

Informationen
für den

Mann

Gesund beginnt
im Mund

Parodontitis

Zahnfarbe +
Zahnaufhellung

Zahnschutz

Mund-
gesundheit

Editorial 3

Bonusheft 3

Gesund beginnt im Mund

Parodontitis 5

Angst vorm Zahnarzt 5

Folgeerkrankungen

Das optimale Werkzeug für die Zähne 8

Die richtige Putztechnik 9

Zahnfitness 11

Professionelle Zahnreinigung 11

Zahnersatz 12

Mundgeruch 13

Tuning für Ihre Zähne 14

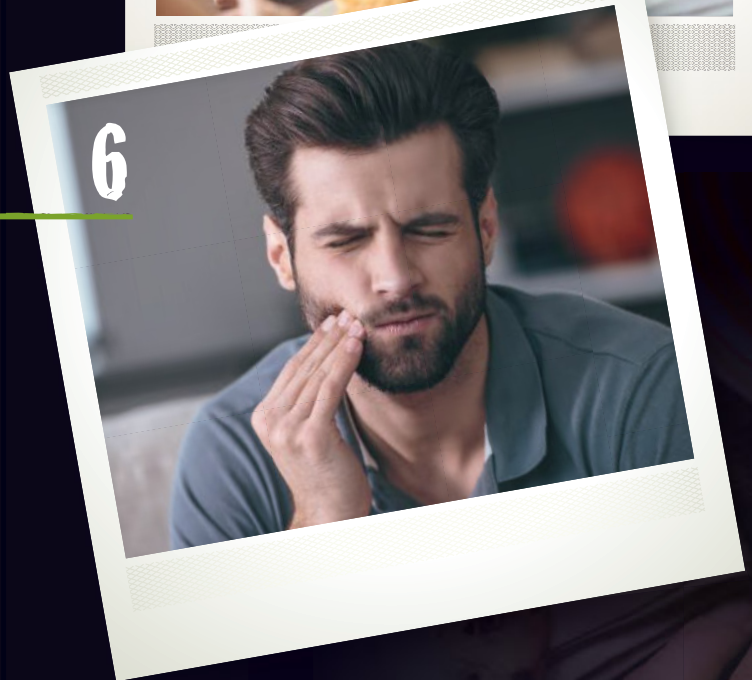
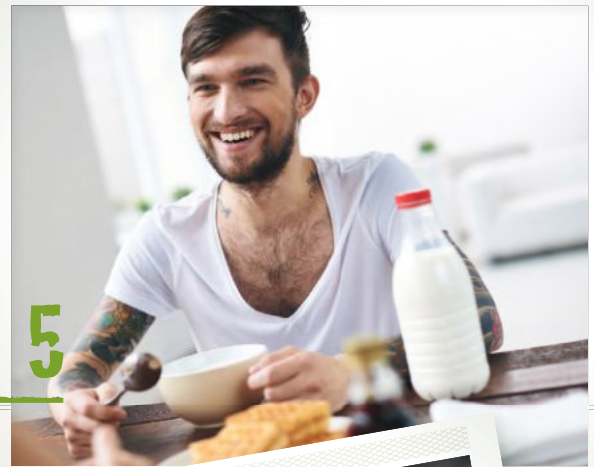
Bleaching selber machen? 15

Kieferorthopädie (KFO) 16

Schnarchen + Knirschen 18

Zahnschutz 19

Zahn-App Rückseite



Impressum

Herausgeber

goDentis · Gesellschaft für Innovation in der Zahnheilkunde mbH
Scheidtweilerstraße 4 · 50933 Köln · info@godentis.de

Verantwortlich für den Inhalt: (i. S. d. P.) Dr. Björn Eggert, Dr. Thomas Kiesel

Redaktion: goDentis GmbH: Birgit Mauthe, Claudia Schönherr, Katrin Schütterle

Layout

KONTURENREICH · Matthias Hugo

Stand Juni 2017. Die Artikel mit Gesundheitsthemen dienen ausschließlich der Information. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und geben den Sachstand von Juni 2017 wieder. Im Fall von gesundheitlichen Beschwerden, einer akuten Erkrankung oder Fragen, wenden Sie sich bitte an den Arzt Ihres Vertrauens. Das Magazin kann und soll nicht den ärztlichen Rat ersetzen. Die goDentis GmbH haftet nicht für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die wider Erwarten aufgrund der in dieser Publikation enthaltenen Informationen entstanden sind.

Bildquellen

S. 1: Curaphotography/Depositphoto; S. 2: g-stockstudio/Getty Images/iStockphoto, mediaphotos/Getty Images/iStockphoto, MisterM/iStockphoto; S. 3: Andy Dean Photography/Depositphoto, Kucher AV/shutterstock; S. 4: g-stockstudio/Getty Images/iStockphoto; S. 5: dinictis/Depositphoto; S. 6: dmbaker/Depositphoto, melasha Cat/Depositphoto; S. 8: mimiwide/shutterstock; S. 9: Koosen/shutterstock, ganibal, art of photo/shutterstock; S. 10: esb professional/shutterstock; S. 11: wavebreakmedia/Depositphoto; S. 12: alex-mit/Getty Images/iStockphoto; S. 13: goran cakmazcom/shutterstock, suzannmeer/Fotolia, simplifoto Depositphotos, Dan Kosmayer/shutterstock; S. 14: Londondeposit, Depositphoto, Billion Photo/shutterstock; S. 15: Ganibal/shutterstock; S. 16: michaket/shutterstock, Steven Frame/Depositphoto; S. 17: Marina Lohrbach/Fotolia, papayan/Shutterstock; S. 18: umka 245/shutterstock, Irina Papayan/shutterstock; S. 19: FelixRenaud/Getty Images/iStockphoto, wavebreakmedia/Depositphoto; S. 20: Kevin Wood/shutterstock, Ellica_S/iStockphoto

Frauen sind anders – Männer auch

Bereits die vierte deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS IV) im Jahr 2006 zeigte, dass es bei der Mundgesundheit deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt. Männer haben mehr Plaque als Frauen und damit auch ein größeres Risiko, an Parodontitis zu erkranken.

Ursachen

An einer Parodontitis zu erkranken liegt oft an unzureichender und fehlender Prophylaxe, Vorsorge und der richtigen Mundhygiene. Der Barmer-GEK-Zahnreport zeigt dementsprechend, dass Männer zwischen 20 und 60 weitaus seltener zum Zahnarzt gehen als Frauen dieser Altersgruppe. Besonders deutlich sind die Unterschiede bei den jüngeren Patienten.

Bonusheft

Eine repräsentative Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach (IfD) lieferte ähnliche Resultate: Drei Viertel aller Frauen, aber nur etwas mehr als die Hälfte aller Männer pflegen ihr Bonusheft.

Verschenken Sie kein Geld! Ein regelmäßig geführtes Bonusheft ist bares Geld wert. Gesetzlich versicherte Patienten erhalten mit regelmäßig geführtem Bonusheft einen extra hohen Zuschuss für Zahnersatz.

Wussten Sie,
dass sich mehr als

700

Bakterienarten im
Mund tummeln?





Gesund beginnt im Mund

Die Mundgesundheit beeinflusst das gesamte körperliche Wohlbefinden. Eine bakteriell bedingte Entzündung des Zahnhalteapparates (Parodontitis) hat Auswirkungen auf den gesamten Körper.

Zahnfleischentzündung – Gefahr für den ganzen Körper

Gesunde Zähne sind entscheidend für ein gestärktes Immunsystem. Mit einem starken Immunsystem ist ihr Körper weniger anfällig für Krankheiten.

Parodontitis

Parodontitis ist eine Entzündung des Zahnhalteapparates. Nicht der Zahn, sondern das Gewebe um den Zahn herum ist erkrankt.

Über die Hälfte aller Erwachsenen sind von einer schweren oder mittelschweren Parodontitis betroffen. Bei Senioren liegt der Anteil deutlich höher. Besonders tückisch ist, dass die Erkrankung schleichend verläuft und anfangs oft unentdeckt bleibt. Unbehandelt führt eine Parodontitis zur Lockerung der Zähne bis hin zum Zahnverlust.

Achten Sie auf gerötetes, geschwollenes Zahnfleisch oder Mundgeruch. Diese Anzeichen können auf eine Parodontiserkrankung hinweisen und müssen behandelt werden.



Harte Schale, weicher Kern: Die Angst vorm Zahnarzt

Phobien sollen nicht bagatellisiert werden. Es geht vielmehr um das ungute Gefühl, die schweißnasse Hand, die kleinen Fluchtgedanken die manch einen überfallen, wenn er an den anstehenden Besuch in einer Zahnarztpraxis denkt.

Sprechen Sie Ihre Zahnarztpraxis auf die Ängste an. Für jede Praxis gehören ängstliche Patienten zum Alltag.

Hier werden Sie verstanden. Wenn die Praxis Bescheid weiß, wird alles getan, um Ihnen den Praxisaufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.

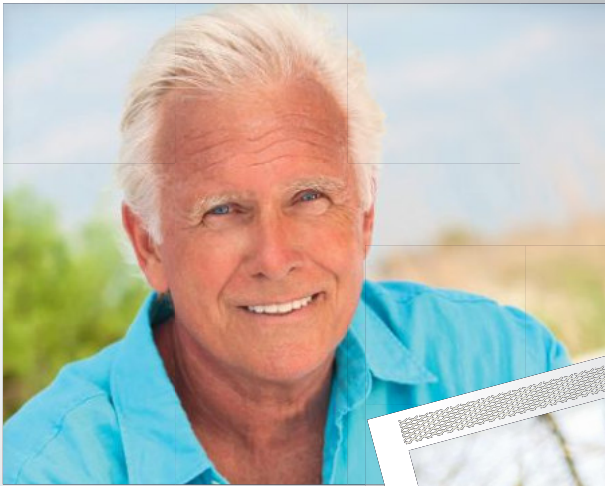
Aus Angst nicht zu gehen, wird die Zahnsituation nicht besser! In der Zahnarztpraxis werden Zahndefekte erkannt und schonend behandelt. Unbehandelt werden aus kleinen Defekten größere, die aufwendiger zu behandeln sind.



Gar nicht erst soweit

Mögliche Folgeerkrankungen

Bei einer unbehandelten Parodontitis wird das Immunsystem dauerhaft geschwächt. Bakterien gelangen leichter in die Blutbahn und sind Auslöser für weitere Erkrankungen. Das Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Gelenkprobleme steigt nachweislich.



kommen lassen

Kranke Zähne, krankes Herz

Männer sind nach aktuellen Studien anfälliger für eine Parodontitis als Frauen.

Diese und weitere Studien zeigen, dass Menschen mit Parodontitis deutlich häufiger an Herzerkrankungen leiden. Der Grund: Aus den entzündeten Zahnfleischtaschen dringen nicht nur Bakterien, sondern auch entzündungsfördernde Botenstoffe in die Blutbahn. Das schadet den Gefäßen, sie werden weniger elastisch und können sich nicht mehr so gut erweitern. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt.

Wird die Parodontitis behandelt und verbessert sich die Mundhygiene, bessert sich langsam auch wieder der Zustand der Gefäße.

Rheumatoide Arthritis

Parodontitisbakterien können Rheuma verschlimmern.

Wer Rheuma hat, sollte Zähne und Zahnfleisch besonders gründlich pflegen. Bestimmte Parodontitisbakterien stehen in Zusammenhang mit einem sechsfach höheren Risiko für rheumatoide Arthritis. Deshalb ist die gründliche Parodontitisbekämpfung zur Rheumavorbeugung und -therapie absolut notwendig.

Diabetes

Bei einem Diabetes ist der Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht. Die Durchblutung des Zahnfleisches und die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen wird durch den hohen Blutzuckerspiegel verschlechtert. Die Folge: das Zahnfleisch ist empfindlicher und wehrt schädliche Bakterien nicht mehr so gut ab. Das Immunsystem wird anfälliger und das Risiko einer parodontalen Erkrankung ist erhöht. Informieren Sie Ihren behandelnden Zahnarzt über eine Diabeteserkrankung. Lassen Sie eine parodontale Erkrankung in Kooperation mit dem Diabetologen möglichst umgehend therapieren.

Eine Parodontitis erhöht die Insulinresistenz der Zellen. Wird eine Parodontitis nicht erkannt oder richtig behandelt, ist es für die Fachärzte schwieriger, Diabetespatienten mit Medikamenten optimal einzustellen.

Ihre persönliche Parodontitis-Inspektion

Prüfen Sie Ihr Risiko!

Erste Anzeichen einer parodontalen Erkrankung können sein:

- Regelmäßiges Zahnfleischbluten
- Gerötetes oder geschwollenes Zahnfleisch
- Schlechter Geschmack im Mund oder Mundgeruch
- Zahnstein
- Zahnfleisch zieht sich zurück
- Zunehmende Schmerzempfindlichkeit der Zähne
- Lockere Zähne

Sollten einer oder mehrere Punkte auf Sie zutreffen, sprechen Sie mit Ihrem goDentis-Partnerzahnarzt. So senken Sie Ihr persönliches Parodontitisrisiko und schaffen beste Voraussetzungen für einen gesunden Körper.

**Nur einpaar Minuten
Zähneputzen am Tag zeigen
bald eine große Wirkung.**

Die regelmäßige Prophylaxe in Ihrer goDentis-Partnerzahnarztpraxis kann Ihre Zähne dauerhaft erhalten und den besten Grundstein für eine gute Allgemeingesundheit legen.

Das optimale Werkzeug für Ihre Zähne



Mit dem richtigen Werkzeug läuft es einfach besser. So auch bei der Zahnpflege! Für jeden die individuelle, richtige Zahnbürste und Mundpflege.

Handzahnbürste oder elektrische Zahnbürste?

Das kostengünstigste Modell ist die Handzahnbürste. Dabei haben sich die Modelle mit kleinem Kopf und weichen Borsten am besten bewährt. Zur besseren Reinigung der Zahnzwischenräume eignen sich Handzahnbürsten mit angeordneten Borsten länger.

Fazit

Wer sich die nötige Zeit nimmt und systematisch gründlich putzt, reinigt mit der Handzahnbürste ebenso gut wie mit einer elektrischen Zahnbürste. Elektrische Zahnbürsten werden oft als praktisch bewertet.

Auf einer Zahnbürste befinden sich circa 100.000 Keime.

Deshalb, die Zahnbürste mit niemandem teilen.

Die Technik dahinter: So funktioniert 's!

Elektrische Zahnbürsten übernehmen einen Teil der Putzleistung. Weil man sie weniger bewegen muss, ist das Putzergebnis häufig besser. Dabei unterscheidet man drei Arten:

Bei der **Rotationsbürste** bewegt sich der Bürstenkopf je nach Art oszillierend oder/und rotierend und übernimmt so einen Teil der Reinigungsarbeit.

Bei der **Schallzahnbürste** wird der Bürstenkopf durch Schallwellen angetrieben und rotiert dadurch schneller.

Die **Ultraschallzahnbürste** arbeitet mit einem Tupfer, der die Flüssigkeit im Mund in Schwingungen versetzt und mithilfe einer speziellen Zahnpasta erzeugte Schaumblasen zum Platzen bringt. Durch dieses Zerplatzen wird die Reinigungsleistung erreicht. Der Bürstenkopf von der elektrischen Zahnbürste ist nach ungefähr 4-6 Monaten zu wechseln.

Die richtige Anwendung

Horizontales Schrubben und zu hoher Druck mit der Handzahnbürste können die Zähne schädigen. Eine falsche Anwendung elektrischer Zahnbürsten kann ebenso zu Defekten führen. Lassen Sie sich die richtige Technik von Ihrem Zahnarzt oder seinen Assistenten zeigen.

Zahnezwischenräume

Auch die Zahnezwischenräume müssen gepflegt werden. Ansonsten können sich hier Bakterien ansammeln, die zu Mundgeruch, Parodontitis oder Karies führen. Die Zahnezwischenräume sollten einmal täglich mit geeigneten Hilfsmitteln gereinigt werden.

Die Handzahn-
bürste sollte alle
2-3 Monate,
oder wenn der Bürstenkopf
ausgefranst ist,
gewechselt werden.



Wie halten

Die richtige, konsequente Mundhygiene ersetzt nicht den regelmäßigen Besuch bei Ihrem Zahnarzt.

Sie Ihre Zähne fit und gesund?

Zur körperlichen Fitness gehören auch gesunde Zähne.

Ob Profisportler oder Freizeitjogger.

Wer Bestleistungen erzielen möchte, muss auf seine Zahngesundheit achten. Das sollte spätestens seit der Veröffentlichung zur Zahngesundheit bei Leistungssportlern im British Journal of Sports Medicine 2014 allen Sportlern klar sein. Laut dem britischen Sportjournal leiden drei Viertel unter Zahnproblemen. Jeder siebte Leistungssportler klagt über Zahnfleischerkrankungen und 85 Prozent haben Zahnschmelzprobleme. Grund dafür ist unter anderem die häufige und regelmäßige kohlenhydratreiche Nahrung der Spitzensportler. Sie fördert das Wachstum von Bakterien im Mund und kann so Karies auslösen.

Parodontitis kann zu Muskelentzündungen führen

Nicht unterschätzen dürfen Sportler eine Parodontitis. Bei der chronischen Entzündung des Zahnhalteapparates nisten sich Bakterien in Zahnzwischenräumen und Zahnfleischtaschen ein. Dabei scheiden sie giftige Stoffe und Substanzen aus, die Zähne und Kieferknochen ngreifen.

Das menschliche Immunsystem reagiert mit Entzündungen, um die Bakterien zu zerstören. Zusammen mit Entzündungsstoffen gelangen diese ins Blut und können weitere Entzündungen im gesamten Körper auslösen. Eine mögliche Folge: Durchblutungsstörungen des Herzmuskels. Auch langwierige Entzündungen in der Muskulatur können ihre Ursache in einer nicht behandelten Parodontitis haben.

Viele Sportler und Vereine haben die Notwendigkeit von gesunden Zähnen im Leistungssport erkannt und ihr Team um einen Mannschaftszahnarzt ergänzt.

Prophylaxe auch für Freizeitsportler

Auch für Freizeitsportler ist die regelmäßige Prophylaxe in der Zahnarztpraxis Pflicht. Jeder Mensch hat ein persönliches Risiko für eine Parodontitis. Gut ausgebildete Prophylaxekräfte bestimmen nicht nur das Risiko einer Parodontitis oder Karieserkrankung, sondern entwickeln für jeden Patienten einen individuellen Zahnpflegefahrplan.

Erst nach eingehender Untersuchung und der Bewertung des aktuellen Zustandes von Zähnen und Zahnfleisch können sie über Art und Umfang der Behandlung entscheiden.

Wer einen
Zahnarzt mit
**Prophylaxe-
Schwerpunkt**
sucht, wird in der
goDentis-Partnerzahnarzt-
suche fündig.



Inspektion für Ihre Zähne – Professionelle Zahnreinigung

Regelmäßige Wartung und Pflege für die Zähne.

Zum Erhalt der eigenen Zähne spielt die tägliche Pflege der Zähne, der Zahnzwischenräume und des Mundraumes eine wichtige Rolle. Ergänzend zur häuslichen Mundhygiene sollten Sie eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung, im Rahmen einer Prophylaxebehandlung, durchführen lassen.

Erkrankte Zähne frühzeitig behandeln

Im Gegensatz zu früher setzt die Zahnmedizin heute alles daran, die eigenen Zähne möglichst lange gesund zu erhalten. Vermeiden Sie Zahnverlust durch regelmäßige professionelle Vorsorge und der richtigen Mundhygiene zu Hause.

Gehen Sie regelmäßig, bevor der Zahn schmerzt, zum Zahnarzt und lassen Sie zweimal jährlich eine professionelle Zahnreinigung durchführen.

Eine bedarfsgerechte Vorsorge sorgt dafür, dass Zahndefekte schneller entdeckt und direkt schonend behandelt werden können.

Fehlende Zähne zeitnah ersetzen

Fehlende Zähne sind nicht nur ein ästhetisches Problem. Sie können zu einer gesundheitlichen Beeinträchtigung des gesamten Organismus führen. Ebenso können Fehlbelastungen im Kiefer entstehen. Eine eingeschränkte Kaufunktion beeinträchtigt zudem die Verdauung.

Pro Jahr
werden Bundes-
bürgern ca.
1 Mio.
Implantate eingesetzt.
Tendenz steigend.

Hochwertige Implantate (künstliche Zahnwurzel), Krone, Brücke, herausnehmbare oder festsitzende Teilprothese – Sie entscheiden mit Ihrer Zahnarztpraxis, was für Sie die beste und dauerhaft gute Lösung ist.

Der erste Eindruck zählt ...

Das erste Date, ein Vorstellungsgespräch oder der Vertriebstermin beim neuen Kunden – alle Termine haben eins gemeinsam: Der erste Eindruck zählt.

Bevor man überhaupt die Gelegenheit hat, etwas zu sagen, scannt der Gegenüber das Äußere: Sind die Schuhe geputzt, ist die Kleidung angemessen, wie liegen die Haare, sind die Zähne gepflegt? Schuhe putzen, gepflegte Kleidung und Frisur bekommt jeder schnell hin.

Mit Zähnen ist das anders

Wer hier über Jahre geschlampt hat, kann das nicht mal eben nachholen.

Von Mundgeruch sind junge und ältere Menschen gleichermaßen betroffen. Nach einem Infekt, als Nebenwirkung von schweren Erkrankungen oder Medikamenteneinnahme, kann Mundgeruch auftreten. Das unangenehme Gefühl lässt mit der Genesung nach. Bleibt der schlechte Geschmack, liegt der Auslöser in ca. 90% der Fälle im Mund.

Die Ursachen sind Bakterien, die wir durch die Nahrung aufnehmen. Bakterien vermehren sich schnell und stark in Getränke- oder Essensresten. Werden Zähne und Zahnzwischenräume nicht regelmäßig und gründlich gereinigt, bleiben die Bakterien zu lange im Mund und beginnen zu riechen.

Es ist dann nur ein kleiner Schritt zu Entzündungen des Zahnfleisches oder in den Zahnfleischtaschen. In diesen „Taschen“ nisten sich die Bakterien ein und vermehren sich. Das ist der sichere Start für unangenehmen Mundgeruch.

Wie vermeide ich Mundgeruch?



Verhindern Sie, dass sich Bakterien zu lange in Ihrem Mund befinden. Putzen Sie zweimal täglich Zähne und Zunge. Benutzen Sie Zahnzwischenraumbürstchen oder Zahnseide um auch zwischen den Zähnen Speisereste optimal zu entfernen. Eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt hilft, dauerhaft feste Beläge zu beseitigen.

Tuning für Ihre Zähne

Zu einem stilvollen Aussehen zählen auch gepflegte Zähne. Saubere, gesunde Zähne steigern das Selbstbewusstsein und sind dabei noch gut für die Allgemeingesundheit. Eine gute Mundhygiene, zahngesunde Ernährung und die regelmäßige Vorsorge beim Zahnarzt sind Grundvoraussetzung für gesunde und schöne Zähne. Der Erfolg ist ein strahlendes Lächeln, frischer Atem und das bekannte „Gesund im Mund“.

Natürliche Zahnfarbe ist individuell

Manche Menschen haben von Natur aus hellere Zähne als andere. Das bedeutet nicht automatisch, dass diese Zähne auch gesünder sind. Die Zahnfarbe wird von Farbpigmenten im Dentin der Zähne bestimmt. Der Eine hat mehr, der Andere weniger Pigmente. Das führt dazu, dass jeder eine eigene Zahnfarbe hat.

Zähne können im Laufe der Zeit durch Verfärbungen dunkler werden.

Ursachen für Verfärbungen sind natürliche Farben in Lebensmitteln (z. B. Möhre, Paprika) häufig regelmäßiger Tabakgenuss, Kaffee, Tee, Rotwein, Schokolade oder auch die Einnahme von bestimmten Medikamenten.

Diese Verfärbungen lassen sich mit einer noch so guten Zahnpflege zu Hause nicht komplett dauerhaft beseitigen.



Bleaching selber machen?

Aufhellen kann man nur natürliche, eigene Zähne. Zahnersatz und Füllungen behalten die Ursprungsfarbe und müssen gegebenenfalls der neuen Farbe angepasst werden.

Undichte Zahnfüllungen oder Karies-Defekte sollten vor einer Bleaching-Behandlung unbedingt behandelt werden. Sonst kann das Bleichgel in das Zahninnere gelangen, Schmerzen verursachen und im schlimmsten Fall Nerven schädigen.

Aufhellen mit Zahncreme?

Die meisten Zahnpasten mit Rubbeffekt enthalten Schleifkörper, die den natürlichen Zahnschmelz dauerhaft schädigen. Neue Generationen von Weißmachern sind harmloser, weil sie weniger scharfkantige und grobe Putzkörper enthalten. Dafür können sie hartnäckige Verfärbungen nie vollständig entfernen.

Gefahr für die Zähne:

DIY-Bleaching

Strahlend weiße Zähne durch Bleaching zu Hause?

Weißer Zähne stehen für Gesundheit und Attraktivität. Außerdem sorgen sie für mehr Selbstbewusstsein und besseres Wohlbefinden. Kein Wunder also, dass die meisten Menschen nach weißen Zähnen streben. Viele meiden den Gang zum Zahnarzt oder meinen, dass kann man auch mal schnell selbst zu Hause machen. In Youtube-Videos etwa wird erklärt, wie man mit Zitronensaft und Backpulver Zähne

aufhellen kann. Jedem Zahnarzt stellen sich bei dieser Vorstellung die Nackenhaare auf. Die Säure des Zitronensafts weicht den Zahnschmelz auf. Durch den Schmirgeleffekt des Backpulvers wird der weiche Zahnschmelz von den Zähnen abgetragen. Der Zahn ist nun zwar weißer als vorher aber nicht mehr geschützt. Und das ist für den Zahn schlimm. Zum einen können sich nun Verfärbungen noch schneller am Zahn festsetzen, zum anderen ist eine obere Schicht Zahnschmelz unwiederbringlich verloren.

Beim Bleaching ist der Zahnarzt die erste Adresse

Wer über ein Bleaching nachdenkt, sollte immer mit seinem Zahnarzt sprechen. Nur der kann einschätzen, ob Zahn und Zahnfleisch gesund sind. Diese beiden Voraussetzungen müssen in jedem Fall erfüllt sein, will man seinen Zähnen durch eine Zahnaufhellung nicht schaden. Nicht immer ist Bleaching notwendig oder möglich. Außerdem weiß der Zahnarzt, was machbar ist. So lässt sich etwa die Farbe von Kronen, Brücken und Füllungen nicht durch das Bleichmittel beeinflussen. Beachtet man dies nicht, führt es zu hässlichen dunklen Stellen.

Ihre Vorteile beim Bleaching in einer goDentis-Partnerzahnarztpraxis

- ein schönes Ergebnis: natürlich weiße, gesunde Zähne
- ein reibungsloser Ablauf: Spezialisten betreuen Sie während der gesamten Behandlung
- eine kurze Behandlungsdauer: garantiert durch den Einsatz medizinischer Produkte
- eine lange Haltbarkeit: durch regelmäßige Nachsorge und perfekte Pflege





Chancen durch die

Kieferorthopädische Behandlungen dienen neben der Ästhetik auch der Gesundheit. Durch Zahnfehlstellungen können sich Nischen bilden, die nur schwer mit der Zahnbürste erreichbar sind. Beläge, Zahnstein und Karies können die Folge sein.

Auswirkungen von Zahnfehlstellungen

Eine kieferorthopädische Behandlung kann sich zudem positiv auf die Aussprache auswirken. Für eine deutliche Aussprache ist eine möglichst gerade Frontzahnreihe notwendig.

Auch für Muskelverspannungen und Schmerzen im Kiefergelenk-, Schulter- und Nackenbereich können Zahn- oder Kieferfehlstellung Auslöser sein.

Jedes Verfahren hat Vor- und Nachteile. Auch ist die Behandlungsdauer für Motivation und Nebenwirkungen von großer Bedeutung. Deshalb muss für jeden Einzelfall eine individuelle Lösung gefunden werden. Beachten Sie, dass gesetzliche Krankenkassen und auch private Versicherungen die Kosten für diese Behandlungen nicht oder nur teilweise übernehmen. Fordern Sie in jedem Fall einen Heil- und Kostenplan an, den Sie vor Behandlungsbeginn bei Ihrer Krankenkasse oder Versicherung einreichen.

Behandlung von Zahnfehlstellungen

Zahnklammern

Zahnspangen für jedes Alter

Es ist nie zu spät für eine Zahnspange. Immer mehr Erwachsene folgen diesem Trend und präsentieren ihre Brackets (Metall- oder Kunststoffteile, die auf den Zahn als Halterung geklebt werden). Die Tendenz und der Wunsch nach geraden Zähnen steigt besonders bei Erwachsenen. Der Kieferorthopäde weiß, ob eine Zahnfehlstellung behandelt werden muss und welche Maßnahmen für die Therapie geeignet sind.

Festsitzende Zahnspangen

Festsitzende Zahnspangen werden an den Zähnen für den Behandlungszeitraum mit Drahtklammern und Gummiringen befestigt. Nach der Behandlung werden die sogenannte Brackets gelöst.

Während der Behandlung ist auf gezielte und gründliche Reinigung der Zähne zu achten. Besonders an und unter den festsitzenden Drähten sollten die Zahnzwischenräume täglich mit Interdentalbürstchen gesäubert werden.

Herausnehmbare Zahnspangen

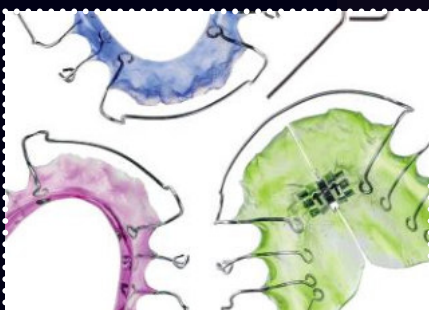
Lose Zahnspangen sind praktisch, weil man sie beim Essen nicht tragen muss und sie gut zu reinigen sind. Dafür muss man aber ans Tragen denken. Die Zahnspange ist unbedingt nach Vorgabe des behandelnden KFO zu tragen.

Aligner

Dies sind durchsichtige Schienen aus Kunststoff. Die Zahnschiene wird individuell angefertigt und kann die Zähne dahindrücken oder schieben, wohin sie sollen. Aligner sind kaum zu sehen und lassen sich gut reinigen.

Welches System geeignet ist, ist von der Zahnfehlstellung abhängig. Eine gute Fachberatung durch den Zahnarzt und Kieferorthopäden klärt über Möglichkeiten und anfallende Kosten auf.

Grundsätzlich empfehlen wir, dass vor einer kieferorthopädischen Behandlung die Zähne gesund, sauber und repariert sein sollten. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt und informieren Sie über eine bevorstehende KFO-Behandlung.



Nervend + lösbar

Schnarchen

Es ist nicht nur störend, sondern beeinträchtigt auch die Qualität des Schlafes und so die Gesundheit.

Auch hier kann der Zahnarzt helfen. Bei leichtem Schnarchen kann die Ausgangsbisslage mit verantwortlich sein. Eine Zahnschiene kann gegebenenfalls Abhilfe schaffen.

Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt!

Knirschen

Stress macht den Zähnen Druck.

Konflikte und Belastungen werden von fast jedem fünften nachts „zermahlen“. Ob beruflicher oder privater Druck, das alles können Gründe sein, die „Zähne zusammenzubeißen“ oder „sich durchzubeißen“. Die Folge, ist dass man „zerknirscht“ aufwacht.

Folgen können Schäden am Gebiss und oft auch Kopfschmerzen sein. Der Zahnschmelz – die härteste Substanz, die der Körper bilden kann - wird durch das massive Reiben schrittweise abgeschliffen, es bilden sich Risse im Schmelz, Zahnfleischentzündungen können begünstigt werden, schlimmstenfalls kann ein Zahn sogar brechen oder bis auf Zahnfleischniveau abgekaut werden.

Auch die Gelenke im Kiefer können durch die hohe Belastung sehr oft schmerzen. Die Lage der Gelenkscheiben kann sich so verändern, dass beim Mundöffnen ein Knacken zu hören ist; im Extremfall lässt sich der Mund nicht mehr richtig öffnen oder schließen.

Eine Aufbiss-Schiene bringt Hilfe.

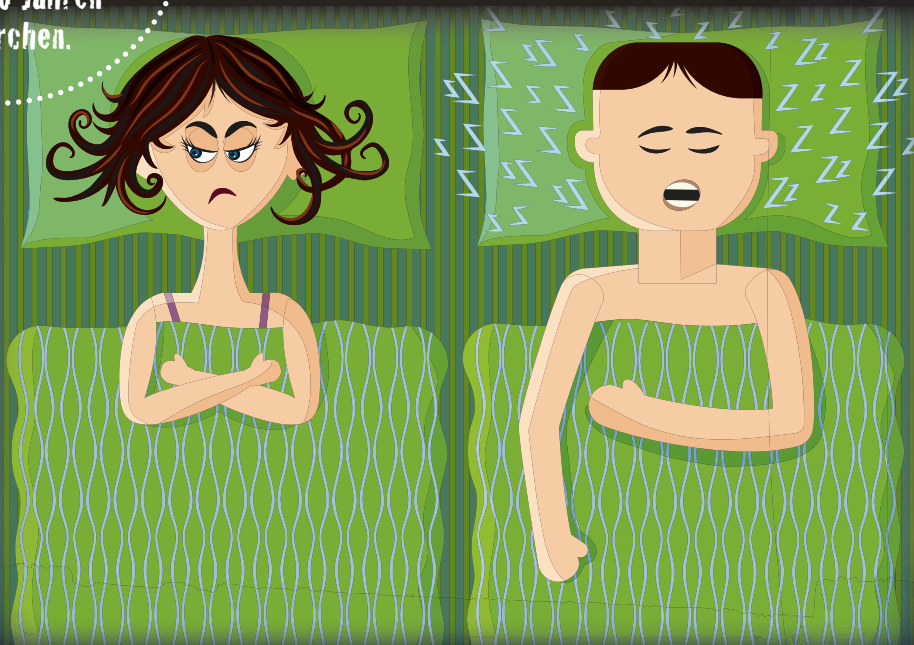
Um die Zähne zu schonen, kann man eine Zahnschiene tragen. So werden die Zähne geschützt.



Ungefähr

60%

der Männer zwischen
40 und 60 Jahren
schnarchen.



Sicher ist sicher

Die häufigsten Unfälle passieren laut Statistik in den eigenen Wänden, dicht gefolgt von Freizeitsportverletzungen. Frauen sind laut Unfallstatistik im Haushalt anfällig für Unfälle, dafür haben die Männer beim Heimwerken die Nase vorn.

Alle Sportarten mit Sturzgefahr, Spielerkontakt und mit Geräten, wie Baseball- oder Hockeyschlägern, bergen ein erhöhtes Verletzungsrisiko für Zähne und Kiefer.

Vor Jahren wurden Fahrradhelme belächelt. Heute sind sie allgegenwärtig. Schienbeinschützer beim Fußball, Knie- und Ellenbogenschützer bei Volleyball, Handball oder bei Inlineskatern werden selbstverständlich getragen. Was oft fehlt, aber dringend nötig ist, ist ein effektiver Zahn- und Mundschutz. Bisher benutzen ihn Profis oder bei Extremsport wie Boxen und Rugby. Leider falsch, denn auch Freizeitsportler sind gleichermaßen gefährdet.

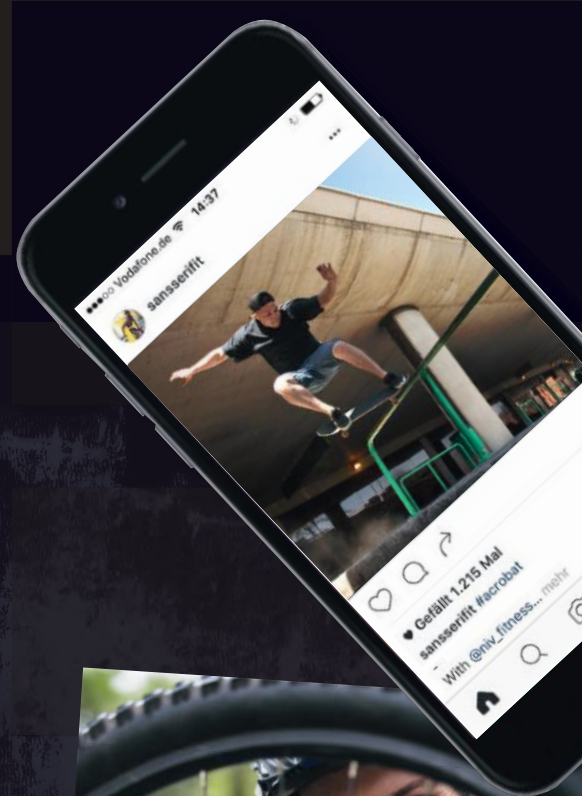
Stürze bei Inlineskating, Skateboarding oder Mountainbiking führen häufig zu Kiefer- und Zahnverletzungen. Zähne können schon abbrechen, wenn ein Vollplastikball von 160 Gramm (Hockey) aus einer Höhe von zwei Metern auf den Mund prallt. Gerade die Erfahrungen von Profis zeigen, wie wichtig der Schutz ist. Beispielsweise verlieren Eishockeyspieler ohne Mundschutz im Laufe ihrer Karriere durchschnittlich zwei bis drei Zähne. Beim Freizeitsport fallen in den USA jährlich fünf Millionen Zähne dem Sport zum Opfer. Bis zu 39 Prozent aller Zahn- und Mundverletzungen ereignen sich bei sportlicher Betätigung.

Ein beschädigter Zahn führt oft zu lebenslangen Folgekosten. Die liegen nicht selten ein Vielfaches über den Kosten eines Mundschutzes und der im Laufe der

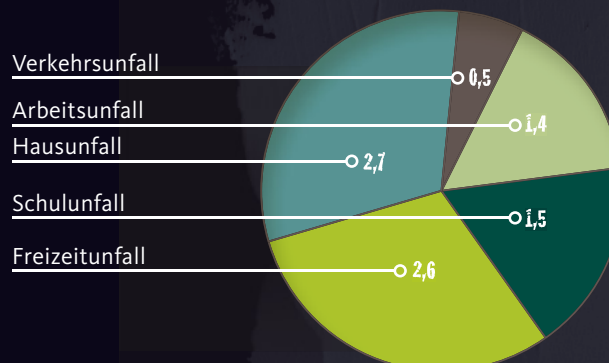
Jahre mehrfach nötigen Neuanfertigungen. Ein guter Mundschutz kann das Risiko für Zahnschäden laut Zahnärztekammer Schleswig-Holstein um bis zu 60 Prozent reduzieren. Außerdem werden durch Dämpfung und Verteilung der Kraft Kiefer- und Kiefergelenkbrüche verhindert. Darüber hinaus treten mit dem Mundschutz Gehirnerschütterungen 16-mal seltener auf.

Der Mundschutz muss elastisch sein, um Schläge zu dämpfen, und starr genug, um die Energie von den Zähnen ableiten und auf eine möglichst große Fläche verteilen zu können. Er schützt Zunge, Lippen und Wangen vor Bissverletzungen. Für die meisten Sportarten reicht es aus, die obere Zahnreihe zu schützen.

Ein Mundschutz sollte auch beim Training getragen werden.



Jährliche durch Unfall Verletzte in Deutschland in Millionen



Quelle: <http://verbraucherforum-info.de/unfallstatistik-sport-freizeit-haushalt/>

Zahn-App

Papierkram ist nicht Ihr Ding?

Dann nutzen Sie die kostenfreie Zahn-App.

Die Zahn-App bietet Raum für die Speicherung von allen wichtigen Unterlagen (Befund, Zahnschema, Röntgenaufnahmen).

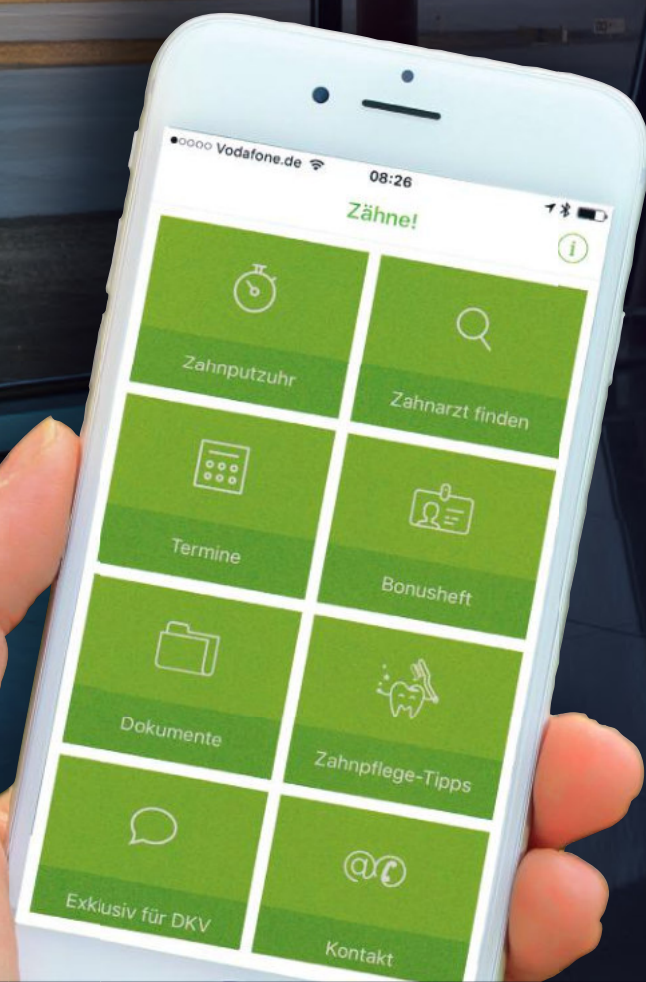
Machen Sie noch in der Praxis Fotos von Ihren Behandlungsunterlagen und archivieren Sie diese sicher in Ihrer persönlichen Zahn-App. So haben Sie alle Infos vergangener Zahnarztbesuche immer griffbereit – ob beim regulären Zahnarztbesuch oder bei Zahnbeschwerden im Urlaub.

Auch nützliche Hinweise zur Zahnpflege zu Hause und zur zahngesunden Ernährung sind Bestandteil der App. Ein Timer unterstützt Sie beim richtigen Zähneputzen.

Damit ist die App eine gute Ergänzung zur regelmäßigen Prophylaxe in Ihrer Praxis. So lassen sich Ihre Putzgewohnheiten und Befunde spielerisch auswerten und kontinuierlich verbessern.

Ein digitaler Helfer für Ihre Zahngesundheit!

**Ihre zahnärztlichen Daten
jederzeit griffbereit**



QR-Code
scannen und die App
kostenlos
im App Store
und Google Play Store
herunterladen.

