

## Liebe Leserinnen und Leser,

die gute zahnärztliche Versorgung in Deutschland trägt Früchte: Karies befindet sich seit Jahren auf dem Rückzug, sowohl bei den Erwachsenen als auch bei Jugendlichen. Doch ausgerechnet bei den Kleinsten besteht Grund zur Sorge – jedes sechste Kind unter fünf Jahren leidet schon an Karies. Ein Grund dafür: Viele Kinder erleben den ersten Zahnarztbesuch viel zu spät. Wie der aktuelle Zahnreport der Barmer GEK ergab, kommen nur 31 Prozent der unter Sechsjährigen zu den Früherkennungsuntersuchungen beim Zahnarzt. Doch Schäden im Milchgebiss können gravierende Folgen für die bleibenden Zähne haben. Deshalb die Empfehlung an alle Eltern: Gehen Sie mit Ihrem Kind spätestens kurz nach dem ersten Geburtstag zum Zahnarzt! – Mehr zum Thema Karies lesen Sie ab Seite 4. Nicht nur die jüngsten, auch die ältesten Menschen zählen zu den zahnmedizinischen Risikogruppen. Besonders dramatisch ist die Lage der Pflegebedürftigen, die es nicht mehr schaffen, eine Zahnarztpraxis aufzusuchen – ihre Versorgung durch Hausbesuche wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt. Das muss sich ändern, fordert Dr. Dirk Mittermeier: Unser Interview mit dem Vorsitzenden der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Bremen lesen Sie auf Seite 10. Viel Spaß bei der LÜCKENLOS-Lektüre wünscht

## Ihr Praxisteam

# INHALT

<i>Gesunde Zähne – ein Leben lang .....</i>	<i>04</i>
<i>Wenn der Kiefer den Körper plagt.....</i>	<i>08</i>
<i>Auch Pflegebedürftige brauchen den Zahnarzt.....</i>	<i>10</i>
<i>Kein Verlass auf Dr. Google .....</i>	<i>11</i>
<i>Kinder: Erste Klasse, zweite Zähne... </i>	<i>13</i>
<i>Preisrätsel: Gewinnen Sie drei Übernachtungen im Taubertal.....</i>	<i>14</i>
<i>Impressum .....</i>	<i>14</i>

## Keine Angst vor Amalgam

Amalgam hat sich seit vielen Jahrzehnten bewährt, um Löcher in den Zähnen zu füllen. Es lässt sich einfach verarbeiten und ist sehr langlebig – aber dennoch umstritten. Das liegt am Inhaltsstoff Quecksilber: Amalgam besteht etwa zur Hälfte aus diesem Schwermetall. Viele Patienten möchten ihre alten Füllungen deshalb entfernen lassen. Aus medizinischer Sicht gibt es jedoch keinen Grund, intakte Amalgamfüllungen herauszunehmen. Denn das Quecksilber ist darin sehr stabil gebunden. Auch bei unspezifischen Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Müdigkeit ist Amalgam nur sehr selten schuld und seine Entfernung meistens unnötig, wie eine Studie mit fast 5.000 Patienten ergab.

### Zahnseide kann auch vor Hirnhautentzündung schützen



Mikrobiologen der Universität Zürich entdeckten kürzlich ein neues Bakterium: *Streptococcus tigurinus* verursacht Hirnhautentzündungen. Der Erreger kommt vermutlich bei vielen Menschen im Mundraum vor, zahngesunden Personen kann er aber nichts anhaben. Bei Menschen, die an Parodontitis erkrankt sind, können die Streptokokken jedoch durch das geschädigte und blutende Zahnfleisch in den Körper eindringen und über den Kreislauf bis ins Gehirn gelangen. Sorgfältige Mundhygiene beugt vor: Wer die Zahnzwischenräume täglich mit Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen putzt und regelmäßig den Zahnarzt aufsucht, kann Zahnfleischentzündungen vermeiden.

## Gut Kauen macht schlank



Wer seine Mahlzeiten lange und gründlich kaut, nimmt weniger Kalorien zu sich. Das fanden chinesische Wissenschaftler heraus: Die übergewichtigen Teilnehmer ihrer Studie kauten jeden Bissen weniger oft als normalgewichtige Vergleichspersonen. Sie aßen dadurch schneller und nahmen pro Mahlzeit mehr Kalorien zu sich. Wer sorgfältig kaut, lebt also gesünder – das gilt auch für die Zähne: Denn kräftiges Kauen regt den Speichelfluss an. Speichel enthält wertvolle Mineralien, die den Zahnschmelz härten und widerstandsfähiger gegen Karies und Säureangriffe machen.