Alexander Glück

Ratgeber Zahngesundheit

Wie Sie Ihre Zähne lange gesund erhalten

RATGEBER

Springer

Ratgeber Zahngesundheit

Alexander Glück

Ratgeber Zahngesundheit

Wie Sie Ihre Zähne lange gesund erhalten

Springer

Alexander Glück
Hollabrunn, Niederösterreich, Österreich

ISBN 978-3-662-61869-1 ISBN 978-3-662-61870-7 (eBook)
https://doi.org/10.1007/978-3-662-61870-7

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► http://dnb.d-nb.de abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2020
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.
Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © Syda Productions/stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodell)

Planung/Lektorat: Diana Kraplow
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wer tut, was er kann, tut, was er soll
(wallonisches Sprichwort)

Geleitwort

Von Dr. Viviane Österreicher MSc., Zahnärztin und Kieferorthopädin

Als Kind war meine erste Begegnung mit dem Zahnarzt nur mäßig angenehm. Es gab keine Begrüßung, stattdessen bekam ich wortlos eine Spritze, ein Loch in einem Milchzahn musste mit Amalgam gefüllt werden. Wie ich in meiner späteren beruflichen Laufbahn erfahren sollte, war dieses Vorgehen noch einigermaßen bemüht. Die meisten Zahnärzte haben damals auf Lokalanästhetika verzichtet und Milchzähne erst dann behandelt, wenn sie schmerzten, akut entzündet waren und extrahiert werden mussten. Solche traumatischen Erlebnisse haben viele Kinder von damals zu Zahnarzt-Phobikern von heute werden lassen. Zahnarztangst hat häufig einen dramatischen Teufelskreis zur Folge: dieser Mensch meidet den Zahnarztbesuch, bis er unerträgliche Schmerzen hat. Diese Zustände sind meist durch akute Entzündungen bedingt. Ein akut entzündeter Zahn wiederum ist sehr schwer zu anästhesieren, die Behandlung wird trotz aller Bemühungen für alle Seiten sehr unangenehm. Alle vorherigen Befürchtungen des Angstpatienten werden dann leider mit einer solchen negativen Erfahrung bestätigt.

Und damit komme ich auch schon auf den Punkt, der mir in meiner täglichen Arbeit am meisten Freude bereitet: Kinder für den Zahnarztbesuch zu begeistern. Das gelingt durch liebevollen und spielerischen Umgang mit den kleinen Patienten. Die staunenden Eltern berichten beim darauffolgenden Termin häufig von der Vorfreude ihrer Kinder auf den Zahnarzt. Das ist der schönste Lohn für meine Arbeit.

Auch sind es die Eltern, die mich oft nach den für sie und für die Kinder geeigneten Zahnpflegeprodukten fragen. Eine der wenigen Informationsquellen ist die Werbung, welche aber vor allem ein Ziel verfolgt: den Konsum anzukurbeln. Objektive Informationen bekommt man freilich beim Zahnarzt seines Vertrauens, allerdings ist hier meist die Zeit zu knapp für lange Erklärungen. Darum freue ich mich, dass hier ein Buch entstanden ist, das – für den Laien verständlich dargestellt – einen profunden Einblick über konventionelle sowie über alternative Zahnpflegeprodukte bietet, ohne dabei die Schulmedizin oder wissenschaftliche Tatsachen außer Acht zu lassen.

Einer der großen Mythen der Zahnpflege, auf den ich in meinem Alltag als Kinderzahnärztin häufig angesprochen werde, ist die potenzielle Gefährlichkeit von Fluorid. Leider kursieren auf zahlreichen Webseiten moderne Märchen und Verschwörungstheorien, wonach Fluorid unsere Kinder verdummen und Flecken auf den Zähnen entstehen lässt. Liest man in wissenschaftlichen Studien nach, so ist der Nutzen des Fluorids wiederholt klar bewiesen worden. Es hat in den Konzentrationen, in denen es in der Zahncreme eingesetzt wird, einen wertvollen karieshemmenden und schmelzstärkenden Effekt. Durch unsere zuckerreichen Ernährung, der unsere Zähne Tag für Tag ausgesetzt sind, wäre es ohne Fluoridzusatz in der Zahncreme kaum möglich, die Zähne kariesfrei zu halten.

Ein weiterer großartiger Aspekt dieses Buches ist der Appell an die Eigenverantwortung der Patienten. Denn der Erhalt der Zahngesundheit steht und fällt mit dem Verhalten des Menschen, dem diese Zähne gehören. Abgesehen von seiner genetischen Prädisposition kann jeder sein Kariesrisiko selbst steuern: zum einen

mit der Ernährung (Reduktion von Zucker) und zum anderen mit einer gewissenhaften Zahnpflege.

Die Vorbeugung von dentalen Erkrankungen beginnt beim mündigen Patienten und wird idealerweise in der gut strukturierten zahnärztlichen Ordination fortgeführt. Regelmäßige Mundhygienesitzungen, bei denen das gesamte Gebiss von Ablagerungen wie Plaque und Zahnstein befreit wird, sind ein gutes Beispiel für sinnvolle Prophylaxe. Ein weiterer zentraler Aspekt ist die Vermittlung der richtigen Zahnputztechniken. Leider wissen noch immer nicht alle Patienten, wie Zahnseide richtig und effizient eingesetzt wird. Eine korrekte Reinigung der Zahnzwischenräume ist ohne Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen leider nicht möglich, auch wenn die Werbung von diversen Mundspüllösungen oder von besonders klugen Zahnbürsten uns das Gegenteil vermitteln möchte. Was die Werbung uns hier suggeriert, möchten wir gerne glauben: dass man sich den – zugegeben anfangs mühsamen – Gebrauch von Zahnseide sparen kann.

Vorbeugung ist besser als Heilung, das hat die Gesundheitspolitik mittlerweile glücklicherweise erkannt. Bis vor 2 Jahren war das Leistungsspektrum der Krankenkasse rein auf Reparaturen beschränkt, nun wurde mit der Einführung der „Gratismundhygiene“ für Jugendliche eine erste Prophylaxemaßnahme auf Kassenkosten ins Leben gerufen. Wünschenswert wäre es, die Mundhygiene auch für Erwachsene seitens der Krankenkassen zu unterstützen. Regelmäßige professionelle Zahnreinigungen sind eine wirksame Therapie um ein Fortschreiten der Parodontitis zu verhindern. Es gibt zahlreichen Untersuchungen, welche den Zusammenhang zwischen Erkrankungen des Kauorgans und des übrigen Körpers belegen. So kann die Parodontitis unter anderem die Entwicklung eines Diabetes mellitus verstärken sowie das Risiko einer Frühgeburt oder eines Herzinfarktes erhöhen. Die Krankenkassen könnten also durch gezieltes Anbieten von Prophylaxeleistungen nicht nur einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit ihrer Klienten leisten, sondern auch in anderen medizinischen Bereichen Geld einsparen.

Denn – wie heißt es so schön? „Gesund beginnt im Mund.“

Vorwort

Der September ist der „Monat der Zahngesundheit“, in dem Apotheken durch besondere Aktionen auf die Wichtigkeit gesunder Zähne aufmerksam machen, vor allem durch die kostenlose Abgabe von Zahnfärbetabletten. Aber weil die Krankheitserreger jeden Monat als „Monat der Karieserkrankung“ feiern, wenn man sie nicht davon abhält, ist der Gedanke, dieses Thema genau wie die Themen Sonnenbrand und Erkältung nur einmal im Jahr zu spielen, ziemlich unsinnig. Eigentlich sollte Zahngesundheit ein Dauerthema sein, denn sie ist für den Menschen von besonderer Bedeutung: Gesunde Zähne sind ein wichtiger Schlüssel für die Gesundheit des ganzen Menschen, vielleicht sogar der wichtigste. Der Zusammenhang zwischen Zahnerkrankungen und Körperleiden wurde in den letzten Jahren immer besser erforscht. Nicht selten sind die Zähne ursächlich mitbeteiligt, wenn unklare Beschwerden auftreten oder Therapien nicht anschlagen. „Gesund beginnt im Mund“ ist daher keine leere Redensart, sondern hat einen wahren Kern.

Gesunde Zähne sind jedoch auch für sich genommen erstrebenswert, denn sie stehen für mehr Lebensqualität, Attraktivität und Selbstbewusstsein. Obwohl jeder Mensch in seiner Kindheit und Jugend einwandfreie Zähne mit auf den Weg bekommt, sehen die Gebisse der Menschen schon nach wenigen Jahren sehr unterschiedlich aus: Schlechte Zahnpflege, unzureichende Mundhygiene, falsche Ernährung, aber auch eine genetische Disposition führen zu einer rapiden Verschlechterung des Zahnmaterials. Das beginnt schon in der frühen Kindheit. Wenn bereits die Milchzähne Karies bekommen, so werden die nachfolgenden Zähne schon während ihrer Entwicklung geschädigt. Die eigenen, bleibenden Zähne bekommt man jedoch nur einmal und hat sie dann für immer. Was an ihnen beschädigt wird oder sich über die Jahre abnutzt, ist unersetzbar verloren. Andererseits werden auch Milchzähne von Kindern kariös, bei denen die Eltern sehr gewissenhaft auf die richtige Zahnpflege achten. Verantwortlich ist ein Ursachendreieck mit den Eckpunkten Speichelzusammensetzung, Ernährung und Mundflora. Es spielt auch eine Rolle, was uns unsere Vorfahren an Zähnen mitgegeben haben.

An der Tatsache, dass unsere Zähne ein (besseres oder schlechteres) Erbe sind, das über die Jahrzehnte der immer weiter verlängerten Lebenserwartung hinweg abgenutzt und abgebaut wird, ändert auch die moderne, professionalisierte Zahnmedizin nichts. Sie füllt Löcher, schließt Lücken und kann so manches Verlorene ersetzen. Aber sie kann nicht den ursprünglichen, gesunden und natürlichen Zahn wiederherstellen. Gleichwohl sind ihre Leistungen, gerade auf den Gebieten der Kieferorthopädie, der Implantologie und der Prothetik, enorm: Hierdurch kann sie Menschen mit Zahnfehlstellungen oder Zahnverlust sehr viel von dem zurückgeben, was das Leben mit einwandfreiem Gebiss ausmacht. Manches davon kostet einiges. Dagegen ist die kassenärztliche Zahnmedizin in ihrem heutigen Zuschnitt nicht mehr und nicht weniger als ein Reparaturbetrieb. Das behaupten zumindest die Autoren kritischer Patientenbücher mit reißerischen Titeln. Ihre steile These: Der Zahnarzt tut nichts für die Vorsorge, weil er daran nichts verdient. Doch seltsam – wenn man seinen Zahnarzt um Rat fragt, wird man immer kompetente Auskunft erhalten, denn auch das Beratungsgespräch ist eine Kassenleistung. Auch die

in den Wartezimmern ausliegenden Broschüren belegen eindeutig, dass auch die Prophylaxe zum Leistungsangebot aller Zahnärzte gehört. Der Zahnarzt wird auch immer bei der Wahl der richtigen Behandlungsmethode helfen können, immerhin hat er ein Universitätsstudium und oft auch ein Forschungsdoktorat absolviert, Fortbildungen besucht, Zertifikate erworben und über Jahre hinweg laufend praktische Erfahrungen gesammelt. Auch Kassenzahnärzte kennen sich mit Ihren Zähnen sehr gut aus. Das Problem ist nur, dass sie unter Zeit- und Kostendruck stehen.

Für Vorsorge und Krankheitsvermeidung kann der Zahnarzt innerhalb unseres Kassensystems also nicht besonders viel tun. Der Grund dafür liegt tatsächlich darin, dass er diese Leistungen nicht abrechnen kann, denn die Kassen zahlen praktisch nur für die konkrete Behandlung, also Reparatur. Besser wäre es jedoch, wenn der Patient eine ergänzende kompetente Anlaufstelle hätte, wo er erklärt bekommt, wie er seine gesunden Zähne gesund erhalten kann und ob es für seine Zahnerkrankung eine minimal-invasive Alternative zu Bohrer und Füllung gibt, und zwar nicht allein auf den zahnärztlichen Wirkstoffkanon beschränkt. Denn erstens entwickelt sich innerhalb der Zahnheilkunde tatsächlich gerade eine neue Anschauung der Zahnerkrankungen, bei der auch gravierendere Schäden ziemlich erfolgreich behandelt werden, ohne dass dafür das übliche Procedere mit Sonde, Bohrer und Füllung notwendig ist. Zweitens wissen Fachleute, auch wenn sie keine zahnmedizinische Ausbildung haben, über Krankheitsfaktoren, Phytotherapie und Nahrungsergänzungsmittel durchaus besser Bescheid als Zahnärzte, und sie sind es gewohnt, bei Erkrankungen eher den ganzen Menschen in den Blick zu nehmen als nur eine abgegrenzte Körperregion. Darin liegt ein noch weitgehend unentdeckter Markt: Die minimal-invasive Versorgung von Zahnläsionen ohne operative Eingriffe, allein durch Arzneimittel und andere Produkte, ist einer der großen Zukunftstrends auf diesem Gebiet. Und sie erhöht die Nachfrage nach hochwertiger Beratung sowie nach guten pharmazeutischen Produkten. Daraus ergeben sich für einige Berufsgruppen unmittelbare Chancen, sofern das Thema professionell angefasst wird. Hier wächst ein dentalpharmazeutischer Markt, denn das Interesse der Menschen an ihrer Zahngesundheit nimmt von Jahr zu Jahr zu.

Der minimal-invasive Behandlungsansatz setzt, genauso wie eine funktionierende Verhütung von Karies und Zahnfleischproblemen, eine hohe Eigenverantwortlichkeit des Patienten voraus, der zum Beispiel bereit sein muss, Zucker und säurehaltige Getränke aus seiner Ernährung auszuschließen. Unser zahnärztliches Reparatursystem hat auch sehr viel damit zu tun, dass die meisten Menschen nicht bereit sind, ihre Lebensgewohnheiten zu ändern (was übrigens auch einige andere Bereiche der Medizin betrifft). Außerdem wird die Entscheidung, einen Zahn zu erhalten oder durch Implantat und Krone zu ersetzen, meistens allein auf der Basis von Kostenerwägungen getroffen, dabei spielen auch einige andere Aspekte wie z. B. eine bestehende Entzündung oder der künftige Behandlungsaufwand eine nicht unwesentliche Rolle.

Verkürzt und etwas plakativ könnte man also sagen: Wegen der Krankheit geht man zum Arzt, wegen der Gesundheit in die Apotheke. Sie ist traditionell der Ort der Beratung und der Gesunderhaltung, sie weiß Rat, wenn es um das Auskurieren geringfügiger Angelegenheiten geht, und sie kann helfen, wenn der Patient die Zusammenhänge seiner Krankheit oder Gesundheit besser verstehen möchte. Im Bereich der Zahngesundheit können Apotheken also genau die Lücke füllen, die

beim Zahnarzt in der Regel offen bleibt: Sie können in Richtung einer effektiven Vorsorge beraten, die tatsächlich die eine oder andere Zahnreparatur vermeiden kann. Besser gesagt: Sie könnten – denn nur wenige von ihnen haben diesen Bedarf erkannt.

Damit ist natürlich nicht gemeint, den Patienten zur Selbstbehandlung anzuleiten oder ihn vom regelmäßigen Zahnarztbesuch abzuhalten. Wer ernsthaft krank ist, gehört zum Arzt. Ebenso einleuchtend ist aber auch, dass Zahnerkrankungen nicht einfach so vom Himmel fallen, sondern dass sie normalerweise die Folge mangelhafter oder falscher Zahnpflege sind. Genau hier kann gute Beratung ansetzen und so dazu beitragen, dass Reparaturen gar nicht erst nötig werden.

Alexander Glück

Danksagung

Ich bin Frau Dr. Viviane Österreicher dankbar für ihre Einschätzung meiner Arbeit, für wichtige Berichtigungen und Ergänzungen sowie für das sonnige Arbeitsgespräch. Dr. Rainer Mohr verdanke ich die Gewissheit, dass dieses Buch nur so und nicht anders werden sollte.

Ich danke Heike und unserem Sohn Laurin für unser schönes Familienleben, ohne das es dieses Buch nicht gäbe. Meine guten Zähne und das Bewusstsein, dass man dafür etwas tun muss, verdanke ich meiner Mutter.

Über das Buch

Dieses Buch versetzt jeden, der sich um seine Zähne kümmert, in die Lage, seine persönliche Vorsorge in Sachen Zahngesundheit zu verbessern und die für ihn richtige Zahnpflege zu finden. Es erklärt den gesunden und den kranken Zahn und beschreibt die Prophylaxe- und Behandlungsmethoden des Zahnarztes. Dessen kompetenten Rat will es keineswegs ersetzen, kann aber dazu beitragen, dass Patienten künftig bessere Zähne haben und nicht mehr so oft den Bohrer sehen. Das Buch macht mit den wichtigsten Vorgängen im und am Zahn vertraut und führt in die häufigsten Erkrankungen und ihre Behandlung ein, es erklärt die Möglichkeiten heutiger Mundhygiene und Zahnpflege und unterstützt bei der Orientierung über die passende Behandlungsform.

Es bezieht seinen Anwendungswert aus der Tatsache, dass es nicht von einem Zahnarzt oder von der Werbeabteilung eines Herstellers zusammengestellt wurde, sondern von einem derjenigen, um die sich in der Zahnmedizin alles dreht: von einem erfahrenen Patienten, diesseits des Bohrers genau wie Sie. Hätten Sie gedacht, dass Sie sich für ein paar Euro einen hochwirksamen Fluoridlack aus Indien schicken lassen können, mit dem dort vieltausendfach Bohrer und Füllung vermieden werden? Und wussten Sie, dass man seinen Jahresbedarf an Chlorhexidin-Lösung in Ungarns Apotheken einfach so und zudem sehr preiswert kaufen kann, ohne dass man Sie mit der Frage belästigt, was Sie damit vorhaben? Aus diesem Buch erfahren Sie es – klipp und klar, mit Vor- und Nachteilen sowie, falls angebracht, mit wichtigen Hinweisen und in Einzelfällen auch Warnungen.

In diesem Ratgeber zur Zahngesundheit werden Produkte beschrieben. Dabei werden auch einige Markenprodukte ausführlich vorgestellt. Es handelt sich hierbei um Produkte, die von den Herstellerfirmen für Testzwecke zur Verfügung gestellt oder die vom Verfasser aus Gründen der besseren Veranschaulichung ausgewählt wurden. Die Vorstellung dieser Produkte bedeutet nicht, dass nur diese Produkte zu empfehlen oder anderen vorzuziehen wären. Es handelt sich auch nicht um entgeltliche Einschaltungen. Diese Produkte vertreten und illustrieren beispielhaft ihre jeweilige Gruppe, selbstverständlich kann man sich ebenso gut für ein anderes Produkt entscheiden.

Patienten, die den Zustand ihrer Zähne reflektieren, wollen wissen, ob ihre Zahnpflege gut ist oder ob sich Erkrankungen und Schäden entwickeln. Kein Patient wird ernsthaft den Blick in den eigenen Mund als Ersatz für die Untersuchung durch den Zahnarzt ansehen, zumal nur der Arzt Diagnosen stellen kann. Ebenso wenig sind erweiterte Hygiene- und Prophylaxemaßnahmen einer ärztlichen Zahnbehandlung ebenbürtig.

Dennoch beginnt die Gesundheitsversorgung der Zähne schon mit dem Zähneputzen und erfolgt weitgehend durch den Patienten selbst. Die Apotheke kann dafür viele sehr sinnvolle Produkte bereitstellen. Die Grenze, ab wann der Zahnarzt hinzuzuziehen ist, kann vom Patienten gelegentlich übersehen werden. Zu einer verantwortungsbewussten Selbstbeurteilung und übergangsweisen Selbstbehandlung gehört stets die Kenntnis dieser Grenze, auf die in diesem Buch jeweils genau hingewiesen wird. Kein einziges Produkt macht den regelmäßigen Zahnarztbesuch (zweimal pro Jahr) überflüssig!