Günstig, aber trotzdem gut

Oft fürchten wir den Zahnarzttermin nicht nur wegen möglicher Schmerzen – sondern auch, weil man bei vielen Behandlungen zuzahlen muss. Ist wirklich alles nötig, was Arzt oder Ärztin vorschlagen?

VON CONSTANZE LÖFFLER; ILLUSTRATIONEN: ELA STRICKERT

Wie eine Perlenschnur schimmern die Zähne, wenn wir reden, lachen, singen oder schreien. Bis zum lückenlosen Lächeln dauert es jedoch eine Weile: Mit sechs Monaten blitzen bei Babys die unteren Schneidezähne durchs Zahnfleisch. Zwischen Schulstart und Pubertät ersetzen die bleibenden Beißer die Milchzähne. Ausnahme: die Weisheitszähne. Sie wachsen erst später, am Ende der Teenagerjahre oder mit Anfang zwanzig. Die sogenannten Hauer sind ein Überbleibsel aus der Zeit, als wir noch derbe Nahrung wie rohes Fleisch und Wurzeln kauten. Heute sind sie überflüssig, und kaum ein Kiefer hat genug Platz dafür. Die großen Weisheitszähne können andere Zähne verschieben und zu Kauproblemen führen. Ob sie entfernt werden sollten, entscheidet der Kieferchirurg am besten gegen Ende der Teenagerzeit. Dann lassen sich die Weisheitszähne recht leicht ziehen, weil ihre Wurzeln noch nicht so tief reichen.

Nicht alles ist notwendig

Zuzahlungen sind in der Zahnmedizin üblich, egal, ob Zahnreinigung, Zahnersatz oder hochwertige Füllung. Die Patientinnen und Patienten sollen entscheiden: Wollen sie einfachere, kassenfinanzierte Methoden oder aufwändige Zahnmedizin? Die meisten verlassen sich bei der Entscheidung ganz auf die Empfehlung ihrer Zahnärztin oder ihres Zahnarztes – und die empfehlen oft zu viel. Sie beziffern häufig nicht korrekt, welche Mehrkosten entstehen, sie verschweigen die gesetzlichen Regelleistungen oder machen sie schlecht, ergab eine Umfrage im Auftrag der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Häufig zu viel empfohlen wird vor allem bei der Modediagnose CMD, die vermeintliche Kieferfehlstellungen umfasst, die für diverse Beschwerden verantwortlich gemacht werden, bei alten Füllungen und in der Kieferorthopädie. Dabei sind Zahnmediziner laut Gesetz sogar verpflichtet, ihren Patienten die günstigste Therapie anzubieten. Das ist in der Regel die Standardversorgung der Krankenkassen – und die reicht meist auch völlig aus.

Zahlen

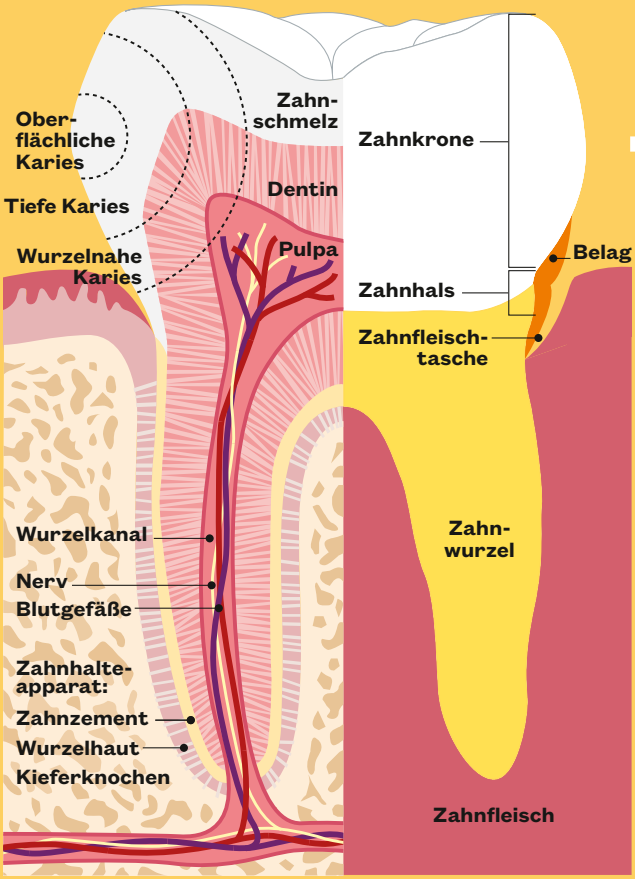
32
Zähne
haben Erwachsene insgesamt. Das bleibende Gebiss besteht aus acht Schneidezähnen, vier Eckzähnen, acht kleinen und zwölf großen Backenzähnen inklusive der Weisheitszähne.

Wer 20
Zähne
oder mehr im Alter von 70 Jahren hat, lebt im Schnitt länger als Menschen mit weniger Zähnen. Unter anderem ernährt man sich besser, wenn man kauen kann.

4
Monate
unseres Lebens verbringen wir mit Zähneputzen, wenn wir zwei Mal täglich je drei Minuten putzen.

250
Sorten
Mikroben tummeln sich im Mund, 700 sind bekannt. Manche halten Krankheitserreger fern. Bestimmte Bakterien greifen den Zahnschmelz an und verursachen Karies.

30000
Liter
oder 200 Badewannen voll Speichel bilden wir zeitlebens. Spucke besteht zu 98 Prozent aus Wasser und spült Keime fort.



Auf den Zahn gefühlt

Der weiße harte **Zahnschmelz** der **Zahnkrone** besteht vor allem aus Kalzium und Phosphat. Darunter liegt das **Dentin,** das ein Leben lang neu gebildet wird. Enthaltene Nervenfasern verursachen Zahnschnmerzen. Die **Pulpa** (Zahnmark) reicht von der Krone bis zum Wurzelende. Sie enthält **Nervenfasern, Blut**- und **Lymphgefäße,** lässt den Zahn wachsen. Ein Zahn kann auch ohne Pulpa erhalten bleiben, das umgebende **Knochengewebe** versorgt ihn. **Karies:** Solange der Zahnschmelz intakt ist, spricht der Zahnarzt von **oberflächlicher Karies.** Um den Schaden zu beheben, reicht eine kleine Füllung. Dringen die Bakterien durch den Zahnschmelz ins Dentin ein, muss gebohrt werden. Eine **Wurzelkanal**behandlung ist meist notwendig, wenn Keime in die **Zahnwurzel** einbrechen.

So weiß wie Schnee

Viele wünschen sich ein Hollywoodlächeln mit perfekt weißen Zähnen. Dazu sollte man zahnärztlichen Rat einholen, denn die Bleiche kann das Gebiss angreifen

Professionelles Bleaching
Der Zahnarzt trägt konzentriertes Bleichgel auf die Zähne auf. Sogenannte Bleaching-Lampen können die Wirkung intensivieren. Nach 15 bis 45 Minuten wird das Gel entfernt. Je nach Ergebnis wird die Prozedur wiederholt. Hält ein bis drei Jahre. Kosten: 400 bis 800 Euro.

Bleaching für zu Hause
Der Zahnarzt fertigt zunächst eine passgenaue Kunststoffschiene an. Die Schiene befüllt der Patient zu Hause mit peroxidhaltigem Aufhellungsgel, das man vom Haarefärben kennt. Je nach Zahnfarbe wird die Schiene bis zu zwei Wochen lang für mehrere Stunden am Tag getragen. Kosten: 200 bis 600 Euro.

Veneers
Die hauchdünnen Keramikschalen umhüllen die sichtbare Zahnoberfläche; sie schließen Lücken zwischen den Frontzähnen, kaschieren krumme oder abgebrochene Zähne. Damit sie gut sitzen, muss eine dünne Schicht Zahnsubstanz abgeschliffen werden. Kosten: je Veneer 1000 Euro.

Bei genauerem Hinsehen

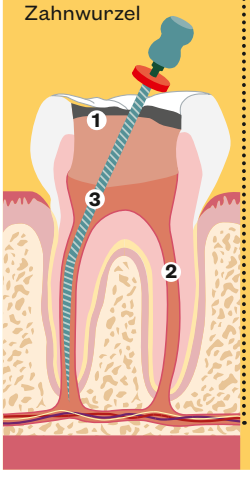
- **Zahnstatus**
  Der Zahnarzt untersucht die Zähne, die Befunde werden in einem Zahnschema festgehalten. Er achtet auch auf Veränderungen an Lippen, Mundschleimhaut und Zunge.
- **Parodontaler Screening Index (PSI)**
  Mit einer speziellen Sonde wird gemessen, wie tief die Zahnfleischtaschen sind und wie leicht es blutet. Davon lässt sich ableiten, wie gesund das Zahnfleisch ist.
- **Tastuntersuchung**
  Der Zahnarzt achtet beim Tasten auf knackende Gelenke, die harmlos sind, und eine besonders kräftige Kaumuskulatur, wie sie beim Zähneknirschen entsteht.
- **Perkussionstest der Zähne**
  Dafür klopft der Zahnarzt mit einem metallischen Gegenstand, etwa dem Griff eines Instruments, gegen den Zahn. Klingt es hell, ist der Zahn in Ordnung. Klingt es dumpf und hohl, stimmt etwas nicht.
- **Speicheltest**
  Der Test nennt sich auch Karies-Risiko-Test. Dafür wird Speichel gesammelt und im Labor auf Nährböden verteilt. 48 Stunden später lassen sich kariesgefährdende Bakterien nachweisen.
- **Röntgen**
  Mittels Röntgen erfährt der Zahnarzt, wie Kiefer, Zahnwurzeln und Zähne beschaffen sind, etwa bei erhöhtem Kariesrisiko oder wurzelbehandelten Zähnen.

Mit Gefühl bis in die Wurzel

Einen Zahn zu erhalten sollte das höchste Ziel von Zahnärzten sein. Denn: Der eigene Zahn ist besser als jedes Implantat. Lupenbrille und Mikroskop erhöhen die Chancen auf Zahnrettung

Erinnern Sie sich noch an die Geschichte von Michel aus Lönneberga? Magd Lina hat eine dicke Backe und heftige Zahnschmerzen, und Michel setzt alles dran, Lina von ihrem schmerzenden Zahn zu befreien. Heute braucht man zum Zähneziehen kein Pferd mehr – und jeder kann sich entscheiden: Lässt man den von Karies zerfressenen Zahn entfernen und ein Implantat setzen? Oder möchte man ihn mit einer Wurzelkanalbehandlung retten. Die Geister streiten sich: 6,3 Millionen Wurzelkanalbehandlungen rechneten Zahnärzte 2019 über die Krankenkassen ab. Im gleichen Zeitraum wurden etwa doppelt so viele Zähne gezogen. Eine gelungene Wurzelkanalbehandlung kann einen Zahn für viele Jahre erhalten. Am größten ist der Erfolg, wenn der Zahnarzt viel Erfahrung hat und über Technik wie Lupenbrille und Operationsmikroskop verfügt. Nachteil: Diese »Endodontologen«, Spezialisten für die Behandlung von Zahnwurzeln, rechnen nur privat ab. Die Kassen zahlen lediglich einen kleinen Teil der Gesamtkosten in Höhe von etwa 200 bis 1000 Euro.

Wurzelbehandlung: Mit Bürsten und Feilen, die so dünn sind wie ein Haar, reinigt der Zahnarzt jede einzelne Zahnwurzel



Teure Behandlung beim Spezialisten

Für die Behandlung bohrt der Zahnarzt zunächst ein Loch in die Kaufläche des Zahnes (1). Dann reinigt und desinfiziert er die Wurzelkanäle (2) und entfernt entzündetes oder abgestorbenes Gewebe. Jeder Zahn hat mehrere Wurzeln und feine, verzweigte Kanäle. Dazu nutzt der Arzt feinste Instrumente (3). Zum Schluss wird die Zahnwurzel mit einer Füllpaste gefüllt und verschlossen. Der Zahn ist dann zwar tot, bleibt aber Teil des Gebisses, funktioniert tadellos und kann gar als Teil einer Brücke dienen. Dank moderner Behandlungstechniken und -instrumente ist es in über 90 Prozent der Fälle möglich, per Wurzelkanalbehandlung den Zahn zu erhalten. Selbst tote Zähne, von der Endodontie entkernt, schützt man heute lieber mit einer Krone, statt sie ganz zu entfernen. Erst wenn der Zahn zu locker oder dauerhaft infiziert ist, muss er gezogen werden. Die entstandene Zahnlücke kann der Zahnarzt mit einer Brücke oder einem Implantat schließen.

Kosten sparen

Regelversorgung

ist die Behandlungsmethode, die Krankenkassen zahlen. Nicht immer die hübscheste Variante, aber voll funktionsfähig und wissenschaftlich geprüft.

Höherer Festzuschuss

Seit 2020 bekommen gesetzlich Krankenversicherte für Zahnersatz mehr Geld von der Krankenkasse: Der sogenannte Festzuschuss wurde von 50 auf 60 Prozent erhöht.

Bonusheft

Wer mit dem Bonusheft nachweist, dass er jedes Jahr zur Kontrolle beim Zahnarzt war, erhält seit Oktober 2020 einen höheren Zuschuss von bis zu 75 Prozent.

Zweitmeinung einholen

Es lohnt sich, bei einem zweiten Zahnarzt einen Kostenvoranschlag einzuholen oder auch Unikliniken zu konsultieren, da diese nicht gewinnorientiert arbeiten.

Zahnersatz-Auktionen

Patientinnen können auf Portalen wie zahngebot.de ihre Wunschbehandlung einstellen. Zahnärzte in der Nähe unterbreiten ihnen ein Angebot dafür. Kostenersparnis: bis zu 60 Prozent.

Was gibt es an Zahnersatz?

Ob Brücke, Krone oder Implantat, hängt von der individuellen Situation ab. Das Ziel ist immer, Funktion und Ästhetik der Zähne optimal herzustellen

Inlay

Auch Einlegefüllung genannt. Um kleine oder größere Defekte zu versorgen, etwa nach dem Entfernen von alten oder schadhaften Füllungen, verwendet der Zahnarzt Einlegefüllungen. Sie werden nach einem Abdruck im Labor oder mit Hilfe von Computertechnik in der Praxis passgenau gefertigt und in einem Stück eingesetzt. Sie können aus Goldlegierungen, Nichtedelmetalllegierungen oder Keramik bestehen. **Kosten:** mehrere Hundert Euro.

Brücke

Sie schließt eine Zahnlücke und verhindert, dass die anderen Zähne »wandern«, erleichtert Kauen und Sprechen. Nachteil: Die benachbarten Pfeilerzähne, an denen die Brücke befestigt wird, müssen stark abgeschliffen werden. Zahnlücken mit mehr als drei Zähnen sind für Brücken eher nicht geeignet, da die Pfeilerzähne zu sehr belastet würden. Brücken können aus Metall, Keramik, Kunststoff oder Kombinationen davon bestehen. Sie sind ein guter, langlebiger Zahnersatz. **Kosten:** ab 700 Euro.

Kronen

Wenn der harte Schmelz der natürlichen Zahnkrone weitgehend zerstört ist und Füllungen oder Inlays nicht mehr halten, braucht der Zahn eine Krone. Die Krone umfasst den Zahn wie eine Art Hütchen und verleiht ihm so Stabilität. Am günstigsten sind Kronen aus Nichtedelmetall, meist Mischungen aus Kobalt, Chrom und Molybdän. Sie halten 20 Jahre und länger und kommen wie Goldkronen eher bei den hinteren Backenzähnen in Frage. Kronen aus Keramik lassen sich perfekt der natürlichen Zahnfarbe anpassen und lohnen sich im sichtbaren Zahnbereich. Ein guter Kompromiss sind Metallverblendkronen: Die Kronen haben eine Metallkern, umhüllt von einer dünnen Schicht zahnfarbener Keramik. **Kosten:** 300 bis 1000 Euro.

Implantat

Die künstlichen Zahnwurzeln sind aus Titan oder Keramik. Sie werden in den Kieferknochen geschraubt. Oft muss der Kieferknochen vorab noch aufgebaut werden, weil sich bereits Knochenmasse abgebaut hat. Zusammen mit einer aufgesetzten Krone ersetzen Implantate fehlende Zähne, dienen aber auch als Pfeiler für eine Brücke oder Prothese. Für Patienten mit Diabetes, Autoimmun-, Herz- oder Knochenerkrankungen oder einer Zahnfleischentzündung eignen sich Implantate nicht. Bei jedem fünften Implantat entzündet sich das umgebende Knochenbett (Periimplantitis), die Ursache ist ungeklärt. Die betreffenden Kieferimplantate müssen entnommen und durch neue ersetzt werden. **Kosten:** Ab 800 Euro, die Krone kostet extra.

A

212 mm x 96 mm

1/3

Weniger Zucker, gesunde Zähne

Dass Zucker und Süßes unseren Zähnen schaden, ist eine Binse. Doch wie genau zerstören sie den Zahn? Und mit welchen Lebensmitteln können wir unserem Gebiss etwas Gutes tun?

Zucker, davon ist der Bremer Zahnarzt Hans-Werner Bertelsen überzeugt, ist das Schlimmste, was wir unseren Zähnen antun können. Besonders schädlich sind Cola, Fanta und Apfelschorle, auch Softdrinks genannt. »Es ist absurd, Kindern zum Durstlöschen Getränke zu geben, die ihre Zähne kaputt machen«, sagt Bertelsen. »Der Zucker saugt sich durch den sogenannten Kapillareffekt in feinste Risse und Spalten in den Zähnen. Auch die Bakterien in den Zahnzwischenräumen werden dadurch gut gefüttert.« Die Mikroorganismen produzieren Säuren. Ihre Stoffwechselprodukte bilden außerdem eine hartnäckige Schicht, die fest an den Zähnen haftet. Beides zerstört den Zahnschmelz und befeuert Karies. Neueren Untersuchungen zufolge trägt der Zuckerkonsum auch zu Entzündungen des Zahnfleischs und des Zahnhalteapparates bei.

Auf versteckte Zucker in Lebensmitteln achten

Eigentlich müssten wir bei dem hohen Zuckerkonsum mehrmals täglich die Zahnzwischenräume säubern, um die Mikroben loszuwerden. »Das macht natürlich kein Mensch«, weiß Bertelsen. Wie viele Zahn- und Kinderärzte plädiert Bertelsen für eine Zuckersteuer wie in Großbritannien, um den Konsum von zuckerhaltigen Getränken zu reduzieren. Seit 2018 müssen die Briten abhängig vom Zuckergehalt zwischen 20 und 30 Cent pro Liter Süßgetränk dazuzahlen. Laut einer Studie sank dort seitdem der Zuckergehalt in Softdrinks um 30 Prozent: von 4,4 auf 2,9 Gramm pro 100 Milliliter. Ähnlich wie Bertelsen plädiert auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Steuern auf Softdrinks, um Karies, Diabetes und Übergewicht einzudämmen. Wasser, Milch, ungesüßter Tee und Kaffee gelten als zahnfreundlich. Neben Softdrinks und offensichtlichen Übeltätern wie Schokolade, Süßigkeiten, Kuchen, Keksen und Desserts sollten wir versteckte Zucker aus weniger offensichtlichen Quellen nicht übersehen: Joghurts, Chips, Nudelsoßen, Fertiggerichte und Snacks auf Obstbasis enthalten reichlich davon. Eine weitere Forderung lautet daher: den Zuckeranteil in Lebensmitteln für Kinder, noch besser in allen Lebensmitteln zu minimieren.

Gesundes Futter

Rohkost

»Möhre ist die Zahnbürste vom Wochenmarkt«, sagt Zahnarzt Hans-Werner Bertelsen. Die harte Rohkost reinigt mechanisch die Oberflächen der Zähne. Das intensive Kauen regt den Speichelfluss an und spült Bakterien weg.

Vollkornbrot

Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten verursachen seltener Karies und Mundhöhlenkrebs. Außerdem scheint Vollkorn vor Zahnfleischerkrankungen zu schützen, weil die Fasern die Zahnzwischenräume reinigen.

Kaugummi

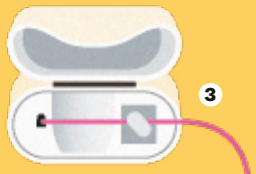
Zuckerfreier Kaugummi beugt Karies vor, indem er den Speichelfluss anregt. Speisereste werden weggespült und Karies auslösende Säuren im Mund reduziert.

Käse

Käse neutralisiert einen sauren pH-Wert im Mund. Im Käse enthaltenes Kasein, kombiniert mit Kalzium und Phospat, festigt den Zahnschmelz.

Tee

Grüner Tee beugt Plaques und chronischen Zahnfleischentzündungen vor, indem er Bakterien so effektiv blockiert wie Mundspülungen. Gerbstoffe in schwarzem Tee vernichten gezielt Kariesbakterien.



Wie reinigen?

1 Elektrische Zahnbürste Die runden, oszillierenden Bürstenköpfe erreichen leichter schwer zugängliche Zonen des Gebisses. Schallaktive Zahnbürsten bieten keine Vorteile für die Zahngesundheit.

2 Bürstchen und 3 Zahnseide Ein Drittel der Zahnoberfläche liegt zwischen den Zähnen und ist für die Zahnbürste unerreichbar. Zahnseide reinigt normal weite Interdentalräume, für enge eignen sich Zahnbänder. Mit Interdentalbürstchen gelangt man unter Brücken und Zahnspangen und in weite Zwischenräume.

4 Öl ziehen Einige Studien belegen eine reinigende und desinfizierende Wirkung von Öl, die Datenlage ist aber eher dünn. Empfohlen wird, das Öl (z.B. natives, unraffiniertes Sonnenblumen-, Kokos- oder Sesamöl) mindestens 20 Minuten im Mund hin und her zu spülen. Laut ayurvedischer Medizin sollen so Bakterien und Giftstoffe gebunden werden.

5 Mundspülung Die Flüssigkeiten enthalten Wirkstoffe, die den Zahnbelag reduzieren und Karies bekämpfen. Besonders effektiv sind höherprozentige Chlorhexidin-Spülungen, die allerdings nur über kurze Zeiträume verwendet werden sollten.

6 Zungenschaber Zungenbelag lässt uns schlechter schmecken und führt zu Mundgeruch. Ein Zungenschaber reduziert Beläge und Bakterien auf der Zunge und ergänzt sinnvoll die Zahnpflege.

Digitale Zahnmedizin

Digitaler Abdruck
Um Zahnersatz passgenau zu formen oder eine Zahnspange anzufertigen, braucht das Zahnlabor einen Abdruck. Dafür kommen mittlerweile moderne Scanner zum Einsatz, die so flott wie genau sind. Sie vermessen die Zähne mit Licht, ohne sie zu berühren. In wenigen Minuten lässt sich der gesamte Kiefer scannen. Schnell und präzise entsteht so ein Zahnabdruck des gesamten Gebisses. Der Abdruck ist direkt digital verfügbar und kann sofort an das Labor geschickt werden.

Digitales Röntgen
Beim digitalen Röntgen, hier auf der Zeichnung rechts abgebildet, wird eine spezielle digitale Speicherfolie belichtet. Vorteil: eine bis zu 90 Prozent reduzierte Strahlenbelastung gegenüber der klassischen Analogtechnik. Digitale Röntgenbilder haben außerdem eine bessere Bildqualität. Die Aufnahmen dienen vor allem dazu, die Anatomie des Kieferknochens, etwa vor Einsatz eines Implantats, zu beurteilen.

Computergestützte Methoden erleichtern die Planung für Zahnersatz, Schienen und Kieferorthopädie und verbessern den Patientenkomfort

3D-Röntgen (DVT)
Um Knochenqualität und -dichte sowie das Weichgewebe detaillierter darstellen zu können, hat sich die Digitale Volumentomographie (DVT) bewährt. Sie erlaubt exakte dreidimensionale Bilder, um den Kieferknochen aus allen Richtungen zu begutachten. Auch die genaue Lage wichtiger anatomischer Strukturen lässt sich im Vorfeld erfassen und fließt in die Operationsplanung ein. Die Strahlenbelastung liegt beim DVT deutlich höher als bei einer normalen Panoramaaufnahme, aber erheblich unter der einer Computertomographie.

Zahnersatz per Computer
Auch beim Zahnarzt hat die computergestützte Fertigung Einzug gehalten. Anhand des digitalen Zahnabdrucks wird zunächst der Zahnersatz virtuell konstruiert. Die Datei wird dann an eine Maschine gesendet, die den Zahnersatz aus einem Block fräst oder per 3D-Druck herstellt. Zahnersatz lässt sich so aus allen gängigen Materialien fertigen.

Es ist zum Zähneknirschen

Zähneknirschen dient dem Stressabbau. Schienen schützen die Zahnsubstanz vor weiteren Schäden. Tai-Chi, Yoga oder Sport sorgen für mehr Gelassenheit

Nachts wird in deutschen Schlafzimmern geknirscht, was das Zeug hält: Mehr als die Hälfte der Erwachsenen malmt gelegentlich mit den Zähnen, jeder fünfte häufig – und jeder zwölfte so stark, dass er sich behandeln lassen sollte. »Ohne Therapie und Schutz würden sich die Leute während des Schlafs den Zahnschmelz erheblich runterbeißen«, sagt Jens Christoph Türp vom Universitären Zentrum für Zahnmedizin in Basel. Zähneknirschen entsteht vor allem durch emotionalen Stress. Heilen lässt Bruxismus sich nicht, aber bessern. Eine unverzichtbare Therapie ist die Zahnschiene. Sie sollte alle Zähne eines Kiefers überdecken und eine flache Oberfläche aufweisen, empfiehlt Türp. Die Kosten variieren, auch die Kasse bezahlt hilfreiche Modelle. Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Yoga oder Alexander-Technik unterstützen beim Stressabbau. Tagsüber empfiehlt Türp, einen Kirschkern oder Kaugummi in den Mund zu nehmen. »Solange man damit rumspielt, kann man die Zähne nicht aufeinanderbeißen.«

CMD ist weiblich

Häufig fällt im Zusammenhang mit Zähneknirschen der Begriff »CMD« (craniomandibuläre Dysfunktion). Experten fassen darunter verschiedene Gelenk- und Muskelprobleme im Kiefer zusammen wie Schmerzen, Kieferknacken oder eine Kieferklemme. Zähneknirschen und Kieferpressen sind Risikofaktoren für solche Kaufunktionsstörungen. Frauen sind weit häufiger betroffen. »Es verdichten sich die Annahmen, dass die Beschwerden mit hormonellen Veränderungen zusammenhängen«, sagt Türp. Vermutlich liegt es am stärkeren Stresserleben. CMD-Symptome lassen sich gut mit Physiotherapie behandeln, die man durch Kälte- oder Wärmeanwendungen ergänzen kann. Von direkten Eingriffen an den Zähnen zur Therapie der CMD sei dringend abzuraten, so der Experte. Falls etwa Beschleifen der Zähne und Überkronungen empfohlen werden, sollten Betroffene unbedingt eine zweite Meinung einholen.

Viele Menschen denken, dass Zähneknirschen sehr laut sein muss. Wer dabei aber nur die Kiefer aufeinander presst, gibt keine Geräusche von sich.

Zahlen bitte

400
Kilogramm
drücken beim Knirschen im Extremfall auf jeden Quadratzentimeter Zahn.

10
Prozent
der Knirscher haben krankhafte Beschwerden, die behandelt werden müssen.

30 bis 45
Jahre –
in dieser Lebensphase knirschen Frauen besonders viel. Oft sind sie beruflich und familiär stark eingespannt und belastet.

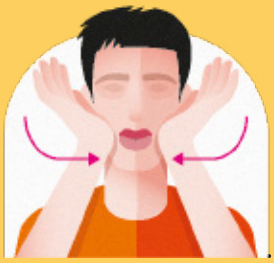
Jeder 2.
Erwachsene
knirscht irgendwann in seinem Leben zumindest zeitweise mit den Zähnen.

Wellness für den Kiefer

Fünf Übungen, mit denen Sie Ihrem Kiefer Entspannung gönnen

Kreiseln

Mit einem oder zwei Fingern beidseitig den »Masseter-Muskel« mit kreisenden Bewegungen massieren. Erst mal ohne Druck, vor allem, wenn die Massage anfänglich schmerzhaft ist.

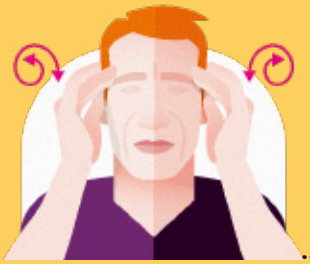


Streicheln

Handballen entlang des oberen Kiefers zur Gesichtsmitte hin ausstreichen. Kiefer nicht aktiv öffnen, sondern versuchen, dass er dem Druck nachgibt – je langsamer man ausstreicht, desto besser gelingt das. Augen dabei schließen.

Dehnen

Den Mund so weit wie möglich öffnen und diese Dehnung möglichst für zehn Sekunden halten. Anschließend den Mund wieder schließen und entspannen. Fünf Wiederholungen durchführen.



Drücken

Drücken Sie Handballen oder Finger leicht gegen die Schläfen und massieren Sie diese in langsam kreisenden Bewegungen drei Minuten lang.

Schieben

Mit dem Zeigefinger entlang der oberen Zahnreihe bis ganz nach hinten fahren. Am Ende angekommen, leichten Druck gegen den rückwärtigen Muskel ausüben.

A

106 mm x 287 mm

1/2

Zähne stärken

Fluorid ist ein wichtiger Booster für gesunde Zähne. Es fördert die Mineralisation der Zähne, stabilisiert den Zahnschmelz und verhindert Karies. Selbst Kreidezähne bessern sich damit

Gründliches Putzen und Zuckerverzicht verhindern Karies am besten. Dritter Garant für starke Beißer: Fluorid. Experten gehen davon aus, dass Karies in den letzten Jahrzehnten bei Kindern und Erwachsenen zurückgegangen ist, weil alle mehr Fluorid zu sich nehmen. Der Mineralstoff ist in Zahnpasta und Salz enthalten, es gibt ihn aber auch höher konzentriert als Tabletten, Lack oder Gel. Fluorid empfehlen Zahnärzte auch bei einer relativ neuen Zahnerkrankung bei Kindern: bei Kreidezähnen. Man erkennt sie an weißlich-gelblichen Flecken im Zahnschmelz; die Zähne sind weich und porös und bröckelig wie Kreide. Kreidezähne betreffen nur die bleibenden Zähne, die etwa um den Schuleintritt anfangen zu wachsen. »Mit mangelnder Pflege haben Kreidezähne nichts zu tun, sie sind eine Entwicklungsstörung«, sagt Sebastian Paris, Professor für Zahnerhaltung und Präventivzahnmedizin an der Berliner Charité. Versteckt im Kiefer, entwickeln sich die bleibenden Zähne etwa ab Geburt bis zum vierten Lebensjahr. Über diese Zeit lagern sie Kalzium und Phosphat ein, die den Zahnschmelz zur härtesten Substanz im Körper machen. Nicht so bei Kreidezähnen. »Aus noch ungeklärter Ursache nehmen diese Zähne weniger Mineralien auf«, so der Zahnmediziner. Das macht sie porös und anfälliger für Karies – und den Einsatz von Fluorid so bedeutend. Das Spurenelement fördert die Mineralisation, stabilisiert den Zahnschmelz und beugt weiteren Zahnschäden vor.

Säubern und härten

Zahnfleischentzündungen können im ganzen Körper Schaden anrichten. Experten empfehlen daher zweimal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung

Eine Sonde hilft, zu prüfen, ob das Zahnfleisch blutet und wie tief die Zahnfleischtaschen sind. Alles bis drei Millimeter ist in Ordnung. Mundkeime werden mit einer antiseptischen Mundspülung weggegurgelt. Ein Ultraschallgerät entfernt Beläge und Zahnstein. Hartnäckiger Zahnstein lässt sich mit einer Kürette wegkratzen. Mit Interdentalbürstchen und Zahnseide werden die Zahnzwischenräume gründlich gereinigt. Flecken von Rotwein, Tee und Nikotin gehen beim Sandstrahlen weg. Im Anschluss wird poliert und Fluoridgel aufgetragen. Der Mineralstoff verleiht den Zähnen einen Schutzmantel. Die professionelle Zahnreinigung ist keine Kassenleistung. **Kosten:** 60 bis 150 Euro. Dauer: 40 bis 60 Minuten.

Kreidezähne

MIH?

Kreidezähne heißen fachsprachlich Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH). Der Begriff deutet an, dass primär den Backenzähnen (Molaren), seltener den Schneidezähnen (Inzisiven) Mineralien fehlen, vor allem Hydroxylapatit.

Besser meiden

Bei Kreidezähnen dringen Säure und Süße, Kälte und Hitze in die Risse ein, so dass der Zahnnerv dauerhaft entzündet ist. Das tut weh. Solche Lebensmittel daher am besten meiden.

Fluorid stärkt

Fluorid schützt die Zähne vor Karies und sorgt dafür, dass sie weniger empfindlich sind. Daher regelmäßig mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta putzen. Der Zahnarzt kann zusätzlich hochkonzentrierte Fluoridlacke aufbringen.

Versiegeln

Fissuren, feinste Spalten und Risse in den Zähnen, lassen sich versiegeln, sodass Kariesbakterien hier nicht eindringen können. Auch hilfreich: eine Zahnreinigung jedes halbe Jahr.

Ausbessern

Schreiten Kreidezähne trotz guter Pflege voran, sind weitere Schritte notwendig. Der Zahnarzt kann den Zahn mit einer Füllung versehen, überkronen oder ganz entfernen.

Da trau' ich mich nicht hin!

Zahnärzte können ihre Patienten heute schmerzfrei behandeln. Spezialisierte Zahnmediziner kümmern sich um Angstpatienten

Vielen Menschen wird beim Gedanken an den Zahnarzt mulmig. Manch einer ängstigt sich so sehr, dass er lieber Zahnschmerzen und kaputte Zähne aushält, als sich auf den Zahnarztstuhl zu begeben. Doch je länger man mit der Behandlung wartet, desto schwieriger, aufwendiger und schmerzhafter kann sie werden. Oft steigt die Angst noch, je länger der letzte Termin zurückliegt. Darum: Zahnarztangst lieber behandeln lassen. Helfen können Hausarzt, Psychotherapeuten und speziell ausgebildete Zahnärzte. Einige Praxen bieten die Behandlung in Vollnarkose an. Das kann in Ausnahme- und Notfällen angebracht sein, beseitigt aber nicht die Zahnarztangst. Sie lässt sich wie andere Angsterkrankungen am besten mit einer Psychotherapie behandeln. Menschen, die ängstlich, aber nicht panisch sind, können mit ihrem Zahnarzt im Vorfeld besprechen, welche Behandlung er vorschlägt und welche Maßnahmen wie etwa lokale Betäubung oder Hypnose begleitend sinnvoll sind.

3 Zahnarzt-Mythen

1. »Zum Zahnarzt geht man nur, wenn es weh tut.«
Im Gegenteil: Heute geht man zum Zahnarzt, damit es nicht weh tut. Bei Zahnschmerzen hat die Karies den Zahnschmelz schon durchbrochen, und es muss gebohrt werden. Zähne lieber zweimal im Jahr vorsorglich untersuchen und kleine Schäden früh behandeln lassen.

2. »Wurzelbehandlungen verursachen Schmerzen.«
Nicht zwangsläufig. Mit einer lokalen Betäubung ist von der Behandlung nichts oder so gut wie nichts zu spüren. Lediglich bei sehr stark entzündeten Zahnnerven können die Schmerzen anhalten, da die Betäubungsmittel dann nicht so gut wirken.

3. »Bei Karies muss immer gebohrt werden.«
Bei beginnender oder leichter Karies reicht die »Infiltrationsmethode«. Die betroffene Stelle wird mit einem Ätzgel vorbehandelt, anschließend mit einem Kunststoff aufgefüllt und mit Licht ausgehärtet. Eignet sich besonders für Kinder und Angstpatienten.

Keine Angst

Analgosedierung
Durch die gleichzeitige Gabe von Schmerz- und Beruhigungsmitteln bleibt der Patient bei Bewusstsein und ansprechbar, kann sich aber entspannen.

Hypnose
Braucht Geschick und Erfahrung des Behandlers. Der Patient geht auf eine Traumreise, die ihm hilft, alles andere um sich herum zu vergessen.

Akupunktur
Eine halbe Stunde vor dem Eingriff werden am äußeren Ohr Akupunkturnadeln gesetzt. Sie können Studien zufolge helfen, die Angst zu reduzieren.

Medikamente
Angstlösende Medikamente nehmen Patienten zumindest kurzzeitig das Angstgefühl. Sie eignen sich wie die Vollnarkose für unaufschiebbare Akutbehandlungen, heilen aber nicht die Angst vorm Zahnarzt.

Psychotherapie
Bei Zahnarztangst helfen am besten Verhaltens- und Konfrontationstherapie. Der Patient hört etwa das Sirren des Bohrers, was die Angst zunächst verstärkt. Nach mehrmaliger Konfrontation lässt die Angst dann aber nach.