosionen. Säurebedingte Zahnschäden sind für den Betroffenen über einen längeren Zeitraum kaum erkennbar. Als Erstsymptome machen sich oftmals eine erhöhte Empfindlichkeit der Zähne auf Temperaturänderungen und Schmerzen beim Genuss von süßen oder sauren Lebensmitteln bemerkbar. In diesem Stadium kann die Schädigung der Zähne für den Zahnarzt bereits deutlich sichtbar sein, die Zähne erscheinen verkürzt, die Schneidekanten ausgedünnt und durchsichtig. Die Betroffenen leiden sowohl an ästhetischen als auch an funktionellen Einbußen.

**Wandel der Ernährungsgewohnheiten**

Bei der Entstehung von Erosionen spielt der Wandel von Ernährungs- und Trinkgewohnheiten eine große Rolle, im Besonderen der vermehrte Konsum saurer Lebensmittel wie z.B. Zitrusfrüchten oder Softdrinks. Selbst für gesundheitsbewusste Personengruppen besteht ein erhöhtes Risiko säurebedingter Zahnschäden durch häufige Zufuhr von Fruchtsäf-

ten, Verzehr säurehaltiger Früchte oder den Genuss von Essig.

Zusätzlich ist die Art der Konsumation entscheidend: schluckweise oder der über einen längeren Zeitraum verteilter Verzehr saurer Lebensmittel führt zu einer verlängerten Verweildauer von Säure in der Mundhöhle.

Nicht nur saure Nahrungsmittel, auch oftmaliger Kontakt der Mundhöhle mit Magensäure durch Erbrechen oder Sodbrennen werden als Hauptursachen von Erosionen betrachtet. In diesem Zusammenhang kommt der Bulimie, auch Ess-Brechsucht genannt, ein besonderer Stellenwert zu. Bei den meisten Bulimie-Patienten sind massive erosive Zahnschäden durch den häufigen Kontakt der Magensäure nach Erbrechen charakteristisch. Anhand dieser typischen Schäden im Mund und Rachenraum können Zahnärzte oftmals als Erstentdecker der Bulimie fungieren und eine vermehrte Kooperation zwischen Psychotherapeuten und Zahnärzten im Sinne einer optimalen Unterstützung der Betroffenen veranlassen.

Doch welche Maßnahmen könnten die Übersäuerung der Zähne verhindern? Hilfreich ist eine Reduktion der Konsumation säurehaltiger Lebensmittel sowie deren prompter Verzehr nach dem Motto ‚Besser ein ganzes Glas Orangensaft auf einmal genießen, statt über den Tag verteilt immer wieder einen Schluck‘. Ferner ist es ratsam, Mahlzeiten mit etwas ‚Neutralisierendem‘ wie Käse oder

**ZAHNSCHMELZ**

„Erhöhtes Risiko säurebedingter Zahnschäden besteht vor allem bei Konsum saurer Lebensmittel, Bulimie und Sodbrennen.“



Univ.-Ass. DDr. Polina Kotlareno  
Abteilung für Prothetik  
Bernhard-Gottlieb-Universitätszahnklinik  
GmbH

anderen Milchprodukten zu beenden. Milchprodukte helfen, den pH-Wert der Mundhöhle auszugleichen und fördern als wichtige Kalzium- und Phosphatlieferanten die Wiederaufnahme von Mineralstoffen in den Zahnschmelz. Durch zahnschonende Kaugummis angeregter Speichelfluss unterstützt ebenfalls die Neutralisation von Säuren und weist ein remineralisierendes Potenzial auf. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, unter zahnärztlicher Anleitung mit speziellen medizinischen Produkten den Mineralstoffverlust der Zähne auszugleichen und dadurch die Härte des Zahnschmelzes zu steigern. Durch entsprechende zahnärztliche Aufklärung kann die zahnschädigende Wirkung eines falsch verstandenen Mundhygieneverhaltens, wie beispielsweise Zähneputzen unmittelbar nach Konsumation säurehaltiger Lebensmittel oder nach Erbrechen vermieden werden. Direkt nach Säureexposition wäre, eine Mundspülung mit Wasser, Milch oder fluoridierten Spüllösungen zu bevorzugen.

Ein frühzeitiges Erkennen von Risikofaktoren für Erosionen, zahnmedizinische Verhaltensempfehlungen und gezielte therapeutische Maßnahmen – sowohl zahnmedizinisch als auch die notwendige interdisziplinäre Kooperation mit Psychologen bei Bulimie und Internisten bei Sodbrennen – können dazu beitragen, irreversible Schäden an der Zahnhartsubstanz zu vermeiden und die Zahngesundheit zu bewahren.

## MUNDGERUCH

## Eine gesunde Mundflora: Mundgeruch vermeiden

**Die Folgen des Besuchs beim Griechen, Türken oder anderen Restaurant in denen Knoblauch in den Speisen verarbeitet wird, kennt ein jeder von uns. Doch auch rohe Zwiebeln, oder ein aromatischer Käse können zu Mundgeruch führen.**

Die Ursache des chronischen Mundgeruchs kann viele Gründe haben. Viele liegen in der Mundhöhle oder im Nasen-Rachen-Raum selbst. Die Bösewichte, die den schlechten Atem verursachen sind meistens Bakterien, sogenannte Fusobakterien. Die Kleinen Tierchen mögen keinen Sauerstoff und leben zwischen den Zungenpapillen der Zungenoberfläche, im Rachen und in Zahnfleischtaschen.

Diese Bakterien sind normaler Bestandteil einer jeden Mundflora und helfen beim Verdauungsprozess von Eiweiß. Unter bestimmten Bedingungen beginnen diese Bakterien, jedoch Eiweiß in großen Mengen zu zerlegen. Dabei entstehen schwefelhaltige Stoffe, die unangenehm riechen können.

Verstärkt wird Mundgeruch übrigens auch durch einen trockenen Mund. Ohne Speichelfluss ist der Sauerstoffgehalt im Mundraum gering, die anaeroben Bakterien werden aktiv und bilden vermehrt Substanzen, die Mundgeruch verursachen.

Auch ernsthafte Krankheiten wie Diabetes oder Nierenerkrankungen können Mundgeruch hervorrufen.

FRANK TETZEL

redaktion.at@mediaplanet.com

forum.ernährung heute

# Käse gegen Löcher

**Tun Sie Ihren Zähnen wirklich etwas Gutes!**

Lesen Sie dazu verständliche ernährungswissenschaftliche Informationen unter:

[www.forum-ernaehrung.at](http://www.forum-ernaehrung.at)

**Optimale Prävention**

Der revolutionäre Zahnschutz von GC, stärkt, schützt und pflegt Schmelz und Dentin. Natürliche Remineralisation durch bioverfügbares Kalzium und Phosphat. **Tooth Mousse** – der Rundumschutz bei allgemeinem Risiko und für Kinder unter 6 Jahren. **MI Paste Plus** – die noch effektivere Kariesprophylaxe mit zusätzlichem Fluorid, speziell für Patienten mit erhöhtem Risiko.

**meine Zahngesundheit**

Weitere Informationen erhalten Sie bei „Meine Zahngesundheit“: Tel. 01 8046456 E-Mail: [office@meinezahngesundheit.at](mailto:office@meinezahngesundheit.at)



CPP-ACPF (Casein Phospho-Peptid und Amorphes Calcium, Phosphat und Fluorid) wurde von The School of Dental Science an der University of Melbourne Victoria/ Australien entwickelt. RECALDENT™ ist ein eingetragenes Warenzeichen unter Lizenz der Fa. RECALDENT™ Pty. Ltd. RECALDENT™ CPP-ACP wird aus Milchprotein gewonnen. Es sollte nicht bei Patienten mit Milcheiweiß- und Hydroxybenzoat-Allergie angewendet werden.



## intakt Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen

bietet medizinische, psychologische, psychotherapeutische Behandlung für Menschen mit Essstörungen an. Außerdem: ChatHelp, Eltern- & Angehörigenarbeit, Workshops für Schulen.

**Am 15. Februar 2012 Fachtagung: „Essstörungen - zwischen Lifestyle & Lebensbedrohung“** mit Vorträgen renommierter ExpertInnen.

**Info & Anmeldung:** Therapiezentrum intakt, Mail: [office@intakt.at](mailto:office@intakt.at), [www.intakt.at](http://www.intakt.at)



## NEWS

## Herpesviren lauern überall

**Herpes-Bläschen an der Lippe sehen nicht nur fies aus - sie sind auch hoch infektiös und schmerzhaft. Die meisten Menschen infizieren sich bereits in der Kindheit mit dem Virus, danach bleibt es im Körper – ein Leben lang.**

Verursacher der kleinen, nässenden Bläschen in der Mundregion ist das Herpes-Simplex-Virus. Von der Oberhaut wandert das Virus über die Nervenbahnen zu den Nervenwurzeln. Hier bleibt es in einer Art Dämmerzustand, um bei geschwächtem Immunsystem wieder aktiv zu werden. Entlang der Nervenbahnen breitet es sich auf umgekehrtem Weg wieder in Richtung Haut aus und erscheint dort in Form von Bläschen. Manchmal kündigen sich die Fieberbläschen, wie sie im Volksmund ge-

nannt werden, durch ein Kribbeln an der betroffenen Stelle an.

Zu einem Ausbruch kann es auf verschiedene Arten kommen: Einerseits kann die erneute Infektion durch einen anderen Menschen erfolgen, durch den direkten Kontakt mit ihm oder durch die Luft. Forscher haben zudem kürzlich herausgefunden, dass die Herpesviren aufgrund ihrer starken Haftungseigenschaften möglicherweise auch über Textilien wie Badetücher oder T-Shirt übertragen werden können.

Und alles was die Immunabwehr schwächt, kann die Infektion wieder herbeiführen – körperlicher und psychischer Stress in jeder Form: Trauer, Ärger, eine Erkältung, zu intensiver Sport, Alkohol und so weiter.

CHRISTINE WALDER

redaktion.at@mediaplanet.com



# Darf ich Ihnen einen Kaugummi anbieten?

■ **Frage:** Warum bemerkt man den eigenen Mundgeruch nicht?

■ **Antwort:** Reine Gewöhnung: Weil der Mund mit dem Nasenraum verbunden ist, ist der Geruchssinn des Betroffenen dauerhaft dem Mundgeruch ausgesetzt

Da nützen auch Charme und gutes Aussehen nichts mehr: Wenn beim Date oder Geschäftsmeeting der Atem nach Verwesung riecht, wird es richtig schwierig zu punkten. Der eigene Geruchssinn nimmt Mundgeruch oder auch Halitosis genannt, nicht wahr. Leider hält man die Mitmenschen ungewollt ziemlich auf Abstand. In der Gesellschaft und auch auf Partnersuche ist die Halitosis ein echtes Killer-

kriterium. Schade eigentlich, dass Mundgeruch zu den Themen gehört über die man nicht spricht. So nimmt man seinem Gegenüber unbeabsichtigt die Möglichkeit, etwas dagegen zu tun.

## Was sind die Ursachen?

Jeder vierte Erwachsene in Europa hat Schätzungen zufolge ab und zu Mundgeruch. Obwohl man hier natürlich auch unterscheiden muss: völlig normal ist der schlechte Atem nach dem Schlafen. Auch Stress kann Mundgeruch verursachen, er hemmt den Speichelfluss. Und in einem trockenen Mund fühlen sich geruchsbildende Bakterien wohl. Viele Geschäftsleute sind im Mund top gepflegt, haben aber übel riechenden Atem. Der Grund: Sie

stehen unter Druck und trinken zu viel Kaffee, was den Mund austrocknet. Das Mittel dagegen ist einfach: viel Wasser trinken und wasserhaltige Früchte essen.

Allgemeine Erkrankungen sind nur selten Ursache für Mundgeruch. Sicher ein bekanntes Beispiel ist der Acetongeruch bei diabetischer Überzuckerung. Auch Lungenerkrankungen und Lebererkrankungen können sich auf die Atemluft auswirken. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, chronisch an Mandel- oder Nebenhöhlenentzündungen leidet, kann auch mit dem schlechten Atem zu kämpfen haben.

## Mundhygiene ist entscheidend

Zu 90% aber, ist die Ursache in der Mundhöhle zu finden, sagt der Spezialist. Ausdünstung entsteht als Zersetzungsprodukt von Bakterien. Wenn die ungefähr 300 Bakterienarten in unserem Mund Speisereste wie Kohlenhydrate, Blut oder Eiweiss zersetzen, werden dabei Sulfide und der übel riechende Schwefelwasserstoff, Azetoneon und andere flüchtige Stoffe freigesetzt.

Rund ein Drittel der Mundgeruch-Betroffenen hat vernachlässigte Zähne. Neben schlecht gepflegten Zähnen und entzündetem Zahnfleisch ist Zungenbelag die häufigste Ursache für schlechten Atem. Vor alle auf der Zunge können sich Bakterien ansiedeln, die schlechte Gerüche verbreiten. Wer die Zunge mit Schaber oder Zun-

genbürste säubert, kann hier viel verbessern.

## Die Sprechstunde hilft weiter

Mittlerweile gibt vermehrt Mundgeruchsprechstunde. Ist man verunsichert und glaubt starken Mundgeruch zu haben macht eine Abklärung oft Sinn. Ziel der Mundgeruch-Sprechstunde ist, mit einer gründlichen Untersuchung den Ursachen auf den Grund zu gehen und den Patienten vom lästigen Leiden zu befreien. Manchmal stellt sich heraus, dass alles nur eingebildet war und die Betroffenen gar keinen schlechten Atem haben.

CHRISTINE WALDER  
redaktion.at@mediaplanet.com

# Praxis zum Wohlfühlen



**Mitten in der Wiener Innenstadt, nur wenige Fußminuten vom Liechtensteinmuseum – und Liechtensteinpark entfernt, treffe ich Frau Dr. med. Univ. Renate Pellech in ihrer Praxis. Die Fachärztin für Zahn-, Mund und Kieferheilkunde betreibt hier in der Pramergasse 28 eine Zahnarztpraxis bei der man in Notfällen jederzeit vorstellig werden kann.**

Ich, der ich grundsätzlich einen gewissen Respekt vor Zahnärzten habe, nun aber beruflich den Auftrag habe, darüber zu berichten, treffe Frau Doktor in einem hellen, freundlichen Wartezimmer. Bambus ist das Hauptmaterial, das hier verwendet wird „Bambus lacht und ruht die Seele aus, sagen die Chinesen“, erläutert Dr. Renate Pellech, „und wir wollen unseren Patienten ein Gefühl der Ruhe und ein angenehmes Ambiente bieten, damit gar keine Chance für Zahnarztangst entsteht. Die Behandlung von Angstpatienten ist eine der Spezialitäten unserer Praxis.“ Nahezu jeder Mensch habe eine gewisse Scheu vor Zahnbehandlungen, und vor allem vor dem Bohren. Rund zehn Prozent der Patienten, hätten sogar eine Phobie und suchten eine Praxis gar nicht erst auf, weiss die Zahnärztin zu berichten.

Die Wienerin Dr. Renate Pellech, die nach ihrem Medizinstudium und ihrer Facharztausbildung Studienaufenthalten in vielerlei internationalen und österreichischen Kliniken absolvierte, bietet in ihrer Praxis neben den klassischen zahnärztlichen Tätigkeiten auch kieferortho-

pädische und zahnästhetische Behandlungen an.

## Zähne sind Ausdruck von Persönlichkeit

„Schöne, weiße und gesunde Zähne inzwischen immer mehr auch im beruflichen Umfeld ein wichtiger Teil der Persönlichkeit“, meint die Ärztin, die auch Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für orale Implantologie ist. „Sie sind ein Garant für Selbstsicherheit in jeder Unterhaltung, in jedem persönlichen Gespräch. Umgekehrt gesagt: Fehlende Zähne oder schwarze Amalgamlöcher im Mund sind heute nicht nur ein Zeichen ungenügender Hygiene, sie beeinträchtigen Ihre Selbstsicherheit im Umgang mit anderen Menschen und können vor allem die Gesundheit gefährden.“

## ... dazu gehören auch gerade Zähne

Zu einem guten Gebiss und schönen Zähnen gehört auch, dass sie gerade sind. Hier kommt die Kieferorthopädie ins Spiel. Dr. Pellech erläutert: „Es gibt heutzutage keinen Grund, mit schiefen Zähnen herumzulaufen. Rich-

tig positionierte Zähne sind einerseits gesünder, andererseits: gerade Zähne lachen besser. Ob herausnehmbare oder feste Klammern für den Patienten angebracht sind, hängt von der jeweiligen Diagnose ab. Neben Erwachsenen rät sie gerade Jugendlichen, die in der Pubertät ohnehin ein wenig Probleme mit ihrem Aussehen und Wachstum haben, zu den herausnehmbaren und fast nicht sichtbaren INVISALIGN-Produkten.

„Darüber hinaus“, so die Zahnärztin, „gibt es mit den Incognito Zahnspangen die Möglichkeit Zahnfehlstellungen unauffällig und dauerhaft zu korrigieren. Ohne das Ihr Umfeld etwas davon bemerkt.“ „Wie geht das?“ will ich wissen. „Incognito wird im Gegensatz zu herkömmlichen festen Zahnspangen statt auf der Zahnvorderseite auf der Zahninnenseite befestigt und ist daher von außen praktisch nicht zu erkennen. Das macht sie ideal für alle, die aus ästhetischen, privaten oder beruflichen Gründen auf die Metallleiste im Gebiss, nicht aber auf gerade, regelmäßige Zähne verzichten wollen“, unterstreicht die Zahnärztin

## Auf Kinder spezialisiert

„Und all diese Leistungen bieten Sie jederzeit?“ frage ich und nippe an meinem Tee, den ich nicht nur aufgrund meiner beruflichen Neugier serviert bekomme, sondern der zur Getränkeauswahl für alle Patienten gehört. „Sie müssen sich heute schon von der Masse ein wenig abheben“, antwortet Frau Doktor. Das macht sich auch in der professionellen Kinderzahnmedizin bemerkbar, die Dr. Renate Pellech besonders am Herzen liegt.

## Ohne Team geht nichts

„Doch ohne ein gutes, professionell aufgestelltes Team funktioniert eine Praxis überhaupt nicht“, meint die Zahnärztin und verweist auf ihre eingespielten Mitarbeiterinnen, sei es im Praxismanagement, wo Frau Doris die gute Seele der Praxis darstellt, sei es bei der Mundhygiene in der Frau Erika seit zwanzig Jahren Frau Dr. Pellech begleitet, oder im Bereich der Assistenz, wo Frau Valentina stets kompetent unterstützt inzwischen auch seit zwanzig Jahren.

**Dr. med. univ. Renate Pellech**  
Fachärztin für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, Kinderzahnheilkunde,  
Implantologie Gerichtlich beeidete Sachverständige  
Pramergasse 28 A-1090 Wien

**Tel.:** +43 (0)1 319 88 00 **Fax:** +43 (0)1 319 88 01  
**Mobil:** +43 (0)664 855 30 00  
**Email:** ordination@zahn24.at **Internet:** www.zahn24.at  
**Wir sprechen:** Englisch, Französisch, Spanisch & Russisch

**KINDER  
NOT  
HILFE**



**GEMEINSAM  
ZUKUNFT  
FEIERN.**

**15 JAHRE KINDERNOTHILFE ÖSTERREICH  
WERDE PATE: [www.kindernothilfe.at](http://www.kindernothilfe.at)**

**01 / 513 93 30**

