

## Was heute alles möglich ist

Ein schönes Lachen macht attraktiv und schenkt eine positive Ausstrahlung. Die moderne Zahnmedizin bietet viele neue Behandlungen für ein tolles Gebiss

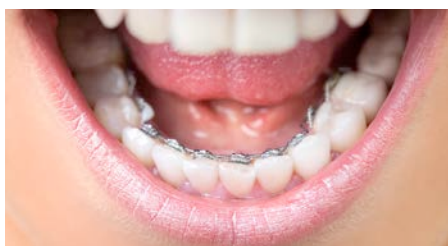
# Gesunde & weiße Zähne



### Zahnsperre für Erwachsene

## Bloß keine Scheu!

- **Das ist nicht mehr peinlich:** Eine feste Zahnsperre kann schiefe Reißer richten. Diese so genannten Brackets sind schon lange nicht mehr peinlich, sondern gelten bei Jüngeren sogar als Mode-Accessoire.
- **In jedem Alter möglich:** Heute können Kieferorthopäden Patienten jeden Alters die Zähne richten. Die Behandlung dauert aber drei bis fünf Jahre, man braucht also tatsächlich etwas Geduld. Aber dafür kann sich das Ergebnis hinterher sehen lassen.
- **Unsichtbare Brackets:** Praktisch: Man kann die Klammern außen oder innen auf die Zahninnenflächen kleben (Foto). Sie sind fast unsichtbar und eignen sich für Berufstätige.
- **Nicht ganz billig:** Ab dem 18. Lebensjahr zahlt die Kasse die Behandlung nicht mehr, es sei denn, man ist gesundheitlich beeinträchtigt. Die Kosten können stark variieren, liegen aber meist bei mindestens 2.500 Euro.



Super: An der Innenseite der Zähne ist so eine feste Klammer extrem unauffällig



**UNSER EXPERTE:**  
**Stephan Pratsch**  
 Leitender Zahnarzt des Carree Dental in Köln  
[www.carree-dental.de](http://www.carree-dental.de)

**U**nsere Zähne sind weit mehr als nur Beiß- und Kauwerkzeuge. Sie sind ein lebendiger Teil des Körpers. Das hat Folgen: Zahn- und Kieferbeschwerden können Nackenschmerzen, Kopfweh und sogar depressive Verstimmungen verursachen. Und natürlich sind gesunde, weiße Zähne heute ein wichtiger Teil der Attraktivität. Stephan Pratsch, leitender Zahnarzt des Carree Dental in Köln, über den Fortschritt der Zahnmedizin

### Welche neuen Behandlungsmöglichkeiten gibt es heute?

► „Die moderne Zahnmedizin bietet inzwischen so gut wie für alles sichere und komfortable Methoden. Ein gutes Beispiel ist die neue Parodontitis-Behandlung. Früher hat man die Ablagerungen in den Taschen per Handwerkzeug weggekratzt, heute macht man das per Ultraschall. Ein gutes Beispiel ist auch das so genannte ‚All-on-4-Behandlungskonzept‘ für Patienten mit einem zahnlosen Unter- oder Oberkiefer: Dabei werden fehlende Zähne durch je eine gaumenfreie Brücke ersetzt, die von nur vier Zahnimplantaten getragen wird. In der Regel ist dann auch ein zusätzlicher Knochenaufbau überflüssig. Zugute kommt den Patienten heute auch die zunehmende fachübergreifende Zusammenarbeit von Spe-

zialisten. So arbeiten sie bei Erkrankungen wie zum Beispiel der Craniomandibulären Dysfunktion – das ist eine Fehlstellung der Kiefergelenke – zusammen, um chronische Kopf- und Rückenschmerzen oder einen Verschleiß der Wirbelsäule zu heilen.“

### Setzen Sie noch Amalgam für Füllungen ein?

► „Nein. Aufgrund des silbernen Farbtons ist Amalgam ästhetisch sicher nicht die beste Lösung. Auch aus Qualitätsgründen werden heute überwiegend zahnfarbene Materialien wie Kunststoff und Keramiken verwendet.“

### Was versteht man eigentlich unter dem Begriff Cerec?

► „Dank der Digital-Technik hat der bei vielen Patienten gefürchtete Löffelabdruck ‚Cerec‘ heute zum größten Teil ausgedient. Stattdessen liefert ein Oralscanner digitale Aufnahmen vom betroffenen Einzelzahn oder vom ganzen Gebiss – zuverlässig bis ins Detail. Für den Patienten bedeutet das eine weitaus angenehmere Behandlung und einen perfekten Zahnersatz, der kein Zufallsprodukt ist, sondern sich harmonisch in das Gebiss einfügt.“

### Und was sind die so genannten Veneers?

► „Bei der klassischen Krone wird der ganze Zahn mit Gold oder Porzellan überzogen. Ein Veneer kaschiert nur die sichtbare Frontpartie. In der Regel halten Veneers zehn Jahre, dann müssen sie ersetzt werden. Die Verblendung eignet sich allerdings nicht bei toten Zähnen oder wenn ein Patient Karies hat. Der defekte Zahn unter den Veneers könnte wegbrechen.“

## Warum verändern Zähne mit der Zeit ihr Aussehen?

► „Mangelnde Zahnpflege ist ein Grund. Dazu kommen mit zunehmendem Alter typische Abnutzungserscheinungen: Durch nächtliches Zähneknirschen schleifen sich die Zähne ab. Ganz oben auf unserer zahnärztlichen Mängelkarte stehen bei älteren Patienten Risse und keilförmige Defekte im Schmelz, die durch eine falsche Putztechnik entstehen können. Nikotin, Koffein, Rotwein und andere Genussmittel führen darüber hinaus zu unschönen Ablagerungen auf der Zahnoberfläche.“

## Was halten Sie von Zahnpasta zum Aufhellen?

► „Manche Produkte reiben den Zahnschmelz stark ab und sollten deshalb nicht täglich angewendet werden. Am besten vorher den Zahnarzt fragen. Sind die Zähne von Natur aus gelblich, so zeigen Weißmacher-Zahncremes kaum einen Effekt. Wer freiliegende Zahnhälse hat, sollte sie auf keinen Fall verwenden.“

## Und was denken Sie über das Home-Bleaching?

► „Beim Home-Bleaching fertigt der Zahnarzt eine Schiene aus Kunststoff an. Sie ist mit einem aufhellenden Gel gefüllt und wird vom Patienten einige Stunden täglich daheim getragen. Spätestens nach ein bis zwei Wochen sind die Zähne im allgemeinen um einige Töne heller. In Apotheken und Drogeriemärkten gibt es zudem diverse Produkte für das Zähnebleichen zu Hause. Deren Wirkung ist jedoch aufgrund der geringeren Konzentration des Bleichmittels deutlich reduziert. Da bei der Handhabung einiges zu beachten ist und diese Mittel mitunter den Zahnschmelz angreifen, sollte man eine Zahnaufhellung besser nur unter Aufsicht des Zahnarztes durchführen.“

## Wie sieht für Sie die optimale Zahnpflege aus?

► „Zweimal täglich, morgens und abends, jeweils mindestens drei Minuten lang die Zähne mit wenig Druck putzen. Die Zahnbürste sollte abgerundete Kunststoffbürsten haben.“



### WAS PASSIERT DABEI?

**Parodontitis ist eine chronische bakterielle Infektion, die anfangs nicht weh tut. Dabei entzündet sich das Zahnfleisch, es geht zurück: Wenn die Krankheit nicht behandelt wird, zerstören die Bakterien den Kieferknochen.**

## Parodontose Die Volkskrankheit

■ Parodontose (umgangssprachlich für alle Erkrankungen des Zahnbetts) lässt nicht nur die Zähne wackeln – sie **kann zu schweren Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes, Frühgeburten und Atemwegserkrankungen** führen, wenn sie nicht behandelt wird! Mehr als 80 Prozent der über 35-Jährigen leiden bereits an der Volkskrankheit.

**Vorbeugen:** Parodontose wird durch Bakterien hervorgerufen, die sich in den Zahnfleischtaschen festsetzen. Erste sichtbare Symptome: **Geschwollenes Zahnfleisch und Zahnfleischbluten**. Deshalb ist die Professionelle Zahnreinigung mindestens einmal im Jahr so wichtig – dabei wird der Zahnbelag entfernt und das Zahnbett kontrolliert. Nach jedem Zähneputzen Zahnzwischenraumbürsten oder Zahnseide benutzen.

**Behandeln:** Wichtig ist es, die Beläge aus den Taschen zu entfernen. Entweder werden sie mit **speziellen Hand-Werkzeugen herausgekratzt** – das ist unangenehm. **Oder mit der schonenden so genannten Ultraschall-Curettage** (Entfernen der Bakterien mit Schallwellen) behandelt. Hauptziel jeder Sitzung ist, die Entzündungsherde zu reduzieren.

## Neu: Zahncremes mit dem Lotus-Effekt

■ **Der Karies keine Chance:** Die neuen Zahncremes enthalten Wirkstoffe, die sich schützend über den Schmelz legen und Bakterien abperlen lassen wie beim so genannten Lotus-Effekt (Foto). Medizinisches Hydroxylapatit baut bei jedem Putzen den Zahnschmelz neu auf und versiegelt ihn wieder, Karies hat keine Chance mehr.

