

AKTUELLES



aus Ihrer Zahnarztpraxis
Dr. Sibylle Ugojew



Farbenfroher Blumengruß aus der Praxis: Martina Tschauer, unsere Gärtnerin, war auf unserer Praxis-Terrasse wieder am Werkeln. Das Praxis-Team sagt vielen Dank! Mit Freude gucken wir – und hoffentlich auch unsere Patienten – auf die kleine aber feine grüne Oase über den Dächern Aldershofs. Foto: Praxis

Den Kiefer mal locker lassen

BERLIN-ADLERSHOF. Jeder Zweite knirscht laut Bundeszahnärztekammer (BZÄK) ab und an mit den Zähnen, jeder Fünfte sogar regelmäßig. Manche pressen ihre Zähne lediglich in der Nacht aufeinander, andere auch am Tag. Die Belastung für das Gebiss ist dabei ziemlich hoch: „Der Druck kann bei bis zu 600 Kilogramm pro Quadratzentimeter und mehr liegen“, sagt Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der BZÄK, in einem Interview.

Wer knirscht, schmirgelt seine Schneide- und Eckzähne ab; die Kauflächen werden glatt; Zahnhartsubstanz geht verloren; ganze Stücke vom Zahn oder auch von Kronen und Füllungen können herausbrechen.

Die Folgen sind mal mehr, mal weniger beschwerlich: Die Zähne können beispielsweise schmerzempfindlich auf Wärme oder Kälte reagieren; die Kaumuskulatur kann wehtun. Einige der Betroffenen klagen über Kopfschmerzen, andere über

Schwindel und Sehprobleme. Geknirscht wird immer unbewusst, oft im Schlaf, teils aber auch im Wachzustand. Die Mediziner bezeichnen das Zähneknirschen als Parafunktion, da die dabei ausgelöste Aktivität des Kauapparates keinen wirklichen Zweck erfüllt. Normalerweise dient der Kauapparat zum Zerkleinern der Nahrung. Durchschnittlich 30 Minuten pro Tag ist

er dabei im Einsatz.

Warum Menschen knirschen, hat unterschiedliche Ursachen. Stress kann ein Auslöser sein, aber auch ein orthopädisches Problem der Kiefergelenke kann dahinterstecken. Auch schiefe Zähne oder schlecht sitzender Zahnersatz kommen als Ursache für knirschende Zähne infrage.

Was kann man nun dagegen tun? Wer über einen

längeren Zeitraum knirscht, bekommt in der Regel eine Knirschiene aus Kunststoff von seinem Zahnarzt angeboten. Die sogenannte Okklusionsschiene wird ans eigene Gebiss angepasst. Sie schützt die Zähne, indem sie den Druck, der beim Knirschen und Pressen entsteht, verteilt. Außerdem bewahrt sie die Zähne vor weiterer Abnutzung.

Um die Kaumuskulatur zu entspannen, raten Experten zu kleinen Massagen im Bereich der Schläfen und Wangen. Auch warme, feuchte Waschlappen sowie Gähnen können die Mundmuskulatur entspannen.

Wer am Tage knirscht, sollte sich fragen, in welchen Situationen er zubeißt. „Bei Tätigkeiten, die sehr viel Konzentration oder körperliche Anstrengung erfordern, immer mal an die Zähne denken“, sagt Dietmar Oesterreich. Um die Lockerungsübungen im Alltag nicht zu vergessen, können Notizzettel helfen oder auch die Erinnerungsfunktion im Handy.



Das Gebiss des Menschen: Der Kauapparat ist durchschnittlich 30 Minuten pro Tag im Einsatz, um Nahrung zu zerkleinern. Foto: mug

Das Alphabet der Zähne Teil XI – K

Fragen Sie sich manchmal, wovon der Zahnarzt eigentlich spricht, wenn Begriffe wie Composite, Dentin oder Erosion fallen? Das Alphabet der Zähne bringt an dieser Stelle etwas Licht ins Dunkle. Heute: Der Anfangsbuchstabe K.

KARIES. Ist eine Infektionskrankheit, bei der die Zahnschicht geschädigt wird; es entsteht ein „Loch im Zahn“.

KERAMIK. Ist ein Werkstoff, aus dem Zahntechniker Zahnersatz herstellen.

KOMPOSIT. Ist ein Kunststoffmaterial, das der Zahnarzt für Zahnfüllungen verwendet.

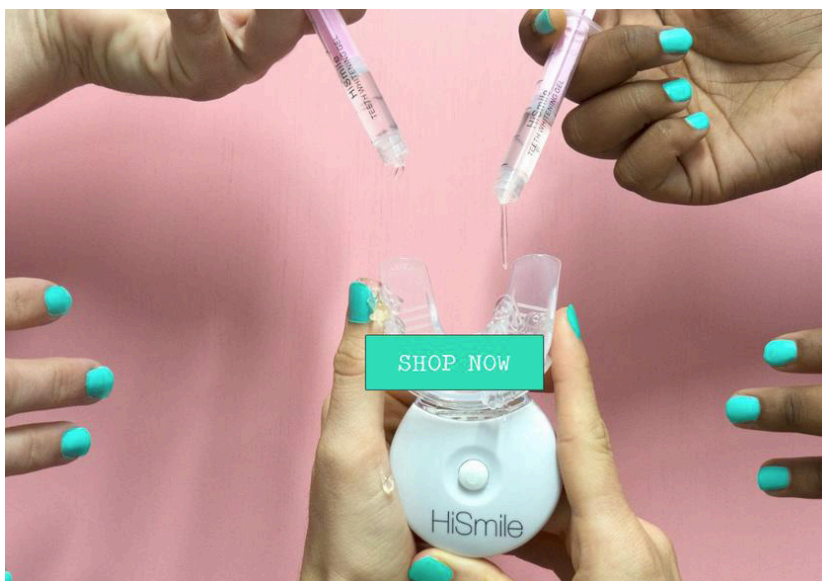
Öffnungszeiten Juni und Juli 2017

Mo, Mi 9-17 Uhr; Di, Do 9-19 Uhr; Fr 8-12 Uhr;
Di, Mi ab 14 Uhr Kinder-sprechstunde. Am 29. und 30. Juni sind wir zur Fortbildung und die Praxis ist geschlossen.

AKTUELLES



aus Ihrer Zahnarztpraxis
Dr. Sibylle Ugojew



Im Internet wird mit den Spangen posiert, als seien sie Accessoires und als würden sie funktionieren. Doch Experten raten von dem Bleaching-Produkt „Hi Smile“ ab, denn es bringt nichts. Foto: hismileteeth.com

Neue Bleaching-Methode im Test

BERLIN-ADLERSHOF. Beim Online-Dienst Instagram gehen seit Kurzem Fotos herum, die vornehmlich Frauen mit schnullerartigen Bleaching-Spangen zeigen. „Hi Smile“ heißt das Produkt, das von Australien aus weltweit vertrieben wird und den Nutzern in nur wenigen Minuten weiße Zähne verspricht. Das Paket aus Gels in Spritzen und einer Spange mit LED-Licht soll rund 108 Euro kosten. Lohnt sich die Investition?

Die Nachrichten-Website Bento hat das Angebot gemeinsam mit einem Zahnarzt unter die Lupe genommen – und ist zu einem wenig positiven Ergebnis ge-

kommen. Mit dem Hauptbestandteil Natriumbicarbonat, das man als Natron auch zum Backen verwendet, sei vom „Hi Smile“-Schnuller kein Aufhellungsergebnis zu erwarten, schreibt das Online-Magazin.

Bei den Fotos auf Instagram handle es sich schlicht und einfach um ein offensives Social Media Marketing. Mehr als die Hälfte ihrer Produkte schicke das australische Unternehmen nach eigenen Angaben an Blogger und Instagrammer, die es gegen ein Honorar dann anwenden. Die Fotos, die sie im Anschluss online stellen, seien nachbearbeitet, sodass die Zähne wirklich

weißer aussehen.

Wer tatsächlich Wert auf hellere Zähne legt, solle ein professionelles Bleaching in Betracht ziehen, meint der Zahnarzt im Bento-Beitrag. Zwei Verfahren stehen dabei zur Auswahl: das „In-Office“-Bleaching direkt beim Zahnarzt oder das „Home Bleaching“, das Zuhause angewendet werden kann.

Bei beiden Methoden kommt der Wirkstoff Carbamid-Peroxid zum Einsatz. In der „In Office“-Methode ist die Dosierung allerdings höher als in der mehrstufigen „Home“-Anwendung. Bei beiden Angeboten kann man sicher sein: Sie funktionieren.

„Ein Drittel der Patienten knirscht“

Frau Dr. Sibylle Ugojew, sind im Praxisalltag oft „Knirscher“ unter den Patienten?

Man kann nicht sagen oft oder das alle knirschen. Es sind etwa ein Drittel der Patienten. Erwachsene wie Kinder.

Woran erkennen Sie Knirsch-Spuren?

Anhand der Schleifspuren auf den Zähnen. Die haben mit „normalem“ Verschleiß nichts gemein. Oft sind es ganz atypische Stellen, an denen die Spuren zu sehen sind. Zum Beispiel, wenn die Höcker eines Eckzahns wie weggeschliffen sind, dann weiß man – da knirscht einer.

Wie gehen Sie bei der Behandlung vor?

Nicht jeder Knirscher braucht eine Therapie. Bei Erwachsenen bietet sich eine Knirschschiene dann an, wenn das Knirschen zum Beispiel Kieferschmerzen verursacht. Oder wenn die Zähne schon stark in Mitleidenschaft gezogen wurden. Die Schiene wirkt dann wie eine Sperre, sodass der Unterkiefer nicht mehr so hin- und herknirschen kann. Oft passiert das Knirschen in der Nacht. Und immer unbewusst.

Bei Kindern gehen wir anders vor. Hin und wieder erzählen uns Eltern, dass ihr

Kind so laut knirscht, dass sie es in der ganzen Wohnung hören. Aber eher selten stellen wir dann Schienen her. Denn der Kiefer wächst, die Zähne wechseln, das Kind hat Stress.

Wie lang muss der Betroffene die Schiene tragen?

Das ist ganz unterschiedlich. Es hängt vom Patienten ab – und wie er sich mit der Schiene fühlt.

Was können denn für Beschwerden auftreten?

Es kann zu erhöhtem Speichelfluss kommen. Auch ein Druckgefühl kann auftreten. Aber in der Regel gewöhnt sich der Patient daran.

Werden die Kosten für die Schiene von den Krankenkassen übernommen?

Ja, bei Kindern wie Erwachsenen.



Dr. Sibylle Ugojew Foto: mug

Kennen Sie den?

Zwei ältere Herren treffen sich. „Sie haben ja prächtige Zähne! Sind aber die Dritten, oder?“ „Schön wär's! Das sind schon die Zwölften. Ich lass die Dinger immer irgendwo liegen.“

IMPRESSUM: „AKTUELLES aus Ihrer Zahnarztpraxis Dr. Sibylle Ugojew“ erscheint alle zwei Monate. Texte und Fotos stammen, sofern nicht anders angegeben, von der verantwortlichen Redakteurin Maria Ugojew (mug). Kontakt: m.ugojew@gmail.com

Wussten Sie schon?

Eine rätselhafte Zahnerkrankung beschäftigt die Zahnmedizin: die Molaren-Inzisiven Hypomineralisation, kurz MIH. Betroffen davon sind ausschließlich Kinder und ihre bleibenden Front- und Backenzähne. Mehr als zehn Prozent leiden bereits im Grundschulalter unter MIH. Die Zähne verfärben sich gelb-braun, bei einigen bröckeln sie sogar.

Im Gegensatz zur Karies hängt MIH nicht von

der Mundhygiene ab. Die Erkrankung, die extrem schmerzhaft für die Kleinen sein kann, tritt trotz täglichem Zähneputzen und regelmäßigen Kontrolluntersuchungen auf.

MIH wird durch einen Defekt des Zahnschmelzes verursacht. In der Regel bildet der Körper aus den beiden Mineralien Phosphat und Kalzium den harten Zahnschmelz. Doch bei MIH-Patienten ist dieser Pro-

zess gestört. Die Zähne kommen nicht hart, sondern mit brüchig-weichen Stellen aus dem Kiefer.

Ein Alptraum – nicht nur für die betroffenen Kinder, die oft Zahnschmerzen haben, sondern auch für die Eltern, die sich große Vorwürfe machen.

Bisher rätselt die Medizin, was es mit der Erkrankung auf sich hat. Ist es ein Neuzeit-Phänomen? Oder wurde die MIH bislang übersehen,

weil sie von Karies-Erkrankungen „maskiert“ wurde? Fällt der Defekt nun auf, weil die Karies bei Kindern zurückgeht?

Auch über die möglichen Ursachen wird weltweit diskutiert. Vitamin D-Mangel, Weichmacher wie Bisphenol A, ein Gendefekt, Antibiotika, Erkrankungen während der ersten drei Lebensjahre – es gibt viele Vermutungen. Bisher tappt die Forschung allerdings im Dunkeln.