

2 / 2017

TIPPS FÜR
DIE ZAHN-
GESUNDE
ERNÄHRUNG

**ACHTUNG
ZUCKER**

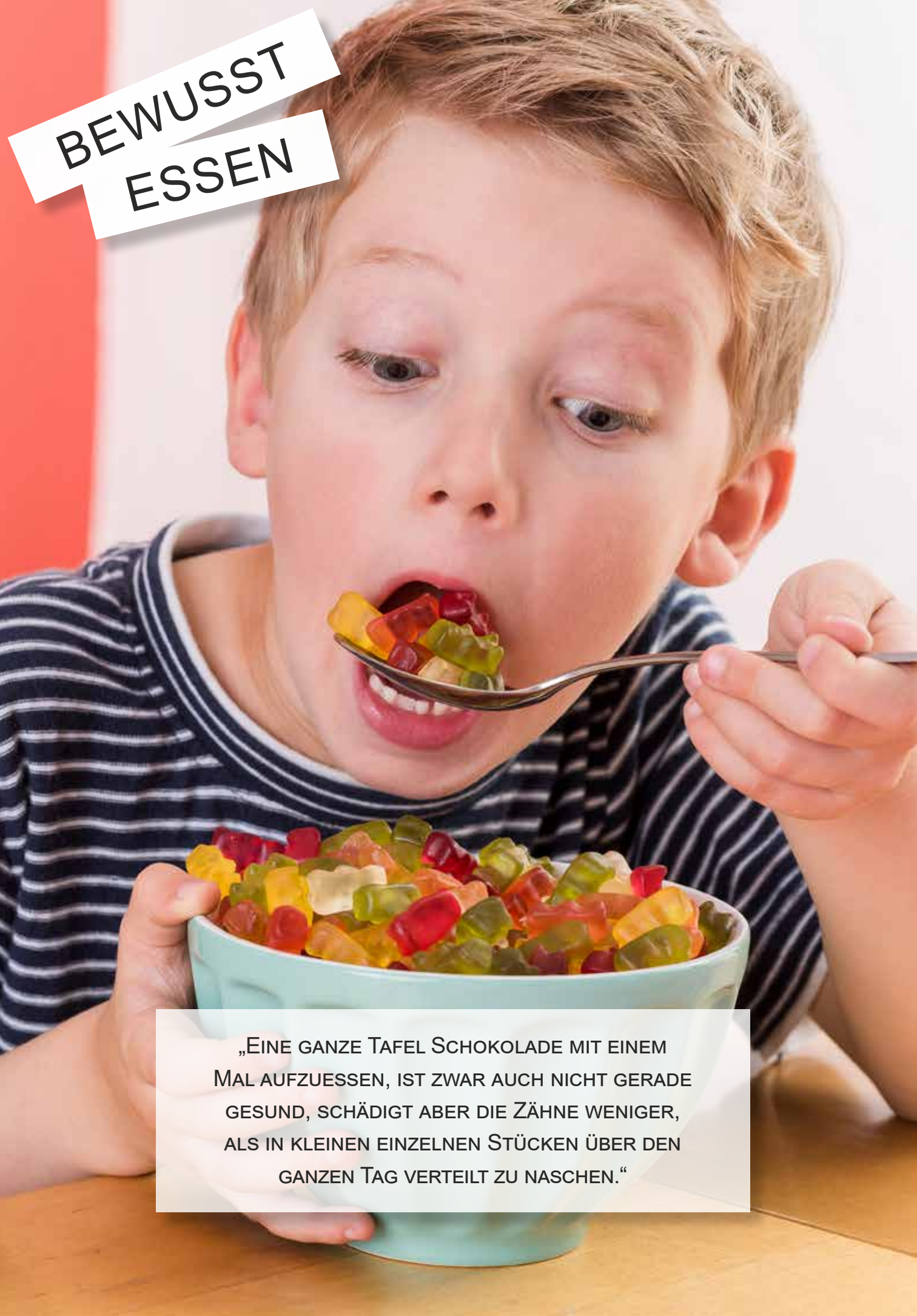
Die Qual der
Wahl -
Zahnbürsten für
Jung und Alt

**TIPP
BONUSHEFT
GECHECKT?**

**SMART
DIGITALE
GESUNDHEITS-
KARTE**

**HILFE!
DIE ZAHN-
RETTUNGS-
BOX**

BEWUSST ESSEN



„EINE GANZE TAFEL SCHOKOLADE MIT EINEM MAL AUFZUESSEN, IST ZWAR AUCH NICHT GERADE GESUND, SCHÄDIGT ABER DIE ZÄHNE WENIGER, ALS IN KLEINEN EINZELNEN STÜCKEN ÜBER DEN GANZEN TAG VERTEILT ZU NASCHEN.“

ACHTUNG ZUCKER!

TIPPS FÜR DIE ZAHNGESUNDE ERNÄHRUNG

„Zucker schadet den Zähnen“. Hinter diesem Satz verbirgt sich viel Wahres. Doch obwohl dies allen, Kindern wie Erwachsenen, bekannt ist, schaffen es nur wenige Patienten, ihre Zähne und ihr Zahnfleisch gesund zu erhalten. Voraussetzung dafür ist auch eine ausgewogene Ernährung. Warum ist nun aber Zucker für die Zähne so schädlich?

Zucker schädigt die Zähne nicht direkt, sondern dient den Bakterien in den Zahnbelägen als Nahrung. Aus den Zuckermolekülen entstehen Säuren. Diese Säuren sind es, die den Zahn angreifen und schließlich zur Karies führen können. Außerdem sorgt der Zucker dafür, dass die Bakterien an der Zahnoberfläche anhaften. Ohne Zahnbelag und seine Bakterien könnte daher selbst viel Zucker die Zähne nicht schädigen. Bei perfekter Zahnpflege hätten wir auch keine Karies. Aber wohl kaum einer schafft es, seine Zähne regelmäßig absolut sauber zu halten. Deshalb ist eine zahnfreundliche Ernährung so wichtig.

Zahnfreundliche Ernährung bedeutet nicht, auf Zucker völlig zu verzichten. Viele wissen nicht, dass es gar nicht so sehr auf die Gesamtmenge der zuckerhaltigen Nahrung ankommt, sondern dass die Häufigkeit des Zuckerverzehrs das Hauptproblem ist. Jedes Mal, wenn wir auch nur eine kleine Menge Zucker zu uns nehmen, bedienen sich auch unsere Mundbakterien daran. Sie können dann mindestens eine halbe Stunde lang, bei klebrigen Speisen noch länger, die schädliche Säure produzieren, und das fast unabhängig von der tatsächlich aufgenommenen Menge Zucker.

Reduzieren Sie die Anzahl

zuckerhaltiger Zwischenmahlzeiten. Eine ganze Tafel Schokolade mit einem Mal aufzuessen, ist zwar auch nicht gerade gesund, schädigt aber die Zähne weniger, als in kleinen einzelnen Stücken über den ganzen Tag verteilt zu naschen. Wenn es gelingt, die Anzahl zuckerhaltiger Zwischenmahlzeiten zu reduzieren, dann tun wir sehr viel Gutes für unsere Zähne!

Leider ist Zucker auch in sehr vielen anderen Lebensmitteln enthalten. Wenn Sie einmal darauf achten, werden Sie sich wundern. Besonders müssen wir dabei auch an die vielen Erfrischungsgetränke, wie Obstsäfte, Limonaden, Cola etc. denken. Nach dem abendlichen Zähneputzen darf es nichts Süßes mehr geben!

Übrigens, die Aufschrift auf Lebensmitteln, sie wären „zuckerfrei“, bedeutet nur, dass sie frei von Haushaltszucker (Saccharose) sind. Es ist möglich, dass in ihnen andere Zucker wie Fruchtzucker, Traubenzucker, Milchzucker oder Malzzucker enthalten sind, die ebenfalls – wenn auch weniger – zu Karies führen können.

Für diejenigen, die von regelmäßigen süßen Zwischenmahlzeiten nicht lassen können, gibt es einen Ausweg: Zahnschonende Produkte. Diese enthalten anstelle von

Zucker verschiedene Zuckeraustauschstoffe. Sie sind erkennbar an dem Symbol „Zahnmännchen mit Schirm“. Aus den Zuckeraustauschstoffen in den so gekennzeichneten Produkten können die Bakterien der Zahnbeläge keine oder nur sehr geringe Mengen Säure herstellen.

Einige Nahrungsmittel enthalten selbst Säuren, und diese Säuren können die Zähne schädigen, ohne dass Bakterien beteiligt sind. Derartige Schäden sind zwar keine Karies, aber auch sie können sehr unangenehm sein. Säurehaltige Nahrungsmittel sind unter anderem Obst, Säfte und Erfrischungsgetränke, aber auch Salatdressings. Auch hier gilt: In normalen Mengen verzehrt tritt kein Schaden auf, erst bei stark erhöhtem und häufigem Verzehr solcher Nahrungsmittel können Schäden auftreten. Patienten, die schon Zahnschäden durch Nahrungssäuren haben, sollten die Zähne direkt nach dem Genuss saurer Speisen und Getränke nicht putzen.

Wenn Sie diese Ratschläge befolgen, haben Sie schon viel für die Gesunderhaltung Ihrer Zähne getan. Weitere Erläuterungen erhalten Sie bei Ihrem Zahnarzt!





DIE QUAL DER WAHL: ZAHNBÜRSTEN FÜR JUNG UND ALT

Kinder lieben es bunt und kleine Figuren auf der Zahnbürste können zum Putzen motivieren. Älteren Menschen fällt es häufig leichter, speziell auf ihre Altersgruppe abgestimmte Zahnbürsten zu nutzen.

Ab dem ersten Lebensjahr können Kinder mit einer speziellen Lernzahnbürste das Zähneputzen üben. Mama oder Papa sollten allerdings nachputzen bis die Kinder ihre feinmotorischen Fähigkeiten so weit entwickelt haben, dass sie flüssig Schreibrift beherrschen.

Lernzahnbürsten – Dino und Einhorn für mehr Putzspaß

Der Kopf der Lernzahnbürste für Kinder sollte kurz und schmal sein, damit er optimal in den kleinen Mund passt und alle Zähne erreicht. Weiche, dicht gebündelte und abgerundete Borsten aus Kunststoff schützen vor Verletzungen des Zahnfleisches. Ein dicker, rutschfester Griff lässt die Bürste gut in der Kinderhand liegen. Lernzahnbür-

bürsten mit coolen Motiven wie Dinos, Piraten, Feen oder Einhörnern motivieren die Kleinen zum regelmäßigen Putzen.

Auch elektrische Zahnbürsten können für kleine Technikfreaks interessant sein. Sie erleichtern das Nachputzen durch die Eltern erheblich und können bereits bei Zweijährigen dafür eingesetzt werden. Mit vier Jahren können Kinder auch selbst mit der Elektrischen putzen. Das

macht ihnen mehr Spaß als das Putzen mit der Handzahnbürste und führt auch zu besseren Ergebnissen. Trotzdem muss eine Systematik auch damit geübt werden.

Zahnbürsten für Ältere – sorgen für guten Griff

Für Menschen, deren Geschicklichkeit im Alter abgenommen hat oder deren Feinmotorik durch eine Behinderung eingeschränkt ist, gibt es Spezialzahnbürsten.



Ein größerer, robuster Griff erleichtert das Festhalten der Zahnbürste. So kann sie besser geführt werden. Der Bürstenkopf sollte ein abgerundetes Kopfende haben, um Verletzungen im Mund zu vermeiden. Er darf zudem nicht zu klein sein, damit die Zähne auch bei kürzerer Putzzeit ausreichend sauber werden. Auch sogenannte Dreikopfbürsten können eine ideale Hilfe sein: Sie reinigen Innenseiten, Außen-seiten und Kauflächen der Zähne gleichzeitig. Elektrische Zahnbürsten sind natürlich auch für diese Patienten ein gute Hilfe.

Die Bundeszahnärztekammer (BZÄK) und das Zentrum für

Qualität in der Pflege (ZQP) haben gemeinsam Tipps zur Zahn- und Mundpflege bei pflegebedürftigen Senioren sowie bei Menschen mit Behinderung zusammengestellt. Die Erklärvideos sind bei YouTube unter dem Stichwort „Bundeszahnärztekammer“ anzuschauen.

Zudem im Alter wichtig: Spezielle Prothesenzahnbürsten reinigen herausnehmbaren Zahnersatz – auch gerne zweimal täglich! Dabei ist es besonders wichtig, die Prothese an der Unterseite, mit der sie auf dem Zahnfleisch aufliegt, zu reinigen. Sonst können dort Entzündungen entstehen.



ENDSPURT 2017 – BONUSHEFT GEHECKT?

Nur noch wenige Wochen, dann neigt sich das Jahr dem Ende zu. Alles Wichtige erledigt? Auch den jährlichen Vorsorgetermin bei Ihrem Zahnarzt? Der Blick ins Bonusheft verrät es.

Bonusheft: So funktioniert's

Gesetzlich versicherte Patienten können von ihrer Zahnarztpraxis ein Bonusheft erhalten. Hier werden die regelmäßigen jährlichen Vorsorgeuntersuchungen eingetragen. Sind im Bonusheft jährliche Zahnarztbesuche über fünf Jahre vermerkt, steigt der Festzuschuss der Krankenkassen um 20

Prozent. Hat der Patient über zehn Jahre jedes Jahr die Vorsorge wahrgenommen und ist dies dokumentiert, erhöht sich der Festzuschuss sogar um insgesamt 30 Prozent.

Tipp: Bitte nachtragen lassen

Bonusheft verloren oder beim Vorsorgetermin zu Hause vergessen? Kein Problem. Das Bonusheft kann auch nachträglich ausgestellt werden. Jede Zahnarztpraxis bewahrt Befunde und die Dokumentation der Behandlungen über mindestens zehn Jahre auf. So kann das Bonusheft im Fall der Fälle

neu ausgefüllt oder ergänzt werden. Wichtig: Patienten müssen beachten, dass sie selbst für ein gut geführtes Bonusheft verantwortlich sind.



SMART HEALTH UND DIGITALE GESUNDHEITSKARTE

Digitale Selbstvermessung, elektronische Übermittlung der Gesundheitsdaten direkt an den Arzt und Speicherung der Daten auf digitalen Patientenakten... Die Digitalisierung des Gesundheitswesens schreitet voran und findet die überwiegende Zustimmung der Deutschen. Ist das tatsächlich so? Studien und Umfragen des Marktforschungs- und Beratungsinstituts YouGov zeigen ein differenziertes Bild. Datenschutz und Datensicherheit spielt für die Bevölkerung eine große Rolle. Und die Übermittlung von Daten im Gegenzug für einen geringeren Krankenversichertenbeitrag lehnen die Deutschen ab.

Digitale Selbstvermessung

Die digitale Selbstvermessung - die eigenständige Vermessung von Gesundheits- und Fitnessdaten - liegt im Trend. Schon jetzt misst etwa jeder dritte Deutsche selbständig Körperfunktionen oder Gesundheitsdaten. Und von den 70 Prozent, die sie noch nicht messen, sind über die Hälfte daran interessiert, Daten über ihren Gesundheits- und Fitnesszustand zu erheben. Am ehesten würden die Deutschen dabei die Klassiker wie Körpertemperatur (61 Prozent), Puls und Herzfrequenz (53 Prozent) sowie Blutdruck (53 Prozent) messen. Das Potenzial, insbesondere für Hersteller von Gesundheits- und Fitness-Trackern, aber auch für Krankenkassen, die solche Daten als Bestandteil ihrer Tarifierung nutzen können, ist folglich sehr groß.

Bereitschaft zur digitalen Übermittlung

Die Deutschen sind allerdings nicht nur an der digitalen Selbstvermessung interessiert, sondern auch bereit, ihre erhobenen Gesundheitsdaten elektronisch an den Arzt zu übermitteln. Dies zeigen die Ergebnisse der Studie „Internet 4.0: Smart Health & Smart

Care“ des internationalen Marktforschungs- und Beratungsinstituts YouGov. Für die Studie wurde auf die 100.000 Datenpunkte umfassende YouGov-Datenbank zugegriffen, für die im Jahresverlauf 60.000 Deutsche kontinuierlich repräsentativ befragt werden. Kombiniert wurde die Analyse mit einer zusätzlichen bevölkerungsrepräsentativen Befragung von 2.000 Personen.

Am häufigsten können sich die Befragten eine elektronische Weitergabe der Körperfunktionsdaten an ihren Arzt bei chronischer Krankheit vorstellen (51 Prozent), fast genauso viele bei akuten Krankheiten (50 Prozent). Weniger bereit zur Datenübermittlung sind die Deutschen bei der Reha- oder Therapiebegleitung, oder um einen geringeren Krankenversicherungsbeitrag zu bezahlen (jeweils 26 Prozent). Darüber hinaus sagen rund 40 Prozent der Bundesbürger, dass ihnen der ständige Austausch von Gesundheitsdaten die Sicherheit gäbe, jederzeit gesundheitlich überwacht zu sein. Deutlich wird dabei besonders eines: Chronisch Kranke stimmen dieser Aussage mit 46 Prozent deutlich

eher zu als nicht chronisch Kranke mit 32 Prozent.

Wunsch nach digitaler Patientenakte

Gesundheitsdaten selbst erheben, an den Arzt direkt übermitteln – für die Deutschen offenbar kein Thema. Und selbst der Speicherung der übertragenden Gesundheitsdaten stimmen die Deutschen zu. 82 Prozent wünschen sich, dass medizinische Daten in einer digitalen Gesundheitsakte gespeichert werden. Das ist das überraschende Ergebnis einer weiteren Umfrage des Marktforschungs- und Beratungsinstituts YouGov im Auftrag des AOK Bundesverbandes, bei der 1.793 gesetzlich versicherte Personen befragt wurden.

Je älter die befragten Versicherten sind, desto offener sind sie für eine digitale Vernetzung ihrer Gesundheitsdaten. In der Altersgruppe der über 65-Jährigen ist die Zustimmung mit Abstand am größten. Fast 90 Prozent der befragten GKV-Versicherten über 65 halten es für sinnvoll, dass medizinische Daten in einer digitalen Gesundheitsakte gespeichert werden.

SPEICHERUNG? DATENSCHUTZ?

„WER DIE DATENSCHUTZBEDENKEN BEI
PATIENTEN NICHT ERNST NIMMT, VERLIERT
WERTVOLLES VERTRAUEN.“

In der Altersgruppe der 18- bis 24-Jährigen sind es nur 77 Prozent.

Das gleiche Bild ergibt sich, wenn man nach der persönlichen Bereitschaft zur Nutzung einer solchen Akte fragt. Diese ist mit 71 Prozent am geringsten in der Altersgruppe der jungen Erwachsenen. Bei den über 65-Jährigen liegt sie mit 87 Prozent deutlich höher. Offenbar sehen die älteren Befragten, die öfter zum Arzt oder ins Krankenhaus müssen, eher den Nutzen des digitalen Austauschs von Informationen zwischen den Ärzten in Praxis und Klinik als jüngere Befragte, die mit diesen Themen wenig Berührung haben.

Datenschutz wichtig

Was jedoch in die Diskussion um Datenübertragung und -speicherung immer mit hineinspielt, sind die Bedenken der Deutschen um den Datenschutz. So ist der Datenschutz 94 Prozent der Deutschen bei der digitalen Vermessung ihrer Körperfunktionen wichtig. Auch das hat YouGov in der Studie „Internet 4.0: Smart Health & Smart Care“ ermittelt.

„Wenn es um die digitale Messung und anschließende Übermittlung von Gesundheitsdaten geht, hört bei vielen Nutzern die Freude an der Selbstvermessung auf. Gerade im Gesundheitsbereich geht es um hochsensible

Daten, die Nutzer über die Geräte sammeln. Potenziell können die Daten von Unbefugten ausgelesen werden und somit in die falschen Hände gelangen“, sagt Markus Braun, Head of Business Unit Reports bei YouGov. „Egal ob Krankenversicherer, Hersteller von Fitness-Apps oder Trackern – Unternehmen sollten sicherstellen, dass Konsumenten, beziehungsweise Patienten, jederzeit das Gefühl haben, die Kontrolle über ihre Daten zu haben und dass ihre Nutzer über die Datenverarbeitung und -verwendung bestens informiert sind. Wer die Datenschutzbedenken bei Konsumenten nicht ernst nimmt, verliert wertvolles Vertrauen“.



DIE ZAHNÄRZTE IN BADEN-WÜRTTEMBERG INFORMIEREN: ZAHNUNFALL? RASCHE HILFE DURCH DIE ZAHNRETTUNGSBOX

Die Anzahl der **Freizeitunfälle** steigt, verursacht durch Spiel und Sport im Freien. Rund ein Drittel aller Kinder und Jugendlichen erleiden bis zum 16. Lebensjahr einen Unfall, bei dem ein Zahn ausgeschlagen oder verletzt wird. Es ist wichtig, dass nach einem Zahnunfall der Zahn gefunden, **sachgerecht aufbewahrt** und transportiert wird. Dann bestehen gute Chancen, dass ihn der Zahnarzt wieder einpflanzen kann. Das beste Mittel, den Zahn zu retten, ist die Aufbewahrung in einer **Zahnrettungsbox**. Schulen,

Turnvereine und Schwimmbäder sollten solche Boxen parat haben. Aber auch in den Privathaushalt mit Kindern gehört ein solches Fläschchen.

Wichtig ist, dass nach Zahnunfällen der ausgeschlagene Zahn **nicht abgebürstet, abgewischt oder gereinigt** werden darf. Die Zeitspanne bis zur Wiedereinpflanzung sollte **möglichst kurz** sein. Übrigens sollten auch **Bruchstücke** eines Zahnes aufgehoben werden, denn im Falle von unkomplizierten Frakturen kann

der Zahnarzt die vorhandenen Zahnfragmente mit einem Klebesystem wieder an der ursprünglichen Stelle befestigen.

Bei vielen Sportarten mit Sturzgefahr oder engem Kontakt zu anderen Sportlern empfiehlt sich außerdem der Einsatz eines **Mundschutzes**, am besten individuell vom Zahnarzt angefertigt. Ein gut angepasster Mundschutz kann das Risiko für Zahnschäden deutlich reduzieren.

Fragen Sie Ihren Zahnarzt.

IMPRESSUM



LANDESZAHNÄRZTEKAMMER
BADEN-WÜRTTEMBERG
LZK Körperschaft des öffentlichen Rechts



Herausgeber

Kassenzahnärztliche Vereinigung BW
Landeszahnärztekammer BW
Albstadtweg 9
70567 Stuttgart
www.lzk-bw.de | www.kzvbw.de

Nachbestellung

presse@lzk-bw.de | Tel: 0711 22845-0

Redaktion und Layout

Kristina Hauf, Andrea Mader

Autoren dieser Ausgabe/ Textnachweis

proDente e. V., Informationszentrum Zahngesundheit Baden-Württemberg (IZZ), YouGov, Kristina Hauf, Andrea Mader

Bildnachweis

Aktion Zahnfreundlich e.V., LZK-Bildarchiv, Fotolia, proDente e.V.

PATIENT aktuell

wird Ihnen überreicht durch:

Praxisstempel