

02 / 2020

HYGIENE IST

GOLDSTANDARD

SCHUTZ
VOR
CORONA

JETZT

Zahn-Vorsorge
ist besonders
wichtig

PASS

Kennen Sie den
zahnärztlichen
Kinderpass?

LECKER

Statussymbol
Essen. Du bist,
was du isst!

WARUM DER ZAHNÄRZT*INNENBESUCH GERADE IN CORONAZEITEN SO WICHTIG IST

Zweimal im Jahr zur zahnärztlichen Kontrolle lautet die Empfehlung von Experten. Viele Krankenkassen belohnen diejenigen, die ihre Zähne konsequent schützen und regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gehen, mit einem Bonus. Zudem steigt der Festzuschuss zum Zahnersatz, wenn man lückenlose Einträge im Bonusheft nachweisen kann. Hinzu kommt: Wer seine Zähne richtig pflegt, schützt auch seine Allgemeingesundheit. Denn Erkrankungen wie Diabetes, aber auch Herzinfarkte oder Schlaganfälle können etwas mit mangelnder Zahnhygiene zu tun haben.

In Zeiten der Corona-Pandemie sind sich viele unsicher, ob man weiter zur zahnärztlichen Behandlung gehen kann und soll. Gerade jetzt ist aber der Vorsorgetermin besonders wichtig. Warum? Eine Studie der Universität Barcelona hat vorgewiesen, dass richtiges Zähneputzen das Risiko einer Lungenentzündung verringert. Vor allem wurde das darauf zurückgeführt, dass ein gereinigter und gesunder Mundraum Viren und Bakterien weniger Angriffsfläche bietet. Dies gilt auch für das Coronavirus. Die Experten der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) betonen: „Eine gesunde Mundhöhle wirkt als Barriere gegen alle möglichen Krankheiten und das gilt auch für COVID-19.“ Mehr noch: Erste Daten zeigen bereits, dass in Gebieten mit mangelnder Mundhygiene auch vermehrt tödliche Verläufe einer COVID-19-Erkrankung zu verzeichnen sind. Besonders Patient*innen mit Parodontitis, also einer Entzündung des Zahnbetts, müssen besonders vorsichtig sein. Die häufig unbemerkte Entzündung ist mit einer bis zu 40 Quadrat-zentimeter großen offenen Wunde gleichzusetzen, die Erkrankungen wie Covid-19 Tür und Tor öffnet.

Aber auch unabhängig vom Coronavirus bestehen Risiken: Das Robert-Koch-Institut (RKI) weist beispielsweise darauf hin, dass durch bestimmte Mundhöhlenbakterien Herzklappenerkrankungen entstehen können. Ebenso gibt es unmittelbare Zusammenhänge mit Diabetes mellitus, da diese Erkrankung auch im Mundraum zu einer verschlechterten Durchblutung führt. Bestimmte, in der Mundhöhle vorkommende Bakterien stehen darüber hinaus im Verdacht, das Schlaganfallrisiko zu erhöhen. Diese Beispiele machen deutlich: Die allgemeine Gesundheit beginnt im Mundraum. Wer seine Zähne nicht richtig pflegt, riskiert weit mehr als Zahnschmerzen. Die Zahngesundheit sollte daher zu keiner Zeit unterschätzt werden.

Was hilft? Panik ist keineswegs angebracht oder notwendig, denn auch zu häufiges Zähneputzen schadet beispielsweise dem Zahnschmelz. Zwei- bis dreimal täglich Zähneputzen und zusätzlich einmal am Tag die Zahnzwischenräume reinigen ist die richtige Basis. Gerade die Räume zwischen den Zähnen sind für die Zahnbürste oftmals unerreichbar – hier helfen Zahnseide oder eine Interdentalbürste. In Pandemie-

Zeiten sollte außerdem die Zahnbürste häufiger ausgetauscht werden. Auch eine Reinigung der Zunge, die ebenfalls ein beliebter Ort von Keimen in der Mundhöhle darstellt, mittels Zungenschaber oder -bürsten ist hilfreich und empfehlenswert. Zusätzlich kann die Anwendung einer antibakteriellen Mundspülung, insbesondere dann sinnvoll sein, wenn die Mundhygiene nicht optimal durchgeführt werden kann.

Fazit: Durch eine regelmäßige zahnärztliche Kontrolluntersuchung ist es möglich, Karies oder Zahnfleischerkrankungen zu entdecken und rechtzeitig mit einer notwendigen Therapie zu beginnen. Wenn Schmerzen auftreten ist die Erkrankung häufig schon weit fortgeschritten und der Behandlungsaufwand deutlich größer. Die Zahnärzt*innen in Baden-Württemberg empfehlen daher, Zahnarzttermine nicht aufzuschieben – auch nicht in Zeiten der Corona-Pandemie. Untersuchungen sind uneingeschränkt möglich und durch die Hygieneprofis Ihrer Zahnarztpraxis sind Sie auch bestens geschützt. Der Vorsorgeuntersuchung, die nicht zuletzt damit auch als Corona-Prophylaxe dient, steht somit nichts mehr im Weg.



HYGIENE IST GOLDSTANDARD IN ZAHNARZTPRAXEN

Bereits vor der Corona-Pandemie haben Zahnarztpraxen im Praxisalltag umfangreiche Maßnahmen zur Verhütung von Infektionen ergriffen: Vom Tragen der so genannten persönlichen Schutzausrüstung über die spezielle Aufbereitung der bei der Behandlung verwendeten zahnärztlichen Instrumente und Arbeitsmittel bis hin zur Desinfektion von allen möglichen verunreinigten Flächen.

Zahnarztpraxen müssen strengste Hygiene-Vorgaben einhalten. Diese Vorgaben sind im Hygieneplan und im Hygieneleitfaden sowie den Empfehlungen der Kommission für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention beim Robert-Koch Institut (RKI) „Infektionsprävention in der Zahnheilkunde – Anforderungen an die Hygiene“ genau festgehalten.

Hohes Schutzniveau

Auch das Behandlungsteam unterliegt strengen Arbeitsschutz- und Hygienevorschriften, die zu einem entsprechend hohen Schutzniveau für die Patient*innen in den Zahnarztpraxen beitragen. Die Arbeitsschutz- und Hygienevorschriften gehen davon aus, dass regelmäßig potentiell infektiöse Patient*innen (Masern, TBC, Hepatitis etc.)

zur Behandlung in die Zahnarztpraxen kommen. Sämtliche Vorschriften gelten für alle Praxen gleichermaßen und ohne Ausnahme.

Aktuelle Studie

Eine aktuelle Studie des Instituts der Deutschen Zahnärzte (IDZ) hat die Hygienekosten in Zahnarztpraxen vor Ausbruch der Corona-Pandemie unter die Lupe genommen. Die Gesamthygienekosten in Zahnarztpraxen in Deutschland betrugen bereits 2016 im Durchschnitt rund 70.000 Euro pro Jahr. Seit 1996 sind die jährlichen Gesamthygienekosten einer Einzelpraxis von rund 28.000 Euro auf rund 65.000 Euro gestiegen. Im Vergleich mit einer nahezu zeitgleich durchgeführten Studie des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung (Zi)



Bild: LZK BW / Mader

übersteigen die Hygienekosten einer Zahnarztpraxis die einer Hausarztpraxis um etwa das Zehnfache. Während der aktuellen Corona-Pandemie sind die Hygienekosten in den Praxen weiter gestiegen, zum einen wegen deutlich angezogener Marktpreise, und zudem, weil die Praxen zusätzliche Schutzmaßnahmen ergriffen haben und der Aufwand für das Behandlungsteam zugenommen hat.



Bild: Adobe Stock / Stasique Photography

Kaum Infektionsgeschehen

Im Zusammenhang mit dem Coronavirus zeigt sich, dass es kaum Infektionsgeschehen in Zahnarztpraxen gab – im Gegensatz zu anderen medizinischen Einrichtungen. Die überaus strikten und kostenintensiven Arbeitsschutz- und Hygienevorschriften in Zahnarztpraxen haben sich als Goldstandard bewährt – und die Sorge vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus ist in der Zahnarztpraxis unbegründet. Zahnarztpraxen stehen für einen hohen Patienten- und Personalschutz.



PERSÖNLICHE SCHUTZAUSRÜSTUNG

Was gehört beispielsweise zur Persönlichen Schutzausrüstung der Zahnärzt*innen und ihrer Mitarbeiter*innen?

- Medizinische Einmalhandschuhe
- Mund-Nasen-Schutz (für den Patientenschutz)
- Schutzbrille

ZAHNÄRZTLICHER KINDERPASS

Bereits während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren eines Kindes werden die Weichen für die Zahn- und Mundgesundheit gestellt. Je früher man Karies vorbeugt, desto besser ist es für die (zahn)gesundheitliche Entwicklung des Kindes. Um den Eltern bei der Gesundheitshaltung der Kinderzähne unterstützend zur Seite zu stehen, hat die Zahnärzteschaft in Baden-Württemberg den Zahnärztlichen Kinderpass entwickelt, der nun in einer aktualisierten Neuauflage erhältlich ist.

Leider gibt es immer noch Kinder mit einem hohen Anteil an kariösen Zähnen, vor allem auch bei den Milchzähnen. Bereits in der Schwangerschaft können Mütter einiges zur Gesundheitshaltung der Zähne ihres Kindes beitragen, denn die Mundgesundheit der Schwangeren spielt eine wichtige Rolle für die Mundgesundheit des Babys. Bakterien, die die Entstehung der Karies fördern, können von der Mutter auf das Kind übertragen werden. Somit helfen gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch bei der Schwangeren auch dem Kind.

Aber wie genau können werdende Mütter Karies vorbeugen? Weder der Mutterpass, noch das gelbe ärztliche Kinderuntersuchungsheft berücksichtigen in ausreichendem Maße die Zahngesundheit der werdenden Mutter und des Kleinkindes. Zwar enthält das gelbe ärztliche Kinderuntersuchungsheft vom sechsten bis zum 64. Lebensmonat insgesamt sechs Überweisungen vom Kinderarzt zum Zahnarzt mit Dokumentation zahnärztlicher Untersuchungen. Es fehlen aber Hinweise für Schwangere sowie weitergehende Informationen zur Kariesvermeidung. Hier leistet der Zahnärztliche Kinderpass wertvolle Unterstützung. Der Zahnärztliche Kinderpass versteht sich als persönlicher

Ratgeber für die werdenden Eltern. Er kann sowohl in den Mutterpass als auch in das gelbe Kinderuntersuchungsheft eingelegt werden.

Der Zahnärztliche Kinderpass sieht vor:

- zwei Vorsorgeuntersuchungen für die Schwangere im dritten und achten Schwangerschaftsmonat
- drei Früherkennungsuntersuchungen des Kleinkindes:

FU 1a

(6. bis 9. Lebensmonat)

FU 1b

(10. bis 20. Lebensmonat)

FU 1c

(21. bis 33. Lebensmonat)
jeweils mit zahnärztlicher Dokumentationsmöglichkeit; diese passen gut zu den ärztlichen Untersuchungen

U5

(6. bis 7. Lebensmonat)

U6

(10. bis 12. Lebensmonat)

U7

(21. bis 24. Lebensmonat)

- im Anschluss an die drei Früherkennungsuntersuchungen werden regelmäßig, halbjährliche zahnärztliche Untersuchungen empfohlen; der Kinderpass enthält genügend Platz für die weitere Dokumentation des Zahngesundheitszustandes.

Folgende weitere Infos sind enthalten:

- altersgerechter Zahndurchbruch bzw. Zahnwachstum bei Kleinkindern
- Verhaltensregeln zur kindlichen Zahnpflege
- Tipps zur zahngesunden Ernährung und Vermeidung von Lutschgewohnheiten
- Fluoridierungsempfehlung
- Tipps zur Zahngesundheit bis zum Schulbeginn

Schwangere bzw. werdende Eltern erhalten den Zahnärztlichen Kinderpass bei ihrem Hauszahnarzt*innen. Teilweise wird er auch von Gynäkolog*innen und Hebammen angeboten.

Im Internet finden Sie den Zahnärztlichen Kinderpass als PDF



oder unter:
<https://www.izz-on.de/fileadmin/images/layout/Kinderpass-Mai-2020-endgueltig-Internet.pdf>





„Es ist wichtig, frühzeitig gute Gewohnheiten zu erlernen, damit diese später im Alltag selbstverständlich sind. Eltern und Geschwister sind für Kinder wichtige Vorbilder. Dies gilt sowohl für die Mundhygiene zuhause als auch für den regelmäßigen Zahnarztbesuch!“



DU BIST, WAS DU ISST

Das Thema Essen und Ernährung entwickelte sich in den letzten Jahren immer mehr zum Trend und Lifestylethema Nummer eins. Was auf unseren Tellern liegt, wird mittlerweile zum Ausdruck der eigenen Identität und manchmal schaffen es die Lebensmittel sogar, dass sie zum Statussymbol erkoren werden. Doch Hype hin oder her – tatsächlich gibt es Lebensmittel, die wesentlich zu unserer Mundgesundheit und damit zu unserem allgemeinen Wohlbefinden beitragen können.

Kümmern wir uns nicht genug um unsere Zahn- und Mundgesundheit, riskieren wir Karies, Zahnfleischbluten und Schlimmeres. Wesentliches unserer Krankheitsakte zeigt sich, wenn wir unsere Mund öffnen. Damit es jedoch erst gar nicht so weit kommt, tut Vorsorge gut – diese kann auch auf unserem Speiseplan stehen: Preiselbeeren und andere pflanzliche Lebensmittel, die reich an Anthocyanen sind, wie beispielsweise Rotkohl, Auberginenschalen, schwarzer Reis oder Himbeeren, können die Anlage- und Besiedlung von Krankheitserregern an Wirtsgeweben, einschließlich unserer Zähne

verhindern. Eine Diät, die Soja enthält, kann zudem dabei helfen, Parodontitis zu reduzieren.

Tee, vor allem schwarzer und grüner, ist reich an Fluorid, möglicherweise dem bekanntesten Zahntärker. Allerdings sollte der Tee ungesüßt und auch ohne Beigabe von Milch oder Sahne genossen werden.

Wer seinen Zähnen Kalzium zuführen möchte, um eventuell säurehaltige Lebensmittel, wie Zitrusfrüchte oder Säfte zu neutralisieren, der sollte Naturquark essen oder ein Glas Milch trinken, Veganer*innen können stattdes-

sen auch Brokkoli, Grünkohl oder Sesamsamen zu sich nehmen. Auch Speichel bindet Säure, Nahrungsmittel wie Vollkornbrot, die länger gekaut werden müssen, regen die Bildung an. Nach dem Essen schließt Käse übrigens nicht nur den Magen, sondern schützt auch vor Karies: durch die Verbindung des Proteins Kasein mit den Mineralstoffen Kalzium und Phosphat haben Käsefreunde seltener Zahnfäule.

Und wer unter Mundgeruch leidet, der sollte in den Gemüsegarten gehen und sich einen Stängel Petersilie pflücken. Es hilft und ist zudem gesund!

IMPRESSUM

 LANDESZAHNÄRZTEKAMMER
BADEN-WÜRTTEMBERG
LZK Körperschaft des öffentlichen Rechts

KZVBW 
Kassenzahnärztliche Vereinigung
Baden-Württemberg

Herausgeber

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

Redaktion und Projektkoordination:

Andrea Mader, Dr. Holger Simon-Denoix,
Cornelia Schwarz

Layout und Gestaltung: Ulrike Pfeffer

Autoren dieser Ausgabe/ Textnachweis:

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

Bildnachweis: Adobe Stock / Mikhaylovskiy,

kimkimchin, audrius, maho, Mehrfeldes,
Stasique Photography, Maridav, propann,
Stanislav Mikulsk, evgeniya_m, sunny studio,
Oliver, Warakom, Oleksandr, Thomas von
Stetten, Scisetti Alfio, LZK / U. Pfeffer, Mader

PATIENT aktuell

wird Ihnen überreicht durch:

Praxisstempel

Nachbestellung

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