

PROPHYLAXE

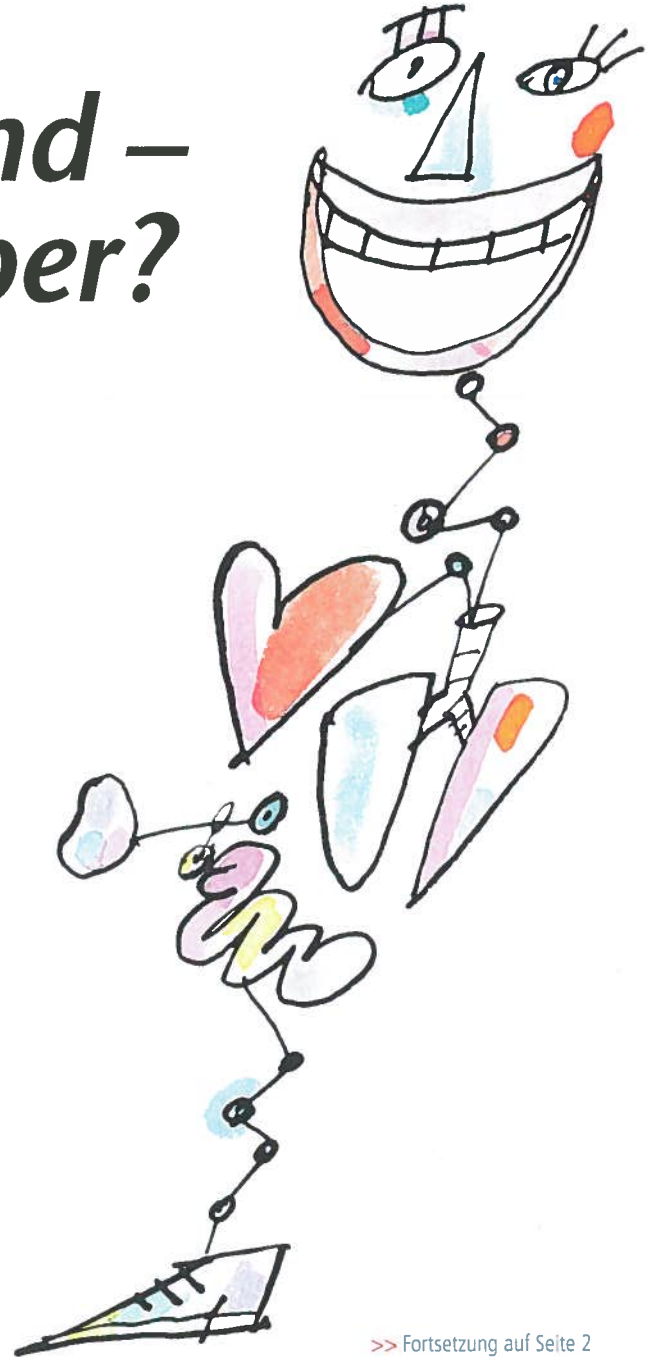
## Gesunder Mund – gesunder Körper?

Ein Loch im Zahn, weil die Zähne nicht geputzt wurden, verwundert niemanden. Mangelnde Mundhygiene verbindet jedoch kaum jemand mit einer Lungenentzündung, einer Frühgeburt oder einem Schlaganfall. Und doch gibt es diesen Zusammenhang: Mund- und Allgemeingesundheit beeinflussen sich gegenseitig.

Entzündungen im Mund können Auswirkungen auf den ganzen Körper haben: Bakterien aus der Mundhöhle können in die Blutbahn gelangen und Schäden anrichten. Auslöser für eine Zahnbett-Entzündung sind Bakterien in Belägen auf der Zahnoberfläche, der Zunge, in Zahnzwischenräumen und am Zahnfleischrand.

### Diabetes

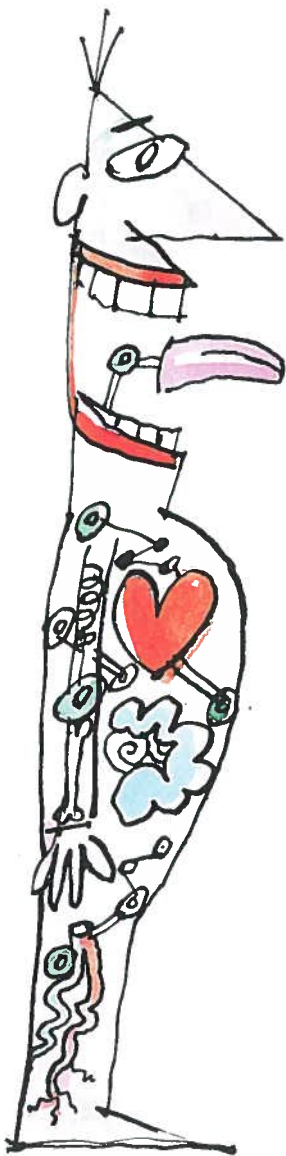
Eine Parodontitis (Entzündung des Zahnbetts) beeinflusst den Verlauf der Stoffwechselerkrankung Diabetes. Bei Diabetikerinnen und Diabetikern besteht ein Mangel an Insulin, das den Zuckergehalt im Blut reguliert, oder eine sogenannte Insulinresistenz. Wird Diabetes zu spät erkannt oder nicht behandelt, kann dies zu Folgeerkrankungen und Komplikationen oder gar zum Tod führen – so können Diabetes-Betroffene beispielsweise erblinden oder einen Herzinfarkt erleiden. Um solche Komplikationen zu vermeiden, sollten Diabetikerinnen und Diabetiker ihren Blutzuckerspiegel regulieren – zum Beispiel mit gesunder Ernährung, Bewegung und ärztlich verschriebenen Medikamenten. Eine Parodonti-



>> Fortsetzung auf Seite 2

---

**> 50** Über 50% der europäischen Bevölkerung leidet an einer Zahnfleisch- oder Zahnbetterkrankung. Um die Entzündung zu stoppen und das betroffene Gewebe zu heilen, entfernt der Zahnarzt, die Zahnärztin oder die Dentalhygienikerin den bakteriellen Belag von den erkrankten Zähnen. Betroffene Patientinnen und Patienten müssen aktiv mitarbeiten und Zähne und Zahnzwischenräume täglich gründlich reinigen: Eine gute Mundhygiene ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie.



tis erschwert diese Regulierung: Die Entzündungsherde im Mund tragen dazu bei, dass die Zellen weniger auf das Insulin ansprechen und so zu wenig auf den Zuckergehalt im Blut wirken. Umgekehrt beeinflusst Diabetes die Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch. Diabetikerinnen und Diabetiker sind anfälliger für bakterielle Infektionen als gesunde Menschen – sie haben mehr Entzündungsbotsstoffe im Blut. Ihr Immunsystem ist oft geschwächt, dadurch können sich Bakterien im Mund stark vermehren: Diabetes-Kranke haben ein höheres Risiko für Parodontitis und Karies als gesunde Menschen.

#### Gefahr einer Frühgeburt

Forscher haben festgestellt, dass das Risiko für eine Frühgeburt bei Schwangeren mit einer unbehandelten Parodontitis um ein Vielfaches erhöht ist. Dafür gibt es zwei Erklärungsversuche:

Bakterien aus dem Mund könnten einen vorzeitigen Blasensprung und Wehen auslösen, oder die Parodontitis-Bakterien hemmen das Wachstum des Fötus. Schwangere haben ein erhöhtes Risiko für Zahnfleisch- und Zahnbettentzündungen. Durch die Hormonveränderungen wird das Zahnfleisch empfindlicher und reagiert schneller auf äussere Reize als vor der Schwangerschaft: Bakterien aus den Zahnbelägen irritieren das Zahnfleisch stärker und schneller.

#### Herz-Kreislauf-Probleme

Eine unbehandelte Parodontitis erhöht das Risiko für lebensbedrohliche Herz- und Kreislaufprobleme. Über die Blutbahn können Parodontitis-Bakterien im Körper zirkulieren, Gefässe verengen und so bewirken, dass die Durchblutung gestört und Arterien verstopft werden. Das Blut verklumpt und gerinnt schneller, dadurch steigt das Risiko für einen Herzinfarkt. Mit einer schweren Parodontitis erhöht sich auch die Gefahr eines Schlaganfalls um das Zweif- bis Dreifache.

#### Atemwegerkrankungen und Gelenkentzündungen

Eine schlechte Mundhygiene erhöht das Risiko für Atemwegerkrankungen. Bakterien aus dem Mund werden in den Rachen und die Lunge eingeatmet und können dort Erkrankungen wie Lungenentzündung oder Bronchitis auslösen. Auch zwischen Parodontitis und rheumatischen Erkrankungen gibt es einen Zusammenhang – die beiden Krankheiten verlaufen ähnlich und verstärken sich gegenseitig: In Folge einer Entzündung baut sich körpereigenes Gewebe wie Knorpel und Knochen schleichend ab. Eine rheumatische Gelenkentzündung kann die Entzündung des Zahnbetts und den Knochenabbau verstärken. Andererseits fördert das Enzym eines bestimmten Parodontitis-Bakteriums die Entzündung und Zerstörung der Gelenke.

#### Mundhygiene lohnt sich

Eine sorgfältige Mundhygiene bedeutet mehr als Karies vermeiden oder Kosten sparen – sie vermindert auch das Risiko für zahlreiche Allgemeinerkrankungen. Deshalb: nach jeder Mahlzeit Zähne und Zahnzwischenräume reinigen, eine Fluoridzahnpaste verwenden und auf eine zucker- und säurearme Ernährung achten.

#### Bei irritiertem Zahnfleisch zum Zahnarzt

Gerötetes, angeschwollenes, blutendes oder gar zurückgezogenes Zahnfleisch, empfindliche Zahnhälse oder unangenehmer Mundgeruch sind Warnsignale einer Parodontitis: In diesem Fall empfiehlt sich der Gang zu einem Zahnarzt oder einer Zahnärztin SSO. Besser aber, man besucht die Zahnarztpraxis regelmässig und lässt Zähne und Zahnfleisch kontrollieren. Besuche bei der Dentalhygienikerin und regelmäßige zahnärztliche Kontrollen tragen zur Gesundheit von Mund und Körper bei.

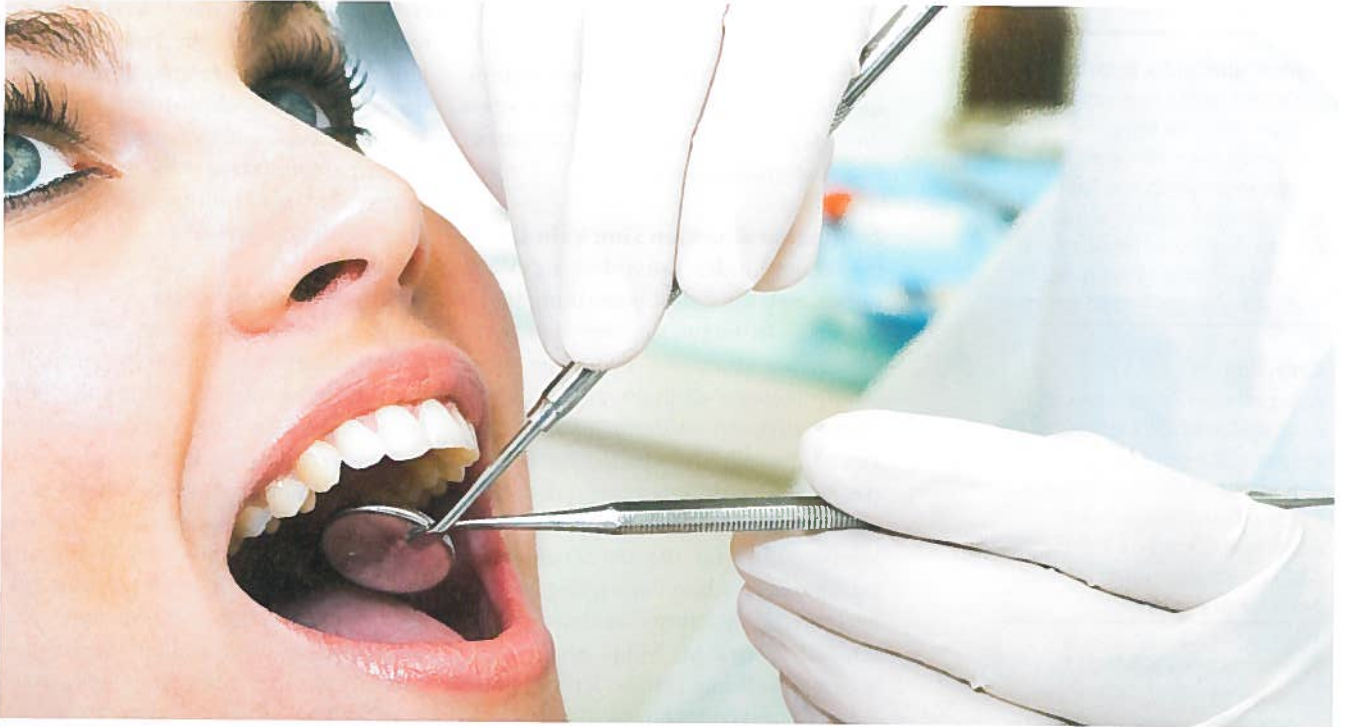


### Mehr Infos auf [www.mundgesund.ch](http://www.mundgesund.ch)

Der Zusammenhang zwischen Mund- und Allgemeingesundheit ist Thema bei der diesjährigen «Aktion Mundgesundheit». Diese wird alle zwei Jahre von der SSO, Swiss Dental Hygienists und elmex® durchgeführt.



Auf [www.mundgesund.ch](http://www.mundgesund.ch) gibt's mehr Informationen zum Thema und einen Wettbewerb mit tollen Preisen!



Wer Mund und Zähne pflegt, vermeidet Zahnschäden. Das aktuelle System der zahnmedizinischen Versorgung setzt auf Eigenverantwortung und Prävention: ein Erfolgsrezept. (Foto: iStockphoto.com)

#### ZAHNVERSICHERUNG

## Obligatorische Krankenversicherung für Zahnbehandlungen?

Aktuell fordern Linksparteien in verschiedenen Kantonen der Westschweiz, dass Zahnbehandlungskosten durch eine obligatorische Krankenversicherung gedeckt werden. Dagegen wehrt sich die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO: Eine solche Versicherung würde das Schweizer Erfolgsmodell gefährden und käme uns teuer zu stehen.

Caroline Bélat\* ist 32 Jahre alt und hat in ihrem Leben erst einmal ein Loch in den Zähnen gehabt. Dies kommt nicht von ungefähr: Mit fluoridhaltiger Zahnpasta putzt sie sich nach jeder Hauptmahlzeit gründlich die Zähne und gönnt sich nur selten Süssgetränke oder gezuckerte Leckereien. Bevor sie ins Bett geht, reinigt sie mit Zahnseide die Zahnzwischenräume. Einmal pro Jahr entfernt ihr die Dentalhygienikerinnen Zahnstein, alle zwei Jahre kontrolliert ihr Zahnarzt zusätzlich den Gesundheitszustand ihres Mundes – meist eine kurze Sache. Diese Besuche in der Praxis kosten Caroline pro Jahr rund 150 Franken.

Anders ihr Arbeitskollege Theo\*: Er nimmt es mit der Mundhygiene weniger genau. Obwohl er in die tägliche Zahnpflege nur wenige Minuten investieren müsste, begnügt er sich mit einer

oberflächlichen Reinigung. Es erstaunt daher nicht, dass Theos Zahnärztin praktisch nach jeder Kontrolle ein Loch flicken muss. Dementsprechend sind auch seine Zahnarztrechnungen höher als jene von Caroline.

#### Zahnschäden sind vermeidbar

Bei keiner anderen Krankheit ist der Zusammenhang zwischen Verhalten und Erkrankung wissenschaftlich so klar belegt: Wer Mund und Zähne pflegt, vermeidet Zahnschäden. Aus diesem Grund ist die Behandlung von vermeidbaren Zahnschäden nicht in der Krankenversicherung enthalten, sondern basiert auf Prophylaxe und Eigenverantwortung: Wer wie Caroline auf eine sorgfältige Mundhygiene achtet, wird mit einer guten Mundgesundheit und geringen Zahnbehandlungskosten belohnt. Das System ist fair – und trotzdem gibt es Personen, die es verändern möchten:

Im Kanton Waadt verlangen Linksaußen-Parteien mit einer Initiative, dass Zahnbehandlungen durch eine obligatorische Versicherung gedeckt werden. Diese soll mit einer Lohnabgabe finanziert werden: Den Initianten schwebt vor, dass Arbeitgeber und Arbeitnehmer je hälftig ein Lohnprozent in diese Versicherung einzahlen müssen. Caroline verdient monatlich 6500 Franken. Das heisst, sie und ihr Arbeitgeber müssten monatlich 65 Franken für eine unnötige Zahnversicherung bezahlen – das sind 780 Franken im Jahr, also fünfmal soviel, wie Caroline üblicherweise für ihre Besuche in der Zahnarztpraxis ausgibt. Und sie würde gezwungen, für Theos Behandlungen mitzubezahlen, obwohl Theo seine Zähne weniger sorgfältig pflegt als sie selber. So ginge es den meisten Waadtländern – denn die Men-

>> Fortsetzung auf Seite 4

## Kurzmeldungen

### «Fingerabdruck» Biofilm

Eine amerikanische Studie zeigt, dass der bakterielle Belag im Mund (Biofilm) bei jedem Menschen anders zusammengesetzt ist. Innerhalb von bestimmten sozialen Gruppen kommen die gleichen Mikrobenarten vor – der Biofilm verrät so, zu welcher Bevölkerungsgruppe jemand gehört.

### Recycling

Wohin mit alten Zahnbürsten und Zahnpastatuben? Gebrauchte Zahnpflegeprodukte kann man sammeln und per Post an die Firma Terracycle schicken. Terracycle gibt kleinen Plastikgegenständen wie Zahnbürsten oder Kugelschreiber ein neues Leben: [www.terracycle.ch](http://www.terracycle.ch)

### Weissmacher-Zahnpasta

Zahnpasten, welche die Zähne weisser machen sollen, vollbringen keine Wunder: Sie sind weit weniger effektiv als ein professionelles Bleaching oder der Besuch bei der Dentalhygienikerin. Wer täglich Weissmacher-Zahnpasta benutzt, kann den Zähnen gar schaden, da die enthaltenen Abrasivstoffe den Zahnschmelz «abschmirgeln».

### Bisphosphonate

Osteoporose- und Krebspatienten werden oft mit Bisphosphonaten behandelt. Wer diese Medikamente einnimmt, muss nach sehr invasiven Behandlungen oder nach Operationen (z.B. Zähne ziehen) mit schweren Komplikationen rechnen – zum Beispiel mit Wundheilungsstörungen oder Zerstörung des Kieferknochens. Es ist wichtig, dass Patienten ihren Zahnarzt informieren, wenn sie Bisphosphonate einnehmen.

### Richtige Putztechnik

Sind Sie unsicher, ob Sie beim Zähneputzen alles richtig machen? Fragen Sie Ihren Zahnarzt SSO oder Ihre Dentalhygienikerin! Unter kundiger Anleitung können Sie die richtige Technik gleich in der Praxis üben!

Mehr zu diesen Themen:

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

>> Fortsetzung von Seite 3

schen in der Schweiz erfreuen sich einer guten Mundgesundheit und geben durchschnittlich 0.6% ihres Lohnes für Zahnbehandlungen aus.

### Zahnbehandlungen sind kein Luxus

Die Waadtländer Initianten argumentieren, dass die Zahnbehandlung in der Schweiz ein Luxus sei, den sich nicht alle leisten könnten – bedürftige Menschen würden deshalb auf dringend notwendige Behandlungen verzichten. Doch selbst für die finanziell Schwächsten wie Sozialhilfebezüger oder AHV-Rentner, die auf Ergänzungsleistungen angewiesen sind, ist der Zugang zur zahnmedizinischen Versorgung gewährleistet. Ist eine Zahnerkrankung unverschuldet, etwa als Folge einer Allgemeinerkrankung, eines Unfalls oder eines Geburtsgebrechens, bezahlen die Versicherungen schon heute. Für jene, die tatsächlich Hilfe benötigen, braucht es gezieltere Lösungen als eine obligatorische Versicherung nach Giesskannenprinzip – zum Beispiel Präventionsprogramme oder gezielte Finanzhilfe. Mit

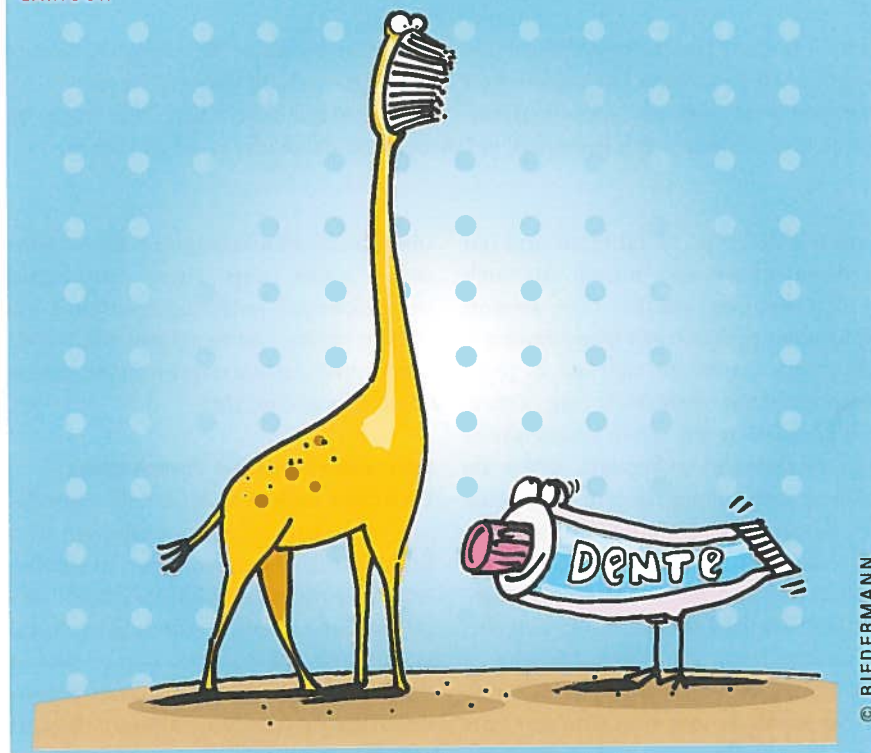
einer obligatorischen Versicherung würden die Kosten für zahnmedizinische Behandlungen explodieren, denn sie bringt mehr Administration, mehr Aufwand und weniger Anreiz, Kosten zu vermeiden: Wieso die Zähne putzen, wenn die Behandlungskosten doch übernommen werden?

### Erfolgsmodell Schweiz

Dank Eigenverantwortung und Prävention ist Karies bei Schweizer Schulkindern in den letzten 50 Jahren um 90% zurückgegangen – die Zahngesundheit der Schweizerinnen und Schweizer darf im internationalen Vergleich als sehr gut bezeichnet werden. Die Qualität unserer zahnmedizinischen Versorgung ist hervorragend: Unsere Zahnärztinnen und Zahnärzte SSO stimmen die Behandlungen optimal auf die Bedürfnisse ihrer Patienten ab – dies wäre nicht mehr möglich, wenn eine Versicherung die Regeln bestimmen und Behandlungspläne diktieren würde. Wir sollten das Erfolgsmodell Schweiz nicht leichtfertig aufs Spiel setzen!

\*Namen von der Redaktion geändert.

CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association

**SSO**

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Olivier Marmy/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Felix Adank, Rahel Brönnimann

Grafisches Konzept atelierrichner.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder iStockphoto Copyright SSO