



Immer mehr Zähne bleiben drin

Deutschlands Zahnärzte müssen ihren Patienten immer seltener einen Zahn ziehen. Zwischen 1991 und 2009 ging die Zahl der Extraktionen (so der Fachausdruck) um 20 Prozent zurück. Die Zahl der Füllungen nahm im gleichen Zeitraum sogar um 35 Prozent ab. Die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung (KZBV) stellte jüngst diesen positiven Trend heraus: Er sei ein Beleg für den Erfolg der vorsorgeorientierten Zahnmedizin in Deutschland, so der KZBV-Vorsitzende Dr. Jürgen Fedderwitz.

Spartipp

Holen Sie sich den Bonus!

„Fast 40 Prozent der Patienten verschenken bares Geld, weil Sie kein Bonusheft besitzen“, sagt Dirk Kropp, Geschäftsführer der Initiative proDente. Wer fünf Jahre in Folge regelmäßig zum Zahnarzt geht, bekommt von seiner Krankenkasse einen um 20 Prozent höheren Zuschuss zum Zahnersatz. Sind jährliche Besuche in der Praxis sogar für eine ganze Dekade belegt, steigt der Zuschuss um 30 Prozent. „Das unscheinbare Bonusheft ist viel Geld wert“, versichert Kropp. Bis zu zwei Kontrolluntersuchungen im Jahr können gesetzlich Versicherte kostenlos wahrnehmen – ohne Praxisgebühr.

Asthma: Erhöhtes Pilzrisiko im Mund

Wenn Asthma-Patienten ein Kortisonpräparat inhalieren, kommt es häufig zu einer unangenehmen Nebenwirkung: Weiße bis gelbliche Beläge auf der Schleimhaut und Schmerzen beim Essen deuten auf eine Pilzinfektion im Mund hin. Vorbeugend sollten die Patienten möglichst vor einer Mahlzeit

inhalieren und den Mund nach

der Inhalation zunächst mit Wasser ausspülen. Wichtig ist auch die richtige Inhalationstechnik: Sie kann je nach Präparat verschieden sein. Asthmatiker sollten sich daher die korrekte Anwendung vom Apotheker genau erklären lassen.



Wer lacht, lebt gesünder

Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag, sagte Charles Chaplin. Und das gilt nicht nur, weil Frohsinn Freude bereitet und soziale Bindungen festigt. Herzhaftes Gelächter fördert außerdem in vielfältiger Weise die Gesundheit – indem es zum Beispiel das Immunsystem stärkt. Humor entspannt außerdem: Jede Minute schallendes Gelächter soll so gut wirken wie 30 Minuten Entspannungstraining. Darüber hinaus weiten sich die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt, die Lunge nimmt mehr Sauerstoff



auf, der Stresshormonspiegel geht zurück. Gleichzeitig schüttet der Körper Endorphine aus, „Glückshormone“, die uns Sorgen und Nöte für kurze Zeit vergessen lassen und sogar Schmerzen lindern können.

Lachen ist also tatsächlich die beste Medizin, wie das Sprichwort sagt. Heute kann fast jeder Mensch diese „Therapie“ ungenutzt für sich nutzen. Das war nicht immer so. Über Jahrhunderte mussten sich die meisten Menschen damit sehr zurückhalten, viele lachten nur hinter vorgehaltener Hand. Schuld waren gesellschaftliche Zwänge – lange Zeit galt lautes Lachen als vulgär. Daneben spielte wohl auch die fehlende Mundhygiene eine Rolle. Schlechte Zähne und der früher weit verbreitete Mundgeruch haben sicher wesentlich dazu beigetragen, dass vorwiegend nur verschämt gekichert wurde.

Wer lacht, zeigt Zähne. Um unbeschwert und ausgelassen die heiteren Stunden des Lebens genießen zu können, kommt es also auf eine gute Mundhygiene an. Fragen Sie Ihren Zahnarzt, was Sie für ein strahlendes Gebiss tun können – und nutzen Sie die halbjährlichen Kontrollbesuche in der Praxis, um Schäden an Zähnen und Zahnfleisch zu vermeiden.

„Ist das Zahnziehen bei Ihnen schmerzlos?“, fragt der Patient. „Fast immer“, brummt der Zahnarzt, „bisher habe ich mir nur einmal das Handgelenk verrenkt.“