

01 / 2020

ZÄHNE-

KNIRSCHEN

WAS SIND
DIE FOLGEN

ANGST

beim Zahnarzt -
Ursachen &
Therapie

SPAREN

Sind Auktions-
portale wirklich
günstiger?

KAPIERT

Leichte Sprache
- für alle
verständlich

GENAU HINSCHAUEN! AUKTIONSPORTALE FÜR ZAHNERSATZ

Wenn Zähne fehlen oder ein Zahn stark zerstört ist, kann der Zahnarzt mit verschiedenen Formen von Zahnersatz helfen. Doch Zahnersatz löst in der Regel immer auch Kosten, die der Patient selbst tragen muss, aus. Zwar können diese durch Zusatzversicherungen reduziert werden, je nach Umfang der Versorgung und Versicherungsgrad der Zusatzversicherung können die Kosten aber auch bis zu mehreren tausend Euro betragen. Dennoch sollte immer beachtet werden, dass eine Zahnersatzbehandlung keine gewöhnliche Dienstleistung, sondern ein komplexer medizinischer Eingriff ist.

Der Heil- und Kostenplan

Meistens gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, stark geschädigte Zähne zu retten und verlorene Zähne zu ersetzen. Zunächst gilt: Vor einer Zahnersatz-Behandlung muss der Patient von seinem Zahnarzt über die Art, den Umfang und die Kosten aufgeklärt werden. Die Grundlage für eine Versorgung mit Zahnersatz, also beispielsweise mit Kronen, Brücken oder Prothesen, ist der so genannte Heil- und Kostenplan (HKP). Dieser hat die Funktion eines Kostenvoranschlags für die geplante Behandlung. Darin wird dem zahnmedizinischen Befund die Regelversorgung (Standardtherapie, Grundlage für die Bewilligung von Festzuschüssen durch die gesetzlichen Krankenkassen) zugeordnet. Weiterhin enthalten sind Angaben zu einer gegebenenfalls davon abweichenden, mit dem Patient abgestimmten Therapieplanung, sowie zu den voraussichtlichen Gesamtkosten für die Behandlung.

Wer bietet weniger?

Im Internet gibt es heutzutage diverse Auktionsportale, auf denen die Patienten kostengünstigere Angebote für eine geplante Zahnersatzbehandlung entsprechend der Angaben im Heil- und Kostenplan einholen können. Doch der Wunsch, auf diese Weise die kostengünstigste Lösung zu

finden, birgt einige Fallstricke. Welche Therapie die passende ist, muss im Einzelfall durch eine zahnmedizinische Untersuchung geklärt werden. Bei derartigen Auktionsportalen geben Zahnärztinnen und Zahnärzte jedoch Kostangebote für eine bestimmte Therapieform ab, ohne mit dem Patienten gesprochen oder ihn selbst untersucht zu haben. Insofern kennen sie weder den exakten Status der Mundgesundheit eines Patienten, noch seine Erwartung an die Behandlung. Daher kann ein solches erstes Angebot nicht alle Fakten und Schwierigkeiten berücksichtigen. In der Folge muss es nach später gegebenenfalls abgeändert und an die eigene Diagnose des Zahnarztes angepasst werden, was dann wiederum zu zusätzlichen Kosten führen kann. Problematisch ist zudem, dass der Heil- und Kostenplan nicht unbedingt alle Informationen enthält, die für die Behandlung relevant sind. Wenn es auf diesem Weg zu Abweichungen zwischen den verschiedenen Angeboten kommt (auch wenn es nur um vermeintlich kleine Unterschiede wie etwa die Wahl der Metalllegierung oder des Materials insgesamt bei einer Brückenversorgung geht), wird es mit der Vergleichbarkeit schwer. Die Preise können hier bereits spürbar voneinander abweichen. Zudem kann

es Preisdifferenzen geben, wenn manche Angebote auf die Verwendung von in anderen Ländern gefertigten Zahnersatz setzen, wo geringere Material- und Laborkosten anfallen.

Was ist die beste Lösung?

Eine neutrale Beratung sowie absolute Transparenz bei den Kosten und den enthaltenen Leistungen sind zentrale Voraussetzungen für eine Zahnersatzbehandlung, mit deren Ergebnis die Patientinnen und Patienten auf Dauer zufrieden sind. Online-Auktionsportale sind also unter Umständen nicht die richtige Wahl.

Wichtig ist: Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt ausführlich über die unterschiedlichen Therapiemöglichkeiten und alle damit zusammenhängenden Aspekte informieren. Sollten Sie sich dennoch unsicher fühlen in Bezug auf die Therapieplanung und deren Alternativen oder in Bezug auf die Kosten, steht Ihnen in Baden-Württemberg die zahnmedizinische Patientenberatung Baden-Württemberg zur Verfügung. Neben allgemeinen Informationen bekommen Sie hier eine individuelle Beratung im Sinne einer Zweitmeinung, wenn bereits ein Heil- und Kostenplan Ihres behandelnden Zahnarztes vorliegt. Dieser Service ist für die Patientinnen und Patienten kostenlos.



FAZIT

„Wenn es um Zahnersatz geht, ist ein billiges Angebot nicht immer auch das günstigste. Denn dazu gehört, dass die Versorgung zu einem angemessenen Preis auch mit einer hohen Qualität bei der Beratung und der Behandlung einhergeht.

Zur Einsparung von Kosten raten wir Ihnen, regelmäßig zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen und dies im Bonusheft vermerken zu lassen, denn dann erhöht sich der von den gesetzlichen Krankenkassen getragene Anteil.“

 Weitere Informationen unter

Tel.: 0800 14 24 340 oder im Internet:

<https://zahnmedizinische-patientenberatung-bw.de/>

MIT DEN ZÄHNEN KNIRSCHEN – WAS TUN?

Mit den Zähnen zu knirschen ist ein Phänomen, an dem viele Menschen leiden. Rund 10 Prozent der Bevölkerung müssen wegen Knirschens behandelt werden. Oftmals nachts werden Probleme buchstäblich immer und immer wieder durchgekaut. Zahnärzt/innen bemerken die nächtlichen Aktivitäten zuerst, weil die Zähne stark abgenutzt sind. Patienten bemerken durch Knirschen ausgelöste Schmerzen der Kopf- und Nackenmuskulatur.

Was sind die Ursachen für nächtliches Zähneknirschen?

Nächtliches Zähneknirschen kann verschiedene Ursachen haben:

- Übermäßiger Stress und andere seelische Belastungen
- Störungen im Zusammenbiss der Zahnreihen
- Orthopädische Probleme, wie Fehlhaltungen und Fehlfunktionen der Halswirbelsäule

Ist Knirschen ein langfristiges Phänomen oder hört es nach einer bestimmten Zeit wieder auf?

Knirschen wird durch unser Verhalten ausgelöst. Daher gibt es unterschiedliche Verläufe. Einige Patient/innen stellen das Zähneknirschen nach Ende einer akuten Stressperiode wieder ein. Bei anderen Menschen entwickelt sich das Knirschen zu einer Erkrankung, die ohne fremde Hilfe nicht mehr überwunden werden kann.



Bild: Adobe Stock / gradt

Welche Schäden können durch Knirschen entstehen?

Es wird zwischen Pressen und Knirschen unterschieden. Beim Pressen entstehen zwar schädliche Veränderungen der Muskeln. Die Zähne bleiben aber zunächst unbeschädigt. In beiden Fällen kommen Veränderungen der Muskulatur hinzu. Dabei kommt es durch einen regelrechten Muskelkater leicht zu Schmerzen, die leider oft erst sehr spät ihrer eigentlichen Ursache zugeordnet werden. Japanische klinische Studien zeigen, dass nächtliches Pressen und Knirschen infolge der Veränderung der Kauflächen zu Blutdruckerhöhungen, Schlafstörungen und sogar Veränderungen der Hirnströme führen kann.

Werden Zähne durch Knirschen beschädigt?

Beim unbewussten Aufeinanderpressen von Ober- und Unterkiefer entstehen enorme Kräfte von bis zu 480 Kilogramm pro Quadratzentimeter. Ein enormer Druck, den die dauerangegangenen Kaumuskeln unbewusst in der Nacht aufbringen. Der ständige hohe Druck durch Knirschen zermahlt die Zähne. Fachleute sprechen vom Abrieb der Zahnhartsubstanz. Das geschieht so massiv, dass die Aussprache nachhaltig beeinträchtigt wird und sich

die Kieferstellung verändert. Eckzahnschmelzspitzen gehen verloren, Schneidekanten an den Frontzähnen werden kürzer. Spiegelblanken Facetten an den jeweils gegenüberliegenden Zähnen im Ober- und Unterkiefer zeigen dem Fachmann an, wo die Zähne genau aufeinander reiben.

Wie wird Zähneknirschen behandelt?

Die Behandlung von Zähneknirschen richtet sich nach den jeweiligen individuellen Ursachen. Diese sind in jedem Einzelfall verschieden, daher sollte auch jeder Einzelfall individuell betrachtet werden. Vor jeder Therapie sollte ein Zahnarzt eine genaue Diagnose stellen. Im Mittelpunkt steht dabei die klinische Funktionsanalyse. Sie wird durch eine instrumentelle Funktionsanalyse ergänzt. In bestimmten Fällen werden spezialisierte Orthopäden, Ärzte für psychosomatische Medizin oder Physiotherapeuten hinzugezogen. Am Anfang der Therapie steht die Behandlung mit individuell angepassten Aufbisschienen („Okklusionsschienen“). Die weitere Behandlung richtet sich dann nach dem individuellen Ergebnis der ersten Behandlungsphase und kann stark variieren.

Quelle: ProDente e. V.



WAS TUN BEI GROSSER ZAHNBEHANDLUNGSANGST?

Zwei Drittel der Patient/-innen in Deutschland haben Angstgefühle im Zusammenhang mit zahnmedizinischen Behandlungen. Jeder Zehnte gibt sogar zu, besonders große Angst zu haben. Die Folge: Die unvermeidliche Behandlung wird lange vor sich hergeschoben und ein Teufelskreislauf beginnt, denn je länger man wartet, desto aufwändiger kann die Behandlung werden. Wie können Patienten diesen Kreislauf durchbrechen?

Patienten mit Zahnbehandlungsangst meiden den Besuch in der Praxis. Die gute Nachricht: Zahnärzte sind mit dem Phänomen der Behandlungsangst vertraut. Sie können sich auf die Leitlinie „Zahnbehandlungsangst bei Erwachsenen“ stützen und betroffenen Patienten einfühlsam helfen. Wichtig ist, dass sich Angstpatienten überwinden, in die Zahnarztpraxis zu kommen und dort ihrer Zahnärztin oder ihrem Zahnarzt anzuvertrauen.

Krankhafte Behandlungsangst

Professionelle Hilfe ist gefragt, wenn die Angst ein normales Maß übersteigt und intensive Gefühlsreaktionen auf die zahnärztliche Behandlungssituation erfolgen. Diese Gefühlsreaktionen verursachen bei den Betroffenen einen deutlichen Leidensdruck, der angesichts der tatsächlichen Situation als übertrieben erscheint. Von krankhafter Angst spricht

man außerdem, wenn mindestens zwei der bekannten Angstsymptome auftreten, wie z. B. Herzklopfen, Schweißausbrüche/Hitzewallungen, Kribbelgefühle, Atembeschwerden, Übelkeit oder Brechreiz bis hin zu Wahrnehmungsveränderungen. Die genaue psychische Diagnose erfolgt nicht über den Zahnarzt, sondern über den Psychiater, Psychosomatiker oder psychologischen Psychotherapeuten.

Ursachen der Angst

Die Zahnbehandlungsangst tritt nicht plötzlich auf. Oft geht sie auf eine traumatische Erfahrung in der Kindheit oder Jugend oder auf familiäre Einflüsse (z. B. Übertragung der Angst durch Eltern oder Geschwister) zurück. Außerdem gibt es Patienten mit erhöhter Empfindsamkeit oder niedriger Schmerztoleranz, die dann besonders ängstlich reagieren.

Kommunikation der Angst

Der Erstanamnesebogen, der in Zahnarztpraxen ausgefüllt werden muss, enthält oft die Frage, ob man unter Zahnarztangst leidet. Kreuzt man dort „Ja“ an, folgen meist weitere gezielte Fragen zum Thema Angst. Damit wird die Zahnbehandlungsangst in der Praxis gut erfasst und die Zahnärztin/der Zahnarzt kann sie bei der Untersuchung oder Behandlung berücksichtigen. Angstpatienten dürfen sich auch gerne dem Praxispersonal oder der Zahnärztin/ dem Zahnarzt persönlich anvertrauen.

Therapiemöglichkeiten

Grundsätzlich gibt es einen Unterschied zwischen Zahnbehandlungsangst mit und ohne Krankheitswert. Eine Zahnbehandlungsangst ohne Krankheitswert benötigt in der Regel keine spezielle Therapie. Je nach Wunsch des Patienten können stressreduzierende Maßnahmen wie Entspannung, Musik oder Lokalanästhesie eingesetzt werden. Manche Praxen bieten eine zahnärztliche Hypnose an, um Angst und Anspannung unter der Zahnbehandlung zu reduzieren. Bei Behandlungsangst mit Krankheitswert empfiehlt sich eine Psychotherapie oder Pharmakotherapie, die durch einen Psychotherapeuten durchgeführt wird. Die Überweisung erfolgt in solchen Fällen durch den Hausarzt.



Fünf Tipps gegen Zahnbehandlungsangst

1. Akzeptieren Sie Ihre Angst.
2. Informieren Sie die Zahnarztpraxis über Ihre Angst.
3. Machen Sie einen Kennenlerntermin in der Praxis aus, an dem keine Behandlung, sondern nur ein Gespräch stattfindet.
4. Erklären Sie Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt, was genau Ihnen Angst macht.
5. Wenn Sie sich nicht zum Zahnarzt trauen, gehen Sie zu einem Psychologen oder Psychotherapeuten.



„Die Angst ist so groß, dass regelmäßige Zahnarztbesuche komplett vermieden werden. Starke Angstgefühle können auch im Rahmen der Zahnbehandlung, wie z. B. durch Bohrgeräusche oder spezielle Gerüche ausgelöst werden.“



LEICHTE SPRACHE

BARRIEREFREIE INTERNETSEITE: PATIENTENINFORMATIONEN IN LEICHTER SPRACHE

Die Landeszahnärztekammer Baden-Württemberg bietet Menschen mit Behinderung sowie Menschen mit geringer Kompetenz in der deutschen Sprache ein barrierefreies Internetangebot. Dort erhalten Patientinnen und Patienten Informationen rund um die Zahngesundheit in leichter Sprache.

Wie finde ich einen Zahnarzt? Wer beantwortet meine Fragen zur Zahngesundheit? Was mache ich im Notfall? Was ist ein zahnärztliches Gutachten? Wer ein eingeschränktes Sehvermögen oder sprachliche Probleme hat, tut sich oft schwer, diese Informationen im Internet abzurufen. Aus diesem Grund bietet die Landeszahnärztekammer den Patientenbereich ihrer Webseite nun auch barrierefrei an. Barrierefrei bedeutet, dass es folgende Erleichterungen gibt:

- der Kontrast der Seite lässt sich ändern
- die Schrift lässt sich vergrößern
- man kann sich die Texte vorlesen lassen
- es werden ausschließlich Texte

in leichter Sprache angeboten

- die Inhalte lassen sich durch kleine Grafiken leichter erfassen
- die barrierefreie Seite passt sich automatisch jedem Endgerät an, mit dem man die Seite aufruft.

Für eine bessere Verständlichkeit wurden die Patienteninformationen

in die „Leichte Sprache“ übersetzt. Dies ist eine einfache Sprache, die bestimmten Sprach- und Rechtschreibregeln folgt. Sämtliche Texte sind im Sprachniveau A2 angelegt. A2 bedeutet dabei leicht verständlich und dient dem niederschweligen Wissensaufbau. Die barrierefreie Webseite trägt dafür das Gütesiegel „Leicht Lesen A2“



Patientinnen und Patienten erreichen den barrierefreien Bereich der Landeszahnärztekammer Baden-Württemberg über folgende Adresse: **leichtesprache.lzk-bw.de** oder direkt über die Startseite der Landeszahnärztekammer Baden-Württemberg **lzk-bw.de** rechts oben auf den blauen Button „Leichte Sprache“ klicken!

IMPRESSUM



Herausgeber

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

Redaktion und Projektkoordination:

Andrea Mader, Dr. Holger Simon-Denoix

Layout und Gestaltung: Ulrike Pfeffer

Autoren dieser Ausgabe/ Textnachweis:

Andrea Mader, Dr. Holger Simon-Denoix,
Claudia Richter

Bildnachweis:

Adobe Stock / contrastwerkstatt, bnenin,
LuckyStep, 2mmedia, olly, RLRLRLLL,
Waler, alona_s, LZK / U. Pfeffer

PATIENT aktuell

wird Ihnen überreicht durch:

Praxisstempel

Nachbestellung

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