

## Liebe Leserinnen und Leser,

wer die Wahl hat, hat die Qual: Welche Zahnbürste ist die richtige? Leider lässt sich diese Frage nicht pauschal beantworten – das ideale Putzwerkzeug für alle gibt es nicht. Selbst bei der Grundsatzentscheidung „manuell oder elektrisch“ gilt: Was im individuellen Fall am besten ist, hängt wesentlich auch von den Reinigungsgewohnheiten ab. Wer mit der richtigen Technik und lange genug putzt, kann mit herkömmlichen Handzahnbürsten alle Beläge genauso gut beseitigen wie mit elektrischen Modellen. Ab Seite 4 erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Zahnbürsten. Falls dann noch eine Frage zur Mundhygiene offen bleibt – sprechen Sie doch einfach mit Ihrem Zahnarzt!

Preiswerter Zahnersatz aus dem Ausland – ja oder nein? Lohnt sich die „Schnäppchenjagd“ auch im Gesundheitswesen? Lesen Sie zum Thema Auslandszahnersatz die Meinung von Dr. Dirk Mittermeier, Vorsitzender der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Bremen (S. 13).

Viel Spaß beim Lesen wünscht

## Ihr Praxisteam

# INHALT

### Zahnpflege:

*Welche Bürste ist die richtige? .....04*

### Mundgeruch:

*So bleibt die Luft rein .....07*

### Bruxismus: Völlig zerknirscht

*durch die Nacht .....08*

### Verstehen Sie Ihren Zahnarzt?

*Lexikon der Fachbegriffe .....10*

### Auslandszahnersatz:

*Grenzenlos zahngesund? .....13*

### Preisrätsel: Gewinnen Sie vier

*Übernachtungen in Wien .....14*

*Impressum .....15*



## Keine Angst vorm Zahnarzt

Eltern sollten um den ersten Zahnarztbesuch ihres Kindes möglichst wenig Aufhebens machen. Vor der ersten „richtigen“ Behandlung ist es sinnvoll, den Zahnarzt und sein Team zunächst einfach nur kennenzulernen – so kann das Kind sich an die Räume, Geräusche und Gerüche gewöhnen. Steht dann der erste Vorsorgetermin an, brauchen Eltern ihr Kind gar nicht weiter darauf vorzubereiten. Keinesfalls sollten die Erwachsenen sagen, dass es nicht wehtun wird – diese Bemerkung könnte die Furcht vor Schmerzen erst hervorrufen. Auch die Vorbildfunktion spielt eine wichtige Rolle: Wenn Eltern entspannt zum Zahnarzt gehen, bestehen gute Chancen, dass sich ihre positive Einstellung auf den Nachwuchs überträgt.

## Zahnrettung in der Box

Frühling, Freizeit, Fun: Sport macht Spaß, birgt aber auch Risiken. Wenn im Eifer des Gefechts ein Zahn verloren geht, heißt es trotz Schmerzen und Schock besonnen handeln. Sie können abgebrochene oder ausgeschlagene Zähne retten, wenn Sie sie richtig aufbewahren und so schnell wie möglich einen Zahnarzt aufsuchen. Optimal ist eine Zahnrettungsbox aus der Apotheke: In der Nährflüssigkeit überleben die Zellen mindestens 24 Stunden. Falls keine Rettungsbox zur Hand ist, hilft auch kalte H-Milch: Darin halten sich Zahn-Zellen immerhin drei bis sechs Stunden.



## Gute Zähne, bessere Lebensqualität

Die Mundgesundheit wirkt sich in hohem Maße auf die Lebensqualität aus. So lautet das Ergebnis einer Studie von Prof. Stefan Zimmer an der Universität Witten/Herdecke. „Bei der mundgesundheitsbezogenen Lebensqualität liegen wir auf einem sehr hohen Niveau“, stellte Prof. Zimmer fest. Dabei ergab sich in den Altersgruppen zwischen 14 und 50 Jahren kein Unterschied. Obwohl Zahnerkrankungen wie Karies oder Parodontitis im Alter verstärkt auftreten können, wirken sie sich offenbar nicht auf die Lebensqualität aus. Dies spreche, so Prof. Zimmer, für die hohe Qualität der zahnärztlichen Versorgung in Deutschland.