



Gesund im Mund

Warum es bei
Mund- und
Zahngesundheit
um mehr als ein
strahlendes
Lächeln geht ...



Für Sie zum
Mitnehmen



Aktuelles

90 jähriger
springt
Bungee-Rekord



Ratgeber Ernährung

Warum
Selen so
wichtig ist



Telefonaktion!

Mit Frau
Dr. de Ruiter
am 23.9.

LIEBE LESER!

„Die oder der hat aber ein goldiges Lachen.“ In einigen Ländern der Welt kann man das wortwörtlich nehmen. Weil Gold teuer ist und Wohlstand symbolisiert, ist es dort durchaus üblich, sich Goldzähne sogar im Frontzahnbereich einsetzen zu lassen. Für ein besonders strahlendes Lächeln.



Gold ist nicht nur wertvoll, sondern auch sehr haltbar. Deshalb wird es beim Zahnersatz immer noch gerne verwendet, allerdings hauptsächlich mit keramischer, zahnweißer Verblendung. Trotzdem kann selbst der hochwertigste, haltbarste Zahnersatz immer nur die zweite Wahl sein. Denn etwas Besseres als die eigenen gesunden Zähne gibt es nicht.



Anlässlich des 25. Jubiläums des Tages der Zahngesundheit ist in dieser Ausgabe die Zahnpflege Thema. Denn gesunde Zähne schenken nicht nur ein schönes Lächeln. Sie beeinflussen auch die Lebensqualität und den allgemeinen Gesundheitszustand.



Schenken Sie der Welt ein schönes, gesundes Lächeln!

Ihr Apotheken Kurier Team



Der 25. September ist der Tag der Zahngesundheit!

Weitere Beiträge finden Sie unter:

■ WWW.APOTHEKEN-KURIER.DE

INHALT

AKTUELLES

Bungee Jump-Apotheker Helmut Wirz – 90 Jahre 4

THEMA DES MONATS

Gesund im Mund 6
Was tun bei Mund- und Körpergeruch? 10

ERNÄHRUNG und GESUNDHEIT

Organisches Selen kann der Körper besser verwerten 12
Eine häufige Erkrankung: Gastritis! 13
Geschenke aus der Tiefe 15
Ob Groß ob Klein – mit Köpfchen essen ... 16
Lästiges Krabbeln 17
Heilpflanze des Monats: Eukalyptus 18
Krampfadern: Störung im Gefäß-System 20
AMD-Risiko: Fragen an Dr. Beate de Ruiter 22
Mehr Lebensqualität für Krebspatienten 24

DIABETES KURIER

Ohne Insulin geht es nicht 26

Was ist diffuser Haarausfall? 28
Männergesundheit: Was ist Erektile Dysfunktion? 29

REISE und FREIZEIT

Allgäuer Wanderwelten 30
Baden, planschen, Burgen bauen 35

SERVICE

Impressum 20

Unsere Kooperationspartner:





GESUND IM MUND



STEPHAN PRATSCH

Der Kölner Zahnmediziner Stephan Pratsch ist spezialisiert auf Parodontologie, Kiefergelenksdiagnostik und Behandlung der Cranio-Mandibulären-Dysfunktion (CMD).

Mit schönen gesunden Zähnen hat man gut lachen. Aber es geht bei Mund- und Zahngesundheit nicht nur um das strahlende Lächeln. Denn Erkrankungen der Zähne oder der Mundhöhle können beispielsweise das Risiko für schwerwiegende Erkrankungen erhöhen. Hinzu kommt: wer nicht richtig kauen kann, weil Zähne oder Mundschleimhaut schmerzen, ernährt sich oft schlechter und hat deshalb häufiger Defizite in der körpereigenen Abwehr. Mit der Zahnpflege sollte man penibel sein.

GUTE PFLEGE

Damit Zähne gesund bleiben, brauchen sie eine optimale Pflege. Wie die idealerweise aussehen sollte, erklärt Stephan Pratsch, leitender Zahnarzt des Carree Dental in Köln. *„Empfehlenswert ist es, sich zweimal täglich, nämlich morgens und abends, jeweils mindestens drei Minuten lang die Zähne mit wenig Druck zu putzen. Eine gründliche Reinigung umfasst übrigens nicht nur die Schneidezähne und die Kauflächen der Backenzähne, sondern die Innen- und Außenseiten aller Zähne. Und: spätestens alle sechs Wochen die Bürste wechseln. Nicht nur bei festsitzendem Zahnersatz leistet Zahnseide gründliche Arbeit. Ratsam ist die Anwendung insbesondere bei den problematischen Zahnzwischenräumen, wo sich ansonsten sehr häufig Karies bildet.“* Auch Interdentalbürstchen sind an diesen Stellen wichtige Reinigungshilfen. Es gibt sie in verschiedenen Größen, so dass sie auch bei engstehenden Zähnen verwendet werden können.



Schlecht ist aber, was viele nicht wissen, das unmittelbare Zähneputzen nach dem Essen. *„Vor allem nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel wie Obst und Limonaden sollte man besser 30 Minuten warten“,* rät der Zahnmediziner. *„Dann hat der Speichel den Zahnschmelz wieder mit einer Schutzschicht überzogen, und dieser wird beim Putzen nicht angegriffen.“* Wenn man unterwegs keine Zahnbürste zur Hand hat, tut es auch mal ein (zuckerfreier!) Kaugummi für die schnelle Reinigung zwischendurch. Er regt die Speichelbildung an und verdünnt somit die Säuren im Mund. Aber man sollte ihn nicht über Stunden kauen, weil der Kaugummi sonst zur *„Bakterienschleuder“* wird.

Im Sinne einer guten Zahngesundheit sollte man aber auch regelmäßig Profis „ranlassen“ und alle sechs Monate zur professionellen Zahnreinigung gehen. Speziell dafür ausgebildete Prophylaxe-Fachkräfte entfernen bei diesen Terminen Zahnbeläge und minimieren so die Entstehung schädlicher Bakterien im Mundraum. Und es werden auch alle Verfärbungen entfernt, die Kaffee, Tee, Nikotin oder Rotwein auf den Zähnen hinterlassen. Anschließend wird die Zahnoberfläche durch Polieren geglättet. Plaque kann dann schlechter anhaften. Und nach der gründlichen Reinigung sehen die Zähne wieder Top aus.



HANDZAHNBÜRSTE ODER ELEKTROPOWER?

Grundsätzlich sind sowohl manuelles als auch elektrisches Putzen in Ordnung. Allerdings macht eine elektrische Zahnbürste mehr Tempo und hat deshalb einen höheren Reinigungseffekt. *„Während bei der Handzahnbürste das Putztempo eher beschaulich ist, drehen elektrische Zahnbürsten dank Elektromotor im Bürstenkopf voll auf. Diese Kraft bleibt natürlich nicht ohne Wirkung: Untersuchungen bestätigen, dass man mit der Elektrobürste im Vergleich zur Handzahnbürste bei gleicher Putzzeit mehr Plaque, Zahnbelag und Bakterien entfernen kann“,* gibt Pratsch zu bedenken. *„Empfehlenswert sind oszillierende Zahnbürsten (Oszillation = Schwingung, lateinisch „oscillare“: schaukeln) grundsätzlich vor allem für ältere oder behinderte Menschen mit eingeschränkter Feinmotorik. Durch das automatische Hin- und Herdrehen des Bürstenkopfes können sie ihre Zähne wesentlich leichter, das heißt ohne großen Bewegungsaufwand, reinigen.“* Wichtig für dauerhaft gesunde Zähne sei auch die richtige Putztechnik, so der

Zahnarzt weiter. Die Borsten sollten nur sanft gegen die

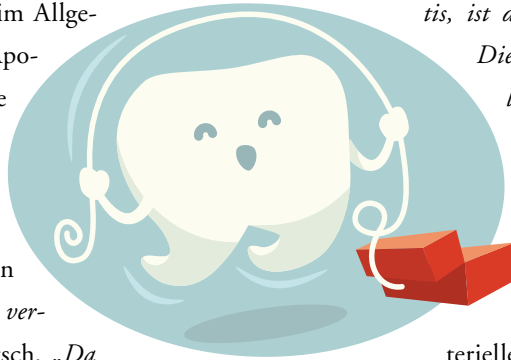
Zähne gedrückt und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigt werden. Und es zählt die Systematik! Zuerst kommen die Außenflächen dran, dann folgen die Innenflächen und zu guter Letzt werden die Kauflächen gereinigt. Aber, betont Pratsch, unabhängig von Art und Funktion der Zahnbürste sei das Fingerspitzengefühl entscheidend. Zu starkes Schrubben schädige die Zahnschmelzsubstanz, da helfe die beste Bürste nichts. Darüber hinaus empfiehlt der Experte gut abgerundete Kunststoffborsten, da diese das Zahnfleisch nicht verletzen und weniger bakterienanfällig sind als Naturborsten.

SCHÖNERE ZÄHNE DURCH AUFHELLUNG?

Im Laufe der Zeit verändern Zähne ihr Aussehen. Es sind nicht nur Genussmittel oder mangelnde Pflege, die dazu führen, sondern sozusagen der *„Zahn der Zeit“*. Abnutzungserscheinungen durch Zähneknirschen, Schmelzrisse oder keilförmige Defekte, die durch eine falsche Putztechnik und dadurch zerstörte Schmelzareale führen, verändern die Oberfläche des Zahns. Dann greifen Patienten gerne zu Zahncremes mit Titanoxid, die den Zahnschmelz wieder aufhellen sollen. Doch Vorsicht – das sollte man nicht tun, ohne vorher den Zahnarzt zu fragen, warnt Stephan Pratsch: *„Manche Produkte reiben den Zahnschmelz stark ab und sollten deshalb nicht täglich angewendet wer-*

den. Und wer freiliegende Zahnhäse hat, der sollte sie auf keinen Fall verwenden.“ Außerdem greifen aufhellende Zahncremes nur bei Verfärbungen. Sind die Zähne von Natur aus gelblich, so zeigen Weißmacher-Zahncremes kaum einen Effekt.

Eine andere Möglichkeit, gelbliche Zähne aufzuhellen, ist das sogenannte „Home-Bleaching“, bei dem der Zahnarzt eine speziell angepasste Bleichschiene aus Kunststoff anfertigt. Diese ist mit einem aufhellenden Gel gefüllt und wird vom Patienten einige Stunden täglich daheim getragen. Das Resultat: Spätestens nach ein bis zwei Wochen sind die Zähne im Allgemeinen um einige Töne heller. Auch in Apotheken und Drogeriemärkten gibt es diverse Produkte für das Zähnebleichen zu Hause. Allerdings ist deren Wirkung aufgrund der reduzierten Konzentration des Bleichmittels deutlich reduziert. Was hält der Fachmann vom Bleaching? „Es ist eine gute Möglichkeit, vergilbte Zähne deutlich aufzuhellen“, sagt Pratsch. „Da bei der Handhabung aber einiges zu beachten ist und die Mittel mitunter den Zahnschmelz angreifen, sollte man eine Zahnaufhellung besser nur unter Aufsicht des Zahnarztes durchführen.“



Dazu der Zahnmediziner Stefan Pratsch: „Ein grundsätzliches Problem liegt in der frühzeitigen Diagnose. Durch ihren langsamen und anfangs schmerzlosen Verlauf bleibt die Parodontitis meist unauffällig und wird daher oft erst sehr spät erkannt – insbesondere wenn die Patienten nicht regelmäßig zur Vorsorge kommen. Wichtig zur Prävention ist zudem die gründliche Zahnpflege. Denn werden die Zähne schlecht geputzt, so vermehren sich die Bakterien im Mundraum explosionsartig und es kann zu Parodontitis kommen. Im Gegensatz zur Zahnfleischentzündung, der Gingivitis, ist der gesamte Zahnhalteapparat betroffen.“

Die chronische Entzündung des Zahnbetts lässt das Zahnfleisch über die Jahre zurückgehen und schadet langfristig dem gesamten Zahnhalteapparat inklusive Kieferknochen.“ Ist das Zahnfleisch entzündet, sollte man reagieren. Es helfen gründliches Putzen, antibakterielle Mundspülungen sowie eine professionelle Zahnreinigung. Auf jeden Fall sollte zudem der Zahnarzt aufgesucht werden, da verschiedene allgemeingesundheitliche Krankheitsbilder dahinter stecken können.

ZÄHNE GESUND, ZAHNFLEISCH KRANK?

Für die feste Verankerung der Zähne und einen kraftvollen Biss sorgt der sogenannte Zahnhalteapparat. Dazu gehören Zahnfleisch, Zahnfach, Zahnzement und Wurzelhaut. Entsteht durch unzureichende Zahn- und Mundhygiene eine Entzündung des Zahnhalteapparates (Parodontitis), kann dieser so geschädigt werden, dass er seine Funktion verliert. Was mit einem Zahnfleischbluten beginnt – das von den Betroffenen übrigens oft auf die leichte Schulter genommen wird –, führt zum Rückgang des Zahnfleisches und damit zur Lockerung und dem Verlust der Zähne.

LÜCKEN IM LÄCHELN LASSEN SICH ÜBERBRÜCKEN ...

Nicht immer lässt sich Zahnverlust vermeiden. Und dann stellt sich die Frage, welche Möglichkeiten es gibt, Zahnlücken zu schließen. Millionenfach bewährt haben sich die sogenannten Brücken. Neben einem Brückenglied, das die Lücke überspannt, sind zwei Ankerkronen notwendig, die auf die Zähne links und rechts der Lücke gesetzt werden. Damit die Brücke auch sicher hält, müssen die Zähne zuvor abgeschliffen werden.



„Sind auch die beiden Nachbarzähne angegriffen, so werden diese ohne zusätzliche Kosten optisch mitversorgt“, erklärt Zahnmediziner Pratsch den entscheidenden Vorteil einer Brücke. Aber: „Brücken werden nicht selten als Fremdkörper empfunden. Um eine schöne neue Krone fertigen zu können, muss zudem sehr viel Zahnschmelz geopfert werden. Ist die Lücke aufgrund mehrerer fehlender Zähne relativ groß, so lässt sich mit einer Brücke wenig ausrichten.“ In diesem Fall leistet dann eine Teilprothese aus Keramik- oder Kunststoffzähnen gute Dienste. Sie ist herausnehmbar und wird mit Klammern, Teleskopen oder Geschieben an den gesunden Zähnen befestigt. Sind alle Zähne des Unter- und Oberkiefers im Laufe der Zeit auf der Strecke geblieben, ist eine Voll- oder Totalprothese erforderlich.



... ODER DURCH IMPLANTATE SCHLIESSEN ...

Viele Patienten fragen heute nicht mehr nach Brücken oder Teilprothesen, sondern gleich nach Implantaten. Aber sind Zahnimplantate für jeden geeignet? Stephan Pratsch sieht da grundsätzlich zunächst keine Probleme und erläutert: „In der Regel bietet der Kieferknochen einer Zahnücke genügend Substanz für ein Implantat mit Keramik-Aufbau. Anderenfalls lässt sich der fehlende Knochen mit künstlichen Ersatzmaterialien und/oder körpereigenem Gewebe aufbauen.“ Eine sanfte Alternative zur Implantation ist die minimalinvasive Implantation. Sie empfiehlt sich bei Patienten mit erhöhter Blutungsneigung, etwa wenn Blutverdünner eingenommen werden. „Da das Zahnfleisch maximal geschont wird, kommt es nur sehr selten zu Blutungskomplikationen oder Schwellungen.“ Allerdings können massive Knochendefekte mit

Knochenschwund bis auf wenige Millimeter durch minimalinvasive Implantate nicht versorgt werden. Hier ist weiterhin die klassische Implantation mit knochenregenerierenden Maßnahmen gefragt.

... SOGAR BEI VÖLLIGEM ZAHNVERLUST

„Bei komplettem Zahnverlust ist das All-on-4-Behandlungskonzept empfehlenswert. Der Vorteil: Bei dieser Methode werden alle fehlenden Zähne des Unter- oder Oberkiefers durch jeweils eine gaumenfreie Brücke ersetzt, die von nur vier Zahnimplantaten getragen wird. Möglich wird das durch die Neigung der hinteren Implantate von bis zu 45°. Diese technische Raffinesse garantiert nicht nur eine sichere und stabile Verankerung des Zahnersatzes. Dadurch ist in der Regel auch ein zusätzlicher Knochenaufbau überflüssig“, stellt Pratsch dar.

Für den Patienten bedeutet das: Weniger Zeitaufwand und erhebliche Ersparnisse bei den Behandlungskosten. Der Nachteil: Wie bei allen Implantatbehandlungen besteht auch hier die Möglichkeit von Wundheilungsstörungen. Bei Diabetes, Leukämie, Herzerkrankungen, schweren Störungen des Immunsystems oder der Einnahme unverträglicher Medikamente sollte zuvor der Hausarzt gefragt werden. Sind noch ein oder zwei Zähne vorhanden, empfiehlt sich der Einsatz anderer Implantatsysteme. Denn gesunde Zähne sollte man grundsätzlich nicht ziehen.

Sprechen Sie mit einem Zahnarzt Ihres Vertrauens. Er kann Sie sowohl zur richtigen Zahnpflege als auch zum passenden Zahnersatz beraten. ■