

Tag der Zahngesundheit

am Freitag,
25. September



Ratgeber Gesundheit

» Mehr Berichte, Fotos und Videos im Internet unter themenwelt-gesundheit.de

KURZ & KNAPP

Zahnsperre im Alter erfordert Geduld

Wenn Erwachsene mit einer Zahnsperre eine Fehlstellung im Gebiss korrigieren lassen wollen, müssen sie etwas mehr Geduld haben als noch zu Jugendzeiten. „Die Umbauvorgänge im Knochen sind an sich gleich“, erklärt Dr. Hans-Jürgen König vom Berufsverband der Deutschen Kieferorthopäden. Bei Erwachsenen dauere es jedoch etwas länger, bis das wieder in die Gänge komme. Bei Schwangeren dagegen gehe es etwas schneller, so der Experte. Wer sich als Erwachsener die Zähne korrigieren lassen möchte, muss die Behandlung in aller Regel selbst zahlen. Die Kosten hängen von Umfang der Behandlung und der verwendeten Spange ab. Ausnahmen sind lediglich schwere Kieferanomalien, die nach Angaben der Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung (KZBV) eine kombinierte kieferchirurgische und kieferorthopädische Behandlung erfordern. *tmm*

Zahnersatz ab Oktober günstiger

Ob Kronen, Brücken oder Implantate – ein Besuch beim Zahnarzt kann schnell ins Geld gehen. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen dabei oftmals nicht die gesamten Kosten, sondern zahlen lediglich einen Zuschuss. Ab 1. Oktober erhöht sich dieser, sodass Zahnersatz für Patienten günstiger wird. Bisher lag der Festzuschuss bei 50 Prozent der Kosten der Regelversorgung, ab kommendem Donnerstag erhöht sich der Satz auf 60 Prozent. Bei lückenloser Führung des Bonushefts ist sogar eine Zuzahlung von bis zu 75 Prozent möglich. Dies kann bei Zahnersatz im Wert von mehreren Hundert Euro deutlich ins Gewicht fallen. *pm*

Zahnbürste für Reinigung nur abspülen

Eine Zahnbürste braucht keine Extra-Reinigung. Tatsächlich ist eine Behandlung mit Essig, Desinfektions- oder Spülmittel sogar kontraproduktiv, warnt Dr. Rüdiger Schott von der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Bayerns. Durch eine solche Reinigung fransen die Borsten aus – und entfernen Zahnbelag dann nicht mehr richtig. Wichtig sei hingegen ein regelmäßiger Wechsel: Etwa alle drei Monate sollte eine neue Zahnbürste oder ein neuer Bürstenkopf her. Zudem sollte man darauf achten, die Bürste vor und nach dem Putzen gründlich unter warmem Wasser abzuspielen. Gelagert wird die Bürste am besten mit dem Kopf nach oben im Zahnputzbecher. Ein Etui sei meist idealer Nährboden für Keime. *tmm*



Ein herzhafter Biss in den Apfel – was könnte sinnbildlicher für gesunde Zähne stehen? Äpfel sind übrigens tatsächlich ein „zahnfreundlicher“ Snack, da sie wenig Zucker und Säure enthalten. Foto: Fisher Photostudio

Gesundheit beginnt im Mund

Warum Essen unseren Zähnen schadet und was man dagegen tun kann

VON TOM NEBE

Wer immer gut seine Zähne putzt, darf alles essen? Schön wäre es, aber so einfach ist es leider nicht. Denn egal wie gut man schrubbt oder bürstet: Es nützt alles nichts, wenn man ständig das Falsche isst oder trinkt.

„Karies ist eine ernährungsabhängige Erkrankung“, sagt Prof. Dr. Dietmar Oesterreich. „Und sie entsteht vor allem dadurch, dass wir uns zu ungesund – das heißt, mit zu vielen niedermolekularen

Kohlenhydraten, also Zucker – ernähren.“ Als Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer weiß Oesterreich wovon er spricht. Es ist ein Zusammenspiel von Zahnbelägen und Zucker, das Karies entstehen lässt. Denn die Bakterien auf den Zahnbelägen „warten“ auf Zucker.

Daraus produzieren sie Säuren und diese entkalken die Zähne – Karies ist irgendwann die Folge dieser Prozesse. Wer keine Zahnbeläge hat, muss auch den Zucker nicht fürchten. Nur schafft man es nie, sie aus allen Ecken, Nischen und Zwischenräumen zu entfernen.

Also tut man gut daran, den Belägen mit seiner Ernährung nicht die nötige Munition zu liefern. Dabei kommt es nicht nur darauf an, was man isst, sondern auch wann und wie.

Der Experte empfiehlt etwa, zwischen den Speisen Pausen einzulegen, damit sich der pH-Wert im Mund wieder normalisieren kann. Pausenloses Naschen sorgt hingegen für einen hohen Säuregehalt im Mundraum, der schließlich die Zähne angreift. Ebenfalls von Vorteil sind Vitamine, speziell

Vitamin A, C und D. Die seien gut für die Mundschleimhaut, die Festigkeit der Zähne sowie deren Härte, erklärt die Initiative proDente, deren Vorstandsvorsitzender Oesterreicher ebenfalls ist. Mit Sorge sieht der Zahnmediziner die Ernährung in Deutschland, die im Durchschnitt zu energiereich, zu fett und zu stark mit Einfachzucker

und Stärke verarbeitet sei. Er fordert die Bundesregierung auf, klare Vorgaben für die Lebensmittelindustrie zu machen, da die derzeitige Selbstverpflichtung keine Früchte trage. „Intakte Zähne sind die Grundlage für unsere Gesundheit“, betont Oesterreich. „Wer auf sein Gebiss achtet, hat einen großen Schritt zur Prävention getan.“

„Intakte Zähne sind die Grundlage für unsere Gesundheit.“

Prof. Dr. Dietmar Oesterreich

Bundesweiter Aktionstag

Der 25. September ist der Tag der Zahngesundheit. In diesem Jahr steht das Thema Ernährung im Mittelpunkt. Das Motto lautet in diesem Sinne: „Gesund beginnt im Mund – Mahlzeit!“ Denn: Was wir essen und trinken wirkt sich unmittelbar auf unsere Gesundheit aus. Gleichzeitig macht Essen nur Spaß, wenn wir mit gesunden Zähnen und gesundem Zahnfleisch kraftvoll kauen können. Bundesweit finden zu diesem Aktionstag, der

vor nunmehr 29 Jahren von der Bundeszahnärztekammer sowie dem Verein für Zahnhygiene initiiert wurde, Veranstaltungen über die Mundgesundheit junger Menschen statt. Ziel ist es, Antworten zu geben, die gute Entscheidungen rund um die gesunde Ernährung möglich machen, und über Mundgesundheit allgemein aufzuklären.

» Weitere Infos im Internet tagderzahngesundheit.de

DIE KOSMETISCHE
ZAHNAUFHELLUNG
DAS ORIGINAL - SEIT 2012

Aktion statt 129,-€
nur **99,-€**

smileffect
WE BRING YOU THE SMILE!

viva la diva
BEAUTY | WELLNESS | PARFÜMERIE
BEAUTY LOUNGE WELLNESS LOUNGE

www.vivaladiva.biz

Bachstraße 6 | Bad Wörishofen | Telefon 0 82 47 / 33 21 31

Dr. med. dent. Zahnarzt
HERMANN SPECHT

- Implantologie
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Mini-Implantate ohne Skalpell
- Sanfte, schmerzlose Parodontitis-Behandlung

Bergackerweg 10 · 86825 Bad Wörishofen
Telefon 0 82 47/13 44 · Fax 0 82 47/3 30 70

Zahnarztthelfer/in auf Teilzeit gesucht!

invisalign

Invisalign Beratungen

[@Style4yoursmile_DrStil](https://www.instagram.com/Style4yoursmile_DrStil)

Style for your smile

Dr. Eleni Stil
Fachzahnärztin für Kieferorthopädie
Orthodontist

GERADE ZÄHNE MIT STIL!

Am Tag der Zahngesundheit beraten wir Sie persönlich und professionell über die schnelle Begradigung der Zahnstellung. Digitale Abdrücke, Smile App, Zahnfotographie, Simulation.

Online Termine über www.style4yoursmile.de
Telefonische Termine an 08261 8011

Wann: Freitag 25.09.2020 von 14 bis 18 Uhr
Wo: Praxis Dr. Stil, Maximilianstraße 71

Maximilianstr. 71 · 87719 Mindelheim · Tel. 0049 (0) 8261 8011
eMail: termin@style4yoursmile.de · www.style4yoursmile.de

Leistungen:

- Implantattechnik
- CAD/CAM-Technologie
- Modellguss
- individuelle Totalprothetik
- Riegeltechnik
- Veneer
- Vollkeramik und Presskeramik
- Doppelkronentechnik

Zahnmanufaktur Mindelheim

87719 Mindelheim | Bahnhofstraße 38
Telefon 0 82 61 / 7 08 62 28
zahnmanufaktur-mindelheim.de

Viele weitere Tipps rund um die (Zahn-) Gesundheit finden Sie auch in unserer Online-Themenwelt unter themenwelt-gesundheit.de.

Zahnarztpraxis Küffner

Stefan Küffner
Lehrer-Kiefer-Str. 3 · 87742 Dirlwang
Tel. (08267) 304 · Fax (08267) 1586
praxis@zahnarzt-kueffner.de
www.zahnarzt-kueffner.de

Allgemeine Zahnheilkunde | Prothetische Rehabilitation
Kinder- und Jugendzahnheilkunde | Individual-Propylaxe | Versiegelungen
Zahnärztliche Chirurgie | Implantate | Funktionsanalyse | Schienenbehandlung
Einlagefüllungen | Amalgam-Sanierung | Zahntechnisches Praxislabor

Profis für ein unbeschwertes Lächeln

Dr. Helmut Baader Dr. Katharina Baader Dr. Alexandra Rütth Dr. Manuel Keller Dr. David Sereschk Dr. Esra Kara Dr. Lisa Eichacker

MVZ Dr. Baader & Partner Zahnärzte
Dr.med.dent. Helmut Baader MSc. MSc.
Dr.med.dent. Katharina Baader
Medizinisches Versorgungszentrum für Zahnheilkunde, Implantologie, Ästhetik
Mattieser Straße 1 | 87719 Mindelheim
Telefon 08261/1727 | www.drbaader.de

FOCUS EMPFEHLUNG 2019
FOCUS EMPFEHLUNG 2020

UNSERE LEISTUNGEN

- Ästhetische Zahnheilkunde
- Feste Zähne auf vier oder sechs Implantaten
- Kinderzahnheilkunde
- Parodontitisbehandlung
- Bleaching
- Wurzelbehandlung
- Zahnchirurgie
- Professionelle Zahnreinigung
- Zahnimplantate
- Zahnmedizinische Prophylaxe
- Umweltzahnmedizin
- 3D-Computernavigation

DR. WEBER

Praxis für Zahnheilkunde
Experte für Implantologie

Hauptstraße 7 | 87772 Pfaffenhäuser | Telefon 0 82 65/77 66
info@zahnpraxis-weber.de | www.mein-zahnarzt-weber.de