

LÜCKENLOS

Das Patientenmagazin Ihrer Kassenzahnärztlichen Vereinigung

Okt | Nov | Dez 2018

Weisheitszähne
Behalten –
oder ziehen?



Ihr kostenloses
Exemplar zum
Mitnehmen

Gesunde Zähne
auch im Alter
Lebenslang
lückenlos



Kinder ohne Karies
Die vier Säulen
der Vorsorge



Zahnersatz

Das steht im Heil-
und Kostenplan

► www.lueckenlos.info

Liebe Leserinnen und Leser,

lebenslang lückenlos zubeißen – das ist heute möglich. Immer mehr Menschen behalten ihre natürlichen Zähne bis ins hohe Alter. Eine höchst erfreuliche Entwicklung, die zum einen auf dem zahnmedizinischen Fortschritt beruht. Zum anderen aber auch auf einer verbesserten häuslichen Mundhygiene: So putzen gerade die Senioren ihre Zähne heute viel besser als frühere Generationen. Mehr zu diesem Thema lesen Sie ab Seite 4.

Auf der anderen Seite der Alterspyramide sieht es leider nicht ganz so gut aus. Fast jeder zweite Sechsjährige hat mindestens einen kariösen Zahn. Karies im Milchgebiss erhöht jedoch das Risiko, dass später auch die bleibenden Zähne erkranken. Was Eltern und Kinder zur Vorsorge tun können, lesen Sie auf Seite 6.

Sie halten heute die letzte Ausgabe des Magazins LÜCKENLOS in Ihren Händen. Wir bedanken uns bei allen Lesern für ihr Interesse und die zahlreichen positiven Rückmeldungen. Bleiben Sie gesund! Das wünscht Ihnen

Ihr Praxisteam



Kaum noch Löcher

Das Loch im Zahn stirbt langsam aus. Denn die Mundgesundheit in Deutschland verbessert sich laufend. Das zeigt unter anderem die stetig sinkende Zahl an Zahnfüllungen – sie hat sich in den letzten 25 Jahren nahezu halbiert.



Profis mit Zahn-Problemen

Viele Leistungssportler haben schlechte Zähne. Wie eine Studie aus England ergab, sind vor allem Karies und Zahnschmelzschäden bei den Athleten weit verbreitet. Die Forscher vermuten als Ursache die Ernährung: Profis brauchen eine energiereiche Kost mit vielen Kohlenhydraten – diese begünstigen jedoch das Wachstum von Kariesbakterien. Säurehaltige Sportgetränke greifen zusätzlich den Zahnschmelz an.

INHALT

Lebenslang lückenlos	04
Putzmunter! Kinder ohne Karies.....	06
Was kostet der Zahnersatz?.....	08
Weisheitszähne: Behalten oder ziehen?.....	09
Elektrisch, praktisch, gut	10
Sodbrennen gibt den Zähnen Saures	11
Impressum	12
Preisrätsel: Gewinnen Sie 3 Übernachtungen auf Usedom.....	13
Verbesserte Vorsorge für Pflegebedürftige	14
Zahnärzte mit Herz: Starke Stimme.....	15

Entspannung für Ihren Mund

Wenn Fehlbelastungen der Zähne und Kiefergelenke zu Verspannungen, Tinnitus, Kopf- oder Nackenschmerzen führen, können Zahnschienen für Entspannung sorgen. Sie werden eingesetzt, um eine Therapie im Bereich der Kiefergelenke durchzuführen. Damit werden beispielsweise die Folgen des sogenannten Bruxismus, meist nächtliches Knirschen oder Pressen der Zähne, reduziert und weitere Abnutzungen der Zahnschmelzsubstanz verhindert. Flemming Dental setzt dabei vor allem auf CAD/CAM-Schienen, die mithilfe modernster digitaler Technologie gefräst werden und höchste Präzision erreichen. Die Vorteile für Patienten liegen klar auf der Hand: sehr gute Anpassung im Mund und damit spannungsfreier Tragekomfort, dauerhafte Klarheit für beinahe unbemerktes Tragen, hypoallergen und geschmacksneutral, sehr langlebig durch maximale Bruchsicherheit. Als Basis für



die CAD/CAM-Schienen-Fertigung dient der digitale Zahnabdruck. Die moderne Scan-Technologie analysiert exakt den Biss und dient der genauen Diagnose sowie anschließenden Therapie. Die digitalen Daten können langfristig gespeichert und jederzeit wieder aufgerufen werden. Mehrfache, unangenehme Abdrucknahmen gehören der Vergangenheit an. Weitere Infos unter: www.flemming-erleben.de

PROMOTION



Zahnärzte fordern Zuckersteuer

Die Bundeszahnärztekammer (BZÄK) hat die Politik aufgefordert, eine Sonderabgabe auf stark gezuckerte Soft-drinks einzuführen. „Neben den bekannten allgemeinmedizinischen Risiken einer stark zuckerhaltigen Ernährung fördert diese insbesondere Karies“, sagt Dr. Peter Engel, Präsident der BZÄK.

 **Hätten Sie gewusst,**

dass die meisten Gemüsesäfte stark gesüßt sind? Das stellte die Zeitschrift Öko-Test in einer Untersuchung fest. Die Tester bemängelten außerdem, dass beim industriellen Pressen und Erhitzen zu viele wertvolle Nährstoffe im Gemüse verloren gehen.



Vorbeugen durch Verbeugen

Zur höflichen Begrüßung gehört der Händedruck, so haben wir es gelernt. In Praxen und Krankenhäusern sollten Patient und Arzt aber besser darauf verzichten – aus hygienischen Gründen. Denn der Kontakt zwischen zwei warmen Handflächen schafft ideale Bedingungen für den Austausch von Bakterien. Eine gute Alternative wäre die japanische Begrüßung: einfach nur leicht verbeugen.



tepe.com/gutzurluecke

Mut zur Lücke. TePe: Gut zur Lücke.



Nr. 1
in Deutschland
meistgekaufte
Interdental-
bürste

Und was empfiehlt Ihre Zahnarztpraxis?

TePe EasyPick™

TePe Interdentalbürsten

Mit **TePe** ran an die Zahnzwischenräume.

Hätten Sie es gewusst? Mit einer Zahnbürste reinigen Sie nur ca. 60% der Zahnoberflächen. Die Gefahr: Schädliche Beläge führen zu Karies und Zahnfleischentzündungen und können zur Entstehung von Allgemeinerkrankungen beitragen. Beugen Sie vor und reinigen Sie auch täglich Ihre Zahnzwischenräume – für ein rundum gesundes Mundgefühl.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und bei:



Lebenslang lückenlos

*Prima leben ohne Prothese: Immer mehr
Best Ager behalten lebenslang eigene Zähne.*

Früher war alles besser“ – dieses Gefühl beschleicht uns wohl alle gelegentlich. In punkto Zahngesundheit stimmt der Satz ganz sicher nicht. Denn die war früher viel schlechter, und sie wird immer besser. Das gilt gerade auch für ältere Menschen: Während die Best Ager zwischen 65 und 74 vor 20 Jahren im Durchschnitt nur noch 10 eigene Zähne hatten, liegt diese Zahl heute schon bei 17. Und es werden mit jeder Generation mehr. Die klassischen „Dritten“ sterben damit aus – wer heute 50 ist, wird wahrscheinlich niemals eine herausnehmbare Vollprothese brauchen.

Auch Karies und Zahnfleiscentzündungen gehen bei den über 65-Jährigen deutlich zurück. Besonders eindrucksvoll ist die Entwicklung bei der Parodontitis. So hat sich die Zahl der Best Ager mit schwerer Parodontitis seit 2005 mehr als halbiert – eine große Mehrheit der 65- bis 74-Jährigen weist inzwischen gesundes oder nur moderat entzündetes Zahnfleisch auf. Das ist ein enormer Erfolg, gilt doch die Parodontitis bei älteren Menschen als Hauptursache für Zahnverlust.

Best Ager sind „Best Brusher“

Welche Gründe hat diese positive Entwicklung? Natürlich spielt der zahnmedizinische Fortschritt eine wichtige Rolle. Die Befragungen im Rahmen der aktuellen Deutschen Mundgesundheitsstudie (DMS V) zeigten aber auch, dass speziell jüngere Senioren die Zahnpflege heute sehr viel sorgfältiger betreiben als frühere Generationen. So ist bei den Best Ager der Verbrauch an Zahnbürsten, Zwischenraumbürsten und Mundspüllösungen in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen. Fast 90 Prozent



nehmen darüber hinaus regelmäßig die Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt wahr. Und immer mehr lassen in der Praxis auch gleich eine professionelle Zahnreinigung durchführen, die das Risiko für Karies und Parodontitis nachweislich verringert.

Praktische Tipps fürs Putzen

Eine gute Mundhygiene ist in jedem Alter wichtig, fällt jedoch mit der Zeit nicht mehr so leicht. Denn im höheren Alter lassen die feinmotorischen Fähigkeiten langsam nach. Damit wird die exakte Führung einer Handzahnbürste allmählich schwieriger. Irgendwann gelingt es auch nicht mehr, den dünnen Griff der Zahnbürste richtig zu halten. Dann kann eine spezielle Griffhilfe nützlich sein. Wer das tägliche Zähneputzen anstrengend findet, sollte dieses Thema in der Praxis ansprechen: Der Zahnarzt und sein Team empfehlen gerne passende Hilfsmittel und demonstrieren eine angepasste Zahnputztechnik.

Äußerst hilfreich kann der Wechsel zur elektrischen Zahnbürste sein. Die modernen Geräte erleichtern die Mundhygiene deutlich, denn sie führen die kreisenden oder rüttelnden Putzbewegungen automatisch aus. So gelingt es mit einer Elektro-Bürste auch eher, schwer zugängliche Stellen wie die hinteren Zähne und die Innenseiten zu reinigen. Wie Studien zeigen, entfernen elektrische Zahnbürsten bakterielle Beläge besser und reduzieren so das Risiko für Zahnfleischentzündungen.

Zahnzwischenräume nicht vergessen

Egal ob manuell oder elektrisch: Die Zahnbürste allein genügt nicht. Um bakterielle Beläge in den Zahnzwischenräumen zu beseitigen, müssen auch diese regelmäßig geputzt werden, am besten einmal täglich. Die motorisch anspruchsvolle Anwendung von Zahnseide ist meistens nicht mehr nötig – da die Zahnzwischenräume im Lauf des Lebens allmählich größer werden, gelingt auch mit den kleinen Interdentalbürsten in der Regel eine gute Reinigung. Im Zweifelsfall hilft der Zahnarzt: Er erklärt, wie die Zahnzwischenräume am besten zu putzen sind. Für Menschen über 60 empfiehlt es sich darüber hinaus, regelmäßig die Zunge zu reinigen. Denn hier nisten ebenfalls schädliche Bakterien. Sie können sich gerade im Alter verstärkt ausbreiten, da vielen Menschen dann im wahrsten Sinne des Wortes die Spucke wegbleibt: Der Speichelfluss lässt nach. Mit einem Zungenreiniger können Bakterien ganz einfach mechanisch abgeschabt werden. Wichtig ist dabei, auch das hintere Zungendrittel zu erwischen.



Sicherheit für die Dritten

Protefix® mit Nass-Haftkraft



Protefix® Haft-Creme Extra-Stark

Ideal bei schwierigeren Haftproblemen. **Protefix® Haft-Creme** mit **4-fach Effekt** wirkt dank ihrer Nass-Haftkraft sofort und gibt Sicherheit, Schutz und Tragekomfort für den Tag.

- 1. Nass-Haftkraft:** direkt auf die feuchte Prothese auftragbar
- 2. Starker Halt:** Extra-Stark mit Langzeit-Wirkung
- 3. Schutz:** hilft das Eindringen von Speiseresten unter die Prothese zu verhindern
- 4. Tragekomfort:** elastische Polsterung zwischen Zahnfleisch und Prothese

Protefix® Haft-Creme Extra-Stark mit Nass-Haftkraft, auch in den speziellen Sorten **Neutral, Aloe Vera** und **Frisch**.



Protefix® Haft-Polster

Für die besonderen Probleme während der Interimszeit. Oder bei extrem starker Rückbildung von Ober- oder Unterkiefer

- schützt wirksam vor Druckstellen und Entzündungen
- gaumenfreundliches Vliesgewebe
- mit Nass-Haftkraft

Protefix®
mit Nass-Haftkraft

Sicher ist besser!

Putzmunter!

Kinder können Karies besiegen. Wenn sie frühzeitig das richtige Putzen lernen – und die Eltern ihnen dabei helfen.

Deutschland ist Spitze. Jedenfalls bei den Jugendlichen: 80 Prozent der 12-Jährigen haben überhaupt keine Karies, alle Zähne sind komplett gesund. Das ist Weltklasse – in dieser Altersgruppe liegt Deutschland zusammen mit Dänemark international an erster Stelle. Doch ob das in Zukunft so bleibt? Bei den Milchzähnen der Kinder sieht es nämlich nicht so rosig aus. Nach einer aktuellen Studie ist Karies bei Erstklässlern weit verbreitet: Fast die Hälfte der Sechs- bis Siebenjährigen hat mindestens einen löchrigen Zahn, viele sogar mehrere. Karies im Milchgebiss tut nicht nur weh. Es steigt damit die Gefahr, dass nach dem Zahnwechsel auch die bleibenden Zähne erkranken. Deshalb ist Vorsorge so wichtig – durch gutes Putzen von Anfang an.

Die vier Säulen der Vorsorge

Eine effektive Karies-Prophylaxe ruht auf vier Säulen:

- zweimal täglich Zähne putzen,
- Zahnpasta mit Fluorid verwenden,
- regelmäßig den Zahnarzt aufsuchen,
- nicht so oft zuckerhaltige Nahrung konsumieren.

Dabei beginnt die Vorsorge schon mit dem Durchbruch des ersten Zähnchens.



Bereits beim Baby sollten die Eltern mit einem dünnen Film von Kinderzahnpasta putzen, die Fluorid enthält. Sie sollte nicht süß und fruchtig sein, da diese Eigenschaften zum Verschlucken verleiten. Bis zum Alter von sechs Jahren

wird eine Kinderzahnpasta mit 500 ppm Fluorid empfohlen. Wirkt es direkt im Mund von außen auf den Zahnschmelz, schützt Fluorid effektiv vor Karies – das ist heute wissenschaftlich erwiesen. Denn das Spurenelement macht den Zahn

härter und widerstandsfähiger. Darüber hinaus beschleunigt Fluorid die sogenannte Remineralisation: Die im Speichel enthaltenen Mineralien Kalzium und Phosphat können schneller in den Zahnschmelz eingebaut werden und so Verluste ausgleichen, wie sie etwa nach dem Verzehr von Süßigkeiten auftreten. Die lokale Anwendung von Fluorid direkt am Zahn gilt heute als wichtigste Säule der Kariesvorsorge. Deshalb empfehlen Zahnärzte schon bei Kleinkindern die tägliche Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Es gibt allerdings eine Ausnahme: Falls der Kinderarzt Flu-

entscheidenden Vorteil: Die frischen Milchzähne sind in aller Regel völlig gesund, eine Behandlung daher nicht erforderlich. Kind und Zahnarzt können sich in entspannter Atmosphäre begegnen und miteinander vertraut machen. Gleichzeitig kann das Praxisteam den jungen Eltern gute Tipps zur Zahnpflege beim Kind geben. Folgen auf den ersten Termin regelmäßig weitere Früherkennungsuntersuchungen, bemerkt der Zahnarzt die Entwicklung von Karies schon sehr früh – meistens lässt sich die Erkrankung dann noch ohne Bohrer stoppen. Damit bestehen beste Aussichten,



Gemüse ist gesund – auch für die Zähne.

oridtabletten verordnet hat, müssen Eltern die Zähne ihres Kindes in dieser Zeit mit einer Zahncreme ohne Fluorid putzen, um eine Überdosierung zu vermeiden.

Schon früh zum Zahnarzt

Ein wesentlicher Beitrag zur Kariesvorsorge ist auch der frühzeitige Besuch beim Zahnarzt. Seine Praxis und sein Team lernen Kinder am besten schon im Alter von sechs bis neun Monaten kennen, sobald die ersten Milchzähne da sind. Der Erstkontakt im Kleinkindalter hat einen

dass der Begriff „Zahnschmerzen“ für das Kind ein Fremdwort bleibt. Abschließend noch ein paar Worte zum Thema Süßigkeiten: Zucker fördert Karies, so viel ist klar. Riskant ist vor allem häufiges Naschen, mit zuckersüßen Zwischenmahlzeiten werden die Kariesbakterien regelrecht gemästet. Kinder sollten möglichst nur direkt im Anschluss an eine Hauptmahlzeit naschen. Außerdem ist dringend zu empfehlen, den Zwischendurch-Konsum zuckerhaltiger Softdrinks einzuschränken.



Ohne Karies groß werden

Schutz für Kinderzähne

Kinderzahncreme
menedent

- optimaler Kariesschutz durch die Wirkungskomponente Xylit
- in drei Sorten
 - mit Fluorid
 - ohne Fluorid
 - homöopathieverträglich mit Fluorid
- für die milchzahngerechte Reinigung durch Kieselgel
- ohne Saccharin, ohne Konservierungsstoffe



Ohne Fluorid

Mit 13 % karieshemmendem Zuckeraustauschstoff Xylit

Gesunde Milchzähne sind die Grundsteinlegung für eine lebenslange Zahngesundheit.

Bestätigte Qualität: menedent® Kinderzahncreme wurde regelmäßig von unabhängigen Instituten grundsätzlich mit guten und sehr guten Ergebnissen getestet.



Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate Lenk & Schuppan KG, Nunsdorfer Ring 19, 12277 Berlin, www.dentinox.de

Was kostet der Zahnersatz?

Wenn gesetzlich Versicherte Zahnersatz benötigen, erstellt ihr Zahnarzt zunächst einen Heil- und Kostenplan. Er ist für den Patienten nicht leicht zu entschlüsseln.

Im Heil- und Kostenplan dokumentiert der Zahnarzt die zuvor mit Ihnen besprochene Behandlung und die voraussichtlichen Kosten. Der Plan muss vor Beginn der Behandlung der Krankenkasse vorgelegt werden – auf seiner Grundlage entscheidet die Kasse, wie hoch ihr Zuschuss zum Zahnersatz ausfällt. In das vorgegebene Formular trägt der Zahnarzt alle Angaben ein, die für die Abrechnung mit der Krankenkasse nötig sind. Es ist in fünf Abschnitte unterteilt.

1. Befund/Behandlungsplan

Der erste Abschnitt zeigt ein Zahnschema: Jede Zahl markiert einen Zahn (Nummer 11 ist zum Beispiel aus Patientensicht der mittlere Schneidezahn oben rechts, Nummer 23 der Eckzahn oben links). In das Schema trägt der Zahnarzt den Befund und die dafür vom Gesetzgeber vorgesehene Regelversorgung ein – das ist die Behandlung, die beim vorliegenden Befund als Standardtherapie festgelegt wurde. Falls zusätzliche oder andere Leistungen als die Regelversor-

gung geplant sind, setzt der Zahnarzt bei den zu behandelnden Zähnen ein entsprechendes Kürzel. Was die einzelnen Kürzel bedeuten, wird auf dem Formular unter der Überschrift „Erläuterungen“ erklärt.

2. Befunde für Festzuschüsse

Der Festzuschuss der Krankenkasse richtet sich nach dem Befund und der ihm zugeordneten Regelversorgung. Im Abschnitt II nennt der Zahnarzt alle Befund-Nummern – nach der Überprüfung seiner Angaben setzt die Kasse ihren Zuschuss fest.

3. Kostenplanung

Hier bekommen Sie einen Überblick über die voraussichtlichen Gesamtkosten. Sie setzen sich aus dem zahnärztlichen Honorar sowie den Material- und Laborkosten zusammen. Leistungen im Rahmen der Regelversorgung rechnet der Zahnarzt nach BEMA ab (Bewertungsmaßstab für zahnärztliche Leistungen). Wünschen Sie darüber hinaus zusätzliche Leistungen, muss der Zahnarzt diese privat nach der GOZ (Gebührenordnung für Zahnärzte) in Rechnung stellen. Die jeweiligen Beträge trägt er in der entsprechenden Spalte ein. Bitte beachten Sie: Bei Erstellung des Heil- und Kostenplans können die Kosten nur nach Erfahrungswert geschätzt werden. Der tatsächliche

Betrag kann später etwas höher (aber auch niedriger) ausfallen – je nachdem, wie aufwändig sich die Arbeiten in Ihrem individuellen Fall gestalten. Bei größeren Änderungen in der Therapieplanung ist eine erneute Prüfung durch die Krankenkasse nötig.

4. Zuschussfestsetzung

Hier trägt die Kasse die von ihr gewährten Festzuschüsse ein. Der Betrag hängt auch davon ab, ob Ihnen ein Bonusanspruch zusteht: Haben Sie das Bonusheft fünf Jahre lückenlos geführt, erhöht sich Ihr Zuschuss um 20 Prozent, nach zehn Jahren um 30 Prozent – das Bonusheft ist also bares Geld wert. Die Zusage der Kasse gilt ein halbes Jahr; innerhalb dieser Frist muss der Zahnersatz eingegliedert sein.

5. Rechnungsbeträge

Nach Abschluss der Behandlung trägt der Zahnarzt hier den tatsächlichen Rechnungsbetrag ein. Mit seiner Unterschrift bestätigt er, dass der Zahnersatz in der vorgesehenen Weise eingesetzt wurde.

Sind noch Fragen offen?

Der Heil- und Kostenplan ist das Resultat einer gemeinsamen Entscheidung von Patient und Zahnarzt. Falls dennoch etwas unklar bleibt, scheuen Sie sich bitte nicht, Ihren Zahnarzt zu fragen.



Zahnfleischbalsam mit Waldextrakten (PZN:13508964)

R.O.C.S. Mundpflegeprodukte:

Zahnpflege der Premiumklasse. Die Zusammensetzung der R.O.C.S. Zahncremes basiert auf dem progressiven Prinzip der Prophylaxe von Zahnerkrankungen, bestehend aus der sicheren Entfernung von Zahnbelag, der Vermeidung seiner Entstehung und der Festigung des Zahnhartgewebes. Die patentierte Kombination der im MINERALIN® Komplex enthaltenen Bio-Komponenten, deren Aktivität dank der einzigartigen Niedrigtemperaturherstellung erhalten bleibt, verfügt über hohe karies- und entzündungshemmende sowie aufhellende Eigenschaften. Erhältlich über Ihren Zahnarzt, in der gut geführten Apotheke oder bei www.gesund-mund.de Info's unter 0800-776 33 68 (gebührenfrei aus deutschem Festnetz)



Der Weisheit letzter Schluss

Ziehen oder nicht ziehen? Weisheitszähne machen zwar oft Ärger, aber durchaus nicht immer. Ob sie entfernt werden sollten, ist stets individuell zu entscheiden.

Wer zu spät kommt, bleibt manchmal auf der Strecke. Die Weisheitszähne starten ihren Durchbruch in aller Regel erst zu Beginn des Erwachsenenalters. Dann stehen natürlich alle anderen Zähne längst an ihrem Platz. Und das bedeutet: Es wird eng. Bei etwa 80 Prozent der Europäer scheitern Weisheitszähne beim Durchbruchversuch, sie bleiben ganz oder teilweise im Kiefer eingeschlossen.

Wieso klemmt es so oft am Ende der Zahnreihe? Grund ist die Evolution – sie ließ den Kiefer des Menschen schrumpfen, weil sich seine Ernährung stark gewandelt hat. So aßen die Frühmenschen überwiegend rohe und faserige Lebensmittel, die kräftig und lange gekaut werden mussten. Heute verspeisen wir

dagegen hauptsächlich gekochte oder gebackene Lebensmittel, die meistens so weich sind, dass ausgiebiges Kauen nicht mehr nötig ist.

Sorgfältige Untersuchung

Wenn einem Weisheitszahn der Durchbruch nur teilweise gelingt, bilden sich häufig Taschen im Zahnfleisch. Da es kaum möglich ist, sie mit der Zahnbürste zu reinigen, sammeln sich dort schnell Bakterien. Sie verursachen oft eine sogenannte Schlupfwinkelinfektion, die sich zu einem schweren Abszess entwickeln kann. Darüber hinaus ist das Kariesrisiko erhöht. Außerdem kann der Wachstumsdruck des Weisheitszahns die Wurzel des benachbarten Backenzahns schädigen. Um den Einzelfall beurteilen zu können,

führt der Zahnarzt eine allgemeine Untersuchung von Mund und Kiefer durch und fertigt gegebenenfalls ein Übersichtsröntgenbild an. Grundsätzlich rät die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, Weisheitszähne bei folgenden Problemen zu entfernen:

- bei Schlupfwinkelinfektionen;
- bei Karies oder Wurzelentzündungen am Weisheitszahn;
- bei Schädigung des Nachbarzahns;
- wenn der Weisheitszahn den normalen, gesunden Biss stört;
- falls der Weisheitszahn die Korrektur einer Zahnfehlstellung stören könnte.

Im Allgemeinen können Weisheitszähne wie alle anderen Zähne ambulant und nach lokaler Betäubung in der Zahnarztpraxis gezogen werden. Eine operative Entfernung durch den Zahnarzt oder Kieferchirurgen ist nur erforderlich, wenn der Zahn quer liegt, schwer zu erreichen ist oder eine extreme Wurzelkrümmung aufweist. Wenn anhand der Befundlage zu erwarten ist, dass der hinterste Backenzahn sich problemlos in die Zahnreihe einfügen wird, spricht nichts dagegen, ihn zu belassen. Aber auch, wenn das nicht absehbar ist, der Zahn aber noch komplett unter dem Zahnfleisch tief im Knochen liegt, muss er nicht unbedingt gezogen werden – sofern er unauffällig bleibt und keine Beschwerden verursacht.



Aphthe? Zahnsperre? Druckstelle?

Die Lösung heißt **conaskin®**

Ein Naturprodukt für die natürliche Pflege der Mundschleimhaut. Der enthaltene hochwertige Manuka-Honig, Propolis und Aloe Vera helfen der strapazierten Mundschleimhaut, sich selbst zu helfen.



conaskin®
TINKTUR

Elektrisch, praktisch, gut

Bequemer putzen mit Strom – elektrische Zahnbürsten erleichtern die Mundhygiene. Aber auch für sie gilt: Eine gute und schonende Reinigung gelingt nur mit der richtigen Putztechnik.

Zahlreiche Studien belegen, dass elektrische Zahnbürsten besser putzen als die klassische Handzahnbürste: Sie entfernen mehr bakterielle Beläge und verringern außerdem das Risiko für Zahnfleischentzündungen. Diese Vorteile ergeben sich allerdings nur bei korrekter Anwendung. Und das bedeutet: Auch mit einer elektrischen Bürste müssen Sie ausreichend lange und systematisch putzen.

Wer bisher manuell geputzt hat, muss sich ein wenig umstellen. Die wichtigste Devise lautet: Nicht fest aufdrücken! Zu viel Druck könnte Zahnfleisch und Zähne schädigen. Viele elektrische Bürsten sind deshalb mit Sensoren zur Druckkontrolle ausgestattet, die Sie warnen, falls Sie die Borsten zu stark auf die Zähne pressen. Schrubben Sie nicht, auch kreisende Bewegungen sind nicht erforderlich. Überlassen Sie einfach Ihrer elektrischen Zahnbürste die Putzarbeit, führen Sie die Borsten nur an den Zähnen entlang.

Auch elektrisches Putzen braucht Zeit

Genauso wie bei der Handzahnbürste gilt bei der Verwendung einer elektrischen Zahnbürste: Putzen Sie morgens und abends jeweils mindestens zwei Minuten. Die meisten Geräte helfen Ihnen dabei, die empfohlene Putzzeit einzuhalten – zum Beispiel durch kurze „Aussetzer“. Sie erfolgen in der Regel nach jeweils 30 Sekunden. Das ist die Zeit, die man minimal benötigt, um ein Viertel der Zähne zu reinigen. Zahnärzte teilen das Gebiss in vier Quadranten ein: oben links, oben rechts, unten rechts, unten links. Am besten putzen Sie systematisch einen Quadranten nach dem anderen.

Verwenden Sie fluoridhaltige Zahncremes, eine gut erbsengroße Menge genügt. Damit die Zahnpasta überall hinkommt, sollten Sie diese zunächst grob mit noch ausgeschalteter Bürste über alle Gebissbereiche verteilen. Erst danach



anschalten und den eigentlichen Putzvorgang starten. Achten Sie darauf, alle Zahnoberflächen zu erreichen – setzen Sie die Bürste eventuell hochkant auf, um die Innenseiten vorn gut reinigen zu können.

Rotierend oder vibrierend?

Im Detail hängt die richtige Putztechnik von der Art Ihrer Zahnbürste ab. Zwei Technologien dominieren den Markt: zum einen die Geräte mit oszillierend-rotierenden Borsten (erkennbar am kleinen, runden Bürstenkopf) und zum anderen die Schallzahnbürsten (erkennbar am größeren, länglichen Bürstenkopf). Wer ein oszillierend-rotierendes Modell benutzt, muss jeden Zahn einzeln einige Sekunden lang putzen. Dazu die Borsten gerade am Zahnfleischrand aufsetzen, dann den Bürstenkopf an der Zahnreihe entlangführen und dabei den Rundungen der Zähne folgen – den Bürstenkopf also leicht in die Zwischenräume schwenken. Die Borsten auch an den Kauflächen senkrecht aufsetzen.

Verwender einer Schallzahnbürste setzen das längliche Borstenfeld schräg am Zahnfleischsaum auf, in einem Winkel von ca. 45 Grad. Etwa die Hälfte der Borsten sollte dabei auf dem Zahnfleisch liegen. Dann auf der Stelle einige Sekunden verweilen, damit die vibrierenden Borsten den Zahnbelag lockern. Anschließend durch eine leichte Drehung zur Zahnoberseite hin auswischen. Nicht schrubben!

Bei Fragen hilft der Zahnarzt

Beachten Sie in jedem Fall auch die Bedienungsanleitung zu Ihrem Gerät. Wenn Fragen offen bleiben, können Sie die Bürste gerne einmal in die Praxis mitbringen und den Zahnarzt nach der optimalen Putztechnik fragen.

Sodbrennen gibt den Zähnen Saures

Bei Sodbrennen kann Magensäure bis in den Mund gelangen und den Zahnschmelz angreifen. Gesunde Ernährung und gute Zahnpflege beugen vor.

Wird der Magen sauer, ist das nicht lustig: Sodbrennen kann äußerst schmerzhaft sein. Es entsteht, wenn Magensäure in die falsche Richtung fließt – hoch in die Speiseröhre. Dort reizt der aufsteigende Magensaft die Schleimhaut. Geschieht das öfter, entzündet sie sich und tut höllisch weh: Typisches Symptom ist ein brennender Schmerz hinter dem Brustbein. Mediziner sprechen von Reflux (Rückflusskrankheit). Dabei kann saurer Mageninhalt bis in die Mundhöhle aufsteigen. Dies kann auch geschehen, wenn bisher kein Sodbrennen aufgetreten ist. Denn die Rückflusskrankheit äußert sich keineswegs immer durch Schmerzen oder saures Aufstoßen, sie kann auch „stumm“ verlaufen. Im Mund greift die Magensäure Zahnfleisch und Zähne an. So gereiztes Zahnfleisch kann sich leicht entzünden, das Risiko für eine Parodontitis steigt. Aus dem Zahnschmelz werden Mineralstoffe herausgelöst, er wird damit weicher und anfälliger: Die Zähne werden beim Essen oder Zähneputzen abgenutzt, es kommt zur sogenannten Zahnerosion.

Früherkennung beim Zahnarzt

Der Zahnarzt kann eine säurebedingte Zahnerosion schon im Anfangsstadium erkennen. Allein deshalb lohnt es sich, die regelmäßigen Kontrolluntersuchungen in der Praxis wahrzunehmen. So kann ein noch symptomfreier Reflux früh diagnostiziert werden – der Zahnarzt wird gegebenenfalls zum Facharztbesuch raten.

Menschen mit einer Refluxerkrankung sollten alles vermeiden, was die Magensäureproduktion zusätzlich anheizt. Das bedeutet, den Konsum sehr fettiger und zuckerhaltiger Lebensmittel einzuschränken. Auch ein weitgehender Verzicht auf Alkohol, Nikotin und Koffein ist zu empfehlen. Statt üppiger Mahlzeiten sind kleinere Portionen zu bevorzugen.



DER DIGITALE ZAHNABDRUCK

Wer kennt es nicht? Jeder, der schon mal Zahnersatz - beispielsweise eine Zahnkrone - oder eine Zahnschiene brauchte, musste für einen Gebissabdruck auf einen großen Metalllöffel mit Silikon- oder Wachsmasse beißen. Viele Patienten empfinden diesen Zahnabdruck als Tortur, denn er ist nicht nur unangenehm, sondern löst bei vielen auch einen Würgereflex aus.

Ein Zahnabdruck, im Fachjargon Abformung, ist aber das wichtigste Bindeglied zwischen der zahnärztlichen Behandlung und der zahntechnischen Arbeit. Mithilfe des Silikonabdrucks erstellt nämlich das Dentallabor ein exaktes Gipsmodell des Ober- und Unterkiefers, auf dem dann passgenau der Zahnersatz oder die Zahnschiene angefertigt werden kann.

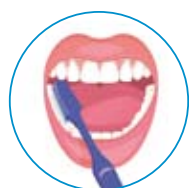
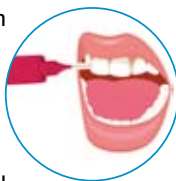
Heute gibt es eine moderne Alternative zum herkömmlichen Abformlöffel, und zwar den digitalen Zahnabdruck. Hierfür setzt der Zahnarzt einen Intraoralscanner ein, mit dem sehr genau der Zustand der Zähne vermessen wird. Dafür gleitet der Scanner vollkommen schmerzlos über die Zähne. In Echtzeit werden die Daten auf einen Bildschirm übertragen und zeigen ein dreidimensionales Bild des Ober- und Unterkiefers. Die Daten werden anschließend direkt an das Dentallabor weitergeleitet, welches per CAD/CAM-Technologie den Zahnersatz oder die Zahnschiene digital designt und fräst.

Sehen Sie selbst, wie Intraoralscanning funktioniert und welche Vorteile es bietet: auf www.flemming-erleben.de, dem Informationskanal für alles rund um den Zahnersatz.

In 3 Schritten zum gesunden Lächeln

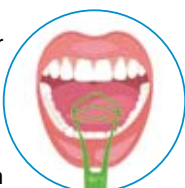
1. Zahnzwischenräume reinigen

Interdentalbürsten entfernen Bakterien an Stellen, bei denen die Zahnbürste keine Chance hat. Sie befreien – in verschiedenen Stärken – die Zwischenräume von Plaque. Die Auswahl der richtigen Größe erfolgt in der Zahnarztpraxis. Bei besonders engen Zwischenräumen greifen Sie am besten zur Zahnseide.



2. Zähne putzen

Mit der Zahnbürste geht es Belägen auf den Zähnen sowie am Zahnfleischrand an den Kragen. Dies beugt Karies und Zahnfleischerkrankungen vor. Putzen Sie Ihre Zähne – mindestens zweimal täglich – mit leichtem Druck vom Zahnfleisch zum Zahn. Eine fluoridhaltige Zahnpasta ist der ideale Begleiter.



3. Zunge säubern

Bis zu 80 Prozent aller Bakterien in der Mundhöhle befinden sich auf der Zunge! Zungenreiniger entfernen Bakterien von der Zungoberfläche und beugen so der Hauptursache von schlechtem Atem vor.

Anschließend kann, zur Förderung der Zahnschmelzhärtung, eine fluoridhaltige Mundspülung verwendet werden.

TePe Interdentalbürsten Original: Preis ab 4,49 € UVP
TePe Supreme™ Zahnbürste: Erhältlich ab 1,99 € UVP
TePe Zungenreiniger: Erhältlich ab 3,65 € UVP

Wellness für den ganzen Mund

Unangenehme, wunde Druckstellen, entzündetes Zahnfleisch oder schmerzhafte Aphthen an Mundschleimhaut und Lippen können die Lebensqualität von Betroffenen stark einschränken: Jede Mahlzeit wird durch Beschwerden beim Kauen, Essen und Schlucken zum Gräuel. Die Ursachen für Aphthen und Druckstellen sind fast so vielfältig wie das Leben selbst. Nicht optimal sitzende Zahnspannen oder Prothesen können gegen das Zahnfleisch drücken und so ein möglicher Auslöser für die entzündeten Stellen sein. Häufig treten die kleinen Schleimhautverletzungen aber auch dann auf, wenn bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen werden, diese zu säurelastig oder zu stark gewürzt sind. Manchmal sind sie jedoch einfach nur ein Zeichen für ein insgesamt geschwächtes Abwehrsystem, dafür, dass Sie zu viel Stress hatten oder dass irgendwo in Ihrem Körper mehr Abwehrzellen benötigt werden. Damit Kauen, Essen und Schlucken wieder zum Vergnügen werden, greifen Sie zu conaskin® TINKTUR. Die rein natürliche Pflege bildet einen schonenden Film über den betroffenen Stellen, schirmt so die strapazierte Schleimhaut vor äußeren Reizen ab, und die schmerzende Region kann sich regenerieren. Das Geheimnis hinter der Tinktur ist die spezielle Kombination aus hochwertigem Manuka-Honig, Propolis und pflegendem Aloe Vera: Die reinen Naturstoffe von conaskin® TINKTUR helfen der strapazierten Mundschleimhaut, sich selbst zu helfen – damit Sie wieder unbeschwert lachen können! www.allergosan.net



Gründliche Mundhygiene mit der richtigen Zahncreme

Besonders bei Parodontitis ist gründliche Mundhygiene von großer Bedeutung. Neben der regelmäßigen Kontrolle durch Ihren Zahnarzt ist die Verwendung einer schonenden und entzündungshemmenden Zahncreme sehr wichtig. Vor allem ältere Menschen, Diabetiker und Chemotherapie-Patienten leiden oft unter Entzündungen und Zahnfleischbluten. Die Zahncreme R.O.C.S. Zahnfleischbalsam entfernt nicht nur gründlich den bakteriellen Zahnbelag, sie schützt durch ihren natürlichen Wirkstoffkomplex Mineralin®, Xylit und Espenrindenextrakt vor Zahnfleischbluten und Entzündungen. Zudem reichert sie den Zahnschmelz effektiv mit Mineralien an. R.O.C.S. Zahnfleischbalsam wird im schonenden Niedertemperaturverfahren hergestellt, so dass die natürlichen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. R.O.C.S. bietet Zahncremes individuell für alle Altersgruppen und Bedürfnisse. Erhältlich über Ihren Zahnarzt, in der gut geführten Apotheke oder bei www.gesund-mund.de



Impressum

LÜCKENLOS

ist eine Publikation der Herausbergemeinschaft der Kassenzahnärztlichen Vereinigungen* Bayerns, Bremen, Hessen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Saarland und Schleswig-Holstein (Körperschaften des öffentlichen Rechts).

Sitz der Herausbergemeinschaft:
Zahnärztzhaus Bayern, Fallstraße 34, 81369 München

Verlag:
B & R MedienService GmbH
Zeithstraße 30-38, 53721 Siegburg
GF: Johann B. Rosenbaum (V.i.S.d.P.)
Anzeigenleitung: Birgit Jülich
Telefon: 02241 / 1774-13, Fax: -20
E-Mail: birgit.juelich@brmedien.de

Redaktion:

Andreas Geschuhn, Ulrike Lentze, Petra Kniebes
Telefon: 0221 / 941 53 48
Rupperechtstraße 5, 50937 Köln
E-Mail: redaktion@medienbuero-mail.de
Grafik: Yvonne Schoberth

Fotos:

Titel Myroslava-Fotolia.com, contrastwerkstatt-Fotolia.com, Oksana Kuzmina-Fotolia.com, Jürgen Fäichle-Fotolia.com;
S. 2-3 Lieres-Fotolia.com, Maridav-Fotolia.com, John Smith-Fotolia.com, maroke/shutterstock.com, Olesia Bilkei-Fotolia.com;
S. 4 contrastwerkstatt-Fotolia.com;
S. 6-7 Monkey Business Images/shutterstock.com, Oksana Kuzmina-Fotolia.com;
S. 9 Myroslava-Fotolia.com; S. 10 LARISA-Fotolia.com;
S. 11 Image Point Fr/shutterstock.com;

S. 13 Hotel Baltic (4); S. 14 Photographee.eu-Fotolia.com;
S. 15 Osnafotos/André Wohlgemuth,
LaInspiratriz-Fotolia.com

Druck:

Frank Druck GmbH & Co. KG,
Industriestr. 20 • 24211 Preetz



ISSN 2191-5296

Erscheinungsweise: Einmal pro Quartal

Nachdruck nur mit Genehmigung der Herausgeber.

*Die Kassenzahnärztlichen Vereinigungen gewährleisten die flächendeckende zahnmedizinische Versorgung der Bevölkerung. Sie kümmern sich um den Notdienst und sichern die Qualität der zahnärztlichen Behandlung.

Gewinnen Sie 3 Übernachtungen für zwei Personen mit All-Inclusive light im Ferienhotel Baltic

Urlaub und Meer auf Usedom!



Auf der Sonneninsel in der Ostsee erwarten Sie 42 km Sandstrand und gesunde Seeluft.

Mehr Licht, Meerluft, unberührte Natur: Usedom ist die sonnenreichste Region Deutschlands. Ihr Ferienhotel Baltic liegt direkt am Strand, nur wenige Gehminuten vom Zinnowitzer Stadtkern entfernt. Hier finden Sie endlosen, feinen, weißen Sandstrand und ein Hotel, in dem Sie sich rundum wohlfühlen werden. Das Baltic Hotel bietet Ihnen erstklassigen Service und vielfältige Möglichkeiten für einen entspannten Urlaub: Begeben Sie sich in die geschulten Hände der Ayurveda-Therapeuten, genießen Sie eines der zahlreichen Wellness-Angebote oder powern Sie sich im hauseigenen Fitness-Center aus. Direkt neben dem Hotel lockt die Bernsteintherme mit Außenpool, Meerwasserbadelandschaft, Strandsauna und Sole-Thermalbad, das für Hotelgäste bequem über einen Bademantelgang zu erreichen ist.

Mitmachen und gewinnen!

Ihr Preis: 3 Übernachtungen im Doppelzimmer Landseite für zwei Personen, täglich 1 Flasche Wasser pro Zimmer, täglich Frühstück, Mittagssnack und Abendessen vom reichhaltigen Buffet (Verpflegung beginnt mit dem Abendessen am Anreisetag und endet mit dem Frühstück am Abreisetag), Softdrinks, Säfte, Wasser zu den inkludierten Mahlzeiten kostenfrei und von 10:00 - 18:00 Uhr im Café Bernstein im Thermalbad, täglich Eintritt in die Bernsteintherme inkl. Meerwasserbad, Thermalbad und Strandsauna, Leihbademantel und Leihbadetücher. Weitere Infos zum Hotel: www.baltichotel.de
Bitte beachten Sie, dass eine Kurtaxe von ca. 2,50 € pro Person und Tag erhoben wird.

So geht's: Lösen Sie das untenstehende Kreuzworträtsel und wählen Sie unsere Gewinn-Hotline ► **0137 - 9 14 11 22**

Nennen Sie das Lösungswort, Ihren Namen und Ihre Adresse.

Ein Anruf aus dem deutschen Festnetz kostet 50 Cent, für Mobilfunkteilnehmer gelten abweichende Gebühren. Teilnahmeschluss: 31. Dezember 2018

Der Gewinner wird unter allen Anrufern durch das Los ermittelt und benachrichtigt. Eine Barabgeltung des Preises ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

gepflegt, ordentlich	arabisches Segelschiff	französisches Tanzlied	jüd. Priester in Babylon	Aufgussgetränk	erfolgr. Triathlet (Normann)	Werbeschlagwort	Vorname Schmellings †	besitzanzeigendes Fürwort	eilig	Aschengefäß	Europ. Fußballverband (Abk.)	altröm. Göttin der Ernte
→	▼	▼	▼	▼	○ 2	Flachbagger	→	→	→	○ 3	→	→
einer der Kleinen Prophe- ten (A.T.)	→	→	○ 1	→	US- Filmstar (Michael J. ...)	→	dt. Foto- modell (Heidi)	→	jedoch, während	→	→	○ 7
Titu- lierung	→	→	→	→	→	übles Getränk	Zahn- ersatz- teil	→	→	○ 5	altgriechische Grab- säulen	griechi- sche Unheils- göttin
→	→	○ 6	→	ge- körntes Stärke- mehl	Leber- sekret	→	→	→	kleine Süßig- keit	→	großer Raum	○ 11
Stadtteil der unga- rischen Hptst.	deutsche Lyrikerin (Hilde)	→	chemi- sches Element	→	→	→	perfekt	Musik- richtung	→	→	Segel- stange	→
Haupt- stadt vom Senegal	→	→	→	○ 8	norweg. Längen- maß (63 cm)	Eindruck machen	→	→	→	→	→	→
→	→	→	deut- sches Adels- prädi- kat	→	klima- tisch trocken	→	Binde- wort	○ 9	→	Ball- wieder- holung b. Tennis	→	Stadt am Zucker- hut (Kw.)
alte frz. 5-Cen- times- Münze	→	gezielte Ball- abgabe	→	→	→	→	Initialen der Pulver	Abk.: Muste- rung	→	Berufs- aus- bildung	→	→
Welt- hilfs- sprache	→	→	→	Wende- ruf beim Segeln	→	kleine Spende	→	→	→	→	○ 10	italie- nischer Artikel
deutsche Pop- sängerin	→	→	→	→	Anfang einer Skala	→	→	→	→	→	franzö- sische Ver- neinung	→

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



Verbesserte Vorsorge

Gesetzlich krankenversicherte Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderungen haben seit Mitte diesen Jahres Anspruch auf zusätzliche zahnärztliche Leistungen. Das gilt auch für Menschen, die zuhause betreut werden.

Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderungen sind oft nur eingeschränkt in der Lage, sich täglich die Zähne zu putzen. Krankheiten oder bakterielle Infektionen im Mund können jedoch weitreichende Folgen für den Körper und die Gesundheit haben: Sie erhöhen unter anderem das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Lungenentzündungen. Deshalb ist die verbesserte Vorsorge so wichtig.

Wer kann die neuen Leistungen in Anspruch nehmen?

Grundsätzlich richten sich die neuen Leistungen an Menschen, die aufgrund ihrer Pflegebedürftigkeit einen Pflegegrad erhalten haben und Menschen mit Behinderungen, die Eingliederungshilfe beziehen. Zusätzlich können aber auch Pflege- oder Unterstützungspersonen in die Erstellung des Mundgesundheitsplans und in die Mundgesundheitsaufklärung einbezogen werden.

Um welche Leistungen handelt es sich dabei genau?

Stichwort Mundgesundheitsstatus:

Einmal im Kalenderhalbjahr erhebt der Zahnarzt den sogenannten Mundgesundheitsstatus. Hierbei wird der Pfl-

gezustand von Zähnen und Zahnfleisch, der Mundschleimhäute sowie des vorhandenen Zahnersatzes betrachtet. Die so erhobenen Informationen dienen als Grundlage für einen individuellen Mundgesundheitsplan.

Stichwort Mundgesundheitsplan:

Der Mundgesundheitsplan wird halbjährlich erstellt oder der bestehende Mundgesundheitsplan wird bei einer Veränderung angepasst. Im Mundgesundheitsplan werden anhand der erhobenen Untersuchungsbefunde die Versorgungsnotwendigkeiten ermittelt und der individuellen Situation angepasst. Hieraus ergeben sich dann Hinweise zu Maßnahmen und Mitteln, mit denen die Mundgesundheit einschließlich der Zahnpflege und gegebenenfalls Prothesenhygiene gefördert wird. Der Zahnarzt gibt Empfehlungen zur Fluoridanwendung, zur zahngesunden Ernährung sowie zur Linderung von Mundtrockenheit. Es wird aufgeklärt, ob der Versicherte die Maßnahmen noch selbst durchführen kann – oder ob sie von den betreuenden Personen übernommen werden müssen. Der Zahnarzt dokumentiert Mundgesundheitsstatus und Mundgesundheitsplan auf einem auch für

den Laien verständlichen Formular, von dem der Patient eine Kopie erhält. Diese Unterlagen können zur Ergänzung des vorhandenen Pflegeplans genutzt werden.

Stichwort Mundgesundheitsaufklärung:

Einmal im Kalenderhalbjahr erfolgt eine Mundgesundheitsaufklärung durch den Zahnarzt. Sie umfasst Empfehlungen, wie die vorgeschlagenen Maßnahmen im persönlichen Alltag umgesetzt werden können. Es wird dem Patienten oder den helfenden Personen eine praktische Anleitung gegeben, wie die eigenen Zähne, das Zahnfleisch oder der herausnehmbare Zahnersatz am besten geputzt und gepflegt werden. Der Zahnarzt berücksichtigt dabei besondere Lebensumstände sowie die individuellen Fähigkeiten oder Einschränkungen bezüglich der Mundhygiene.

Stichwort Zahnsteinentfernung:

Neu ist außerdem, dass Pflegebedürftige zweimal im Jahr Anspruch auf die Entfernung von Zahnstein haben. Normalerweise wird diese Maßnahme nur einmal jährlich von den Krankenkassen bezahlt.

Stichwort Hausbesuch vom Zahnarzt:

Die neuen Vorsorgeleistungen können nicht nur in der Praxis, sondern bei Versicherten mit eingeschränkter Mobilität auch im häuslichen Umfeld oder im Pflegeheim durchgeführt werden.

Martin Sztraka

Starke Stimme

Dr. Heinz-Dieter Unger singt Lieder von Frank Sinatra. Bei seinen Konzerten begeistert er die Zuhörer – und sammelt Spenden für das Hilfsprojekt ZAHNUMZAHN.

Seit seiner Kindheit ist Dr. Heinz-Dieter Unger ein leidenschaftlicher Sänger. Er liebt die Musik. Vor allem die Songs von Frank Sinatra haben es dem Zahnarzt angetan. Lieder wie „New York, New York“ und „My Way“ sang er schon als Jugendlicher immer wieder voller Inbrunst. Damals ging er damit seinen Eltern und Geschwistern auf die Nerven – heute begeistert er seine Fans.

Bereits im Studium gründete Unger zusammen mit anderen Mitstreitern eine eigene Band. „Wir angehenden Zahnmediziner, zwei Assistenten und eine Zahnmedizinische Fachangestellte spielten auf Feten Titel wie ‚Smoke on the water‘ oder ‚Radar Love‘ – und eben auch Songs von Sinatra“, erinnert sich „HD Unger“ – so sein Künstlerna-
me. Später folgten diverse Auftritte im privaten Rahmen.

Große Stimme, großes Herz

Vor zehn Jahren initiierte Dr. Heinz-Dieter Unger in Osnabrück das Caritas-Projekt ZAHNUMZAHN – zusammen mit seiner Frau, der Zahnärztin Dr. Elisabeth Unger. In den Räumen von ZAHNUMZAHN bekommen Menschen eine Zahnbehandlung, die ansonsten durch das soziale Netz fallen: Wohnungslose, Arme oder Drogensüchtige, auch Geflüchtete oder jene, die jahrelang nicht mehr beim Zahnarzt waren und es aus Scham nicht wagen, in eine normale Praxis zu gehen.

„Wir wollten einen Raum für Menschen schaffen, die am Rande der Gesellschaft stehen“, sagt Dr. Unger. „Obdachlose und arme Menschen nehmen oft das reguläre Gesundheitssystem nicht in Anspruch. Dabei ist das Problem nicht unbedingt eine fehlende Krankenversicherung, denn in der Regel sind auch Obdachlose pflichtversichert. Es ist vor allem die Scham, die



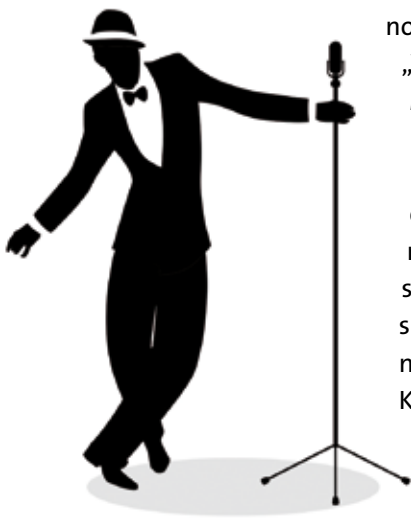
diese Menschen vom Zahnarztbesuch abhält.“ Das Projekt ist bundesweit einmalig, denn neben der zahnmedizinischen Behandlung werden die Menschen durch den Sozialarbeiter Markus Liening (Projektleiter) beraten und betreut.

Hilfe für Menschen in Not

„Jemand, der kaputte Zähne hat und der weiß, dass er nicht so gut riecht, traut sich schlicht und ergreifend oft nicht zum Zahnarzt. Hier bietet das Behandlungsangebot von ZAHNUMZAHN einen akzeptierten Rahmen für Menschen in prekären Lebenssituationen“, so Unger weiter. Das Projekt ZAHNUMZAHN finanziert sich unter anderem durch Spenden, und die Zahnärzte arbeiten ehrenamtlich – so auch Dr. Elisabeth Unger, die seit der Gründung auch die zahnmedizinische Versorgung zusammen mit anderen leistet.

Für HD Unger lag es auf der Hand, das Angenehme – sprich die Musik – mit dem Nützlichen – sprich Spenden für sein Projekt – zu verbinden. Im Februar diesen Jahres sang HD Unger zusammen mit der Kessession Big Band der Musik- und Kunstschule Osnabrück im Rahmen eines Benefizkonzerts Evergreens von Frank Sinatra – vor 350 Gästen. Alle Künstler verzichteten auf eine Gage. Der Auftritt war ein großer Erfolg und hat sich auch finanziell gelohnt: Durch den Verkauf von Eintrittskarten und CDs sowie Spenden anlässlich des 60. Geburtstages von Heinz-Dieter Unger kamen rund 7.700 Euro zusammen. Neue Auftritte sind bereits in Planung. Da HD Unger seit kurzem nicht mehr als Zahnarzt tätig ist, hat er nun viel Zeit für die Musik – seine Fans dürfen sich auf weitere Konzerte freuen.

Elke Steenblock-Dralle





HolidayCheck
 91%
 Weiterempfehlung
 Stand: 07.08.2018

Das ist meine Ostsee



5 Tage Ostsee-Urlaub
 schon ab € **316,-**
 p. P./DZ
 statt € ~~404,-~~

Früher Vogel: Urlaub auf Usedom 2019

Ihr exklusives
 Frühbucher-Angebot:
 Buchen, Vorfreude genießen
 und Geld sparen.

Freier Eintritt in das Badeparadies

Direkt am Strand

Kinder zahlen nix*

All-Inclusive-light

Ihr Ferienhotel BALTIC direkt am Strand



Hoteleigenes Meerwasserbad



Zimmerbeispiel



Ihre Inklusivleistungen pro Person:

- Übernachtungen im Doppelzimmer Landseite
- Täglich All-Inclusive light mit drei Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen mit alkoholfreien Getränken zum Essen)
- Täglich 1 Karaffe Hauswein (0,25 l) oder 1 Glas Bier (0,3 l) zum Abendessen
- Täglich mehrfacher Eintritt in das hoteleigene Badeparadies mit Meerwasser- und Thermalbad
- Alkoholfreie Getränke im Thermalbad von 10 – 18 Uhr
- Bademantel auf dem Zimmer
- Täglich eine Flasche Wasser pro Zimmer
- **100% Kinderermäßigung für 1 Kind bis 12 J. im Zimmer der Eltern**

Urlaub 2019 – Der frühe Vogel fängt den Wurm

alle Preise in Euro p. P. im **Doppelzimmer Landseite**
 (Kinder: im DZ max. 1, im EZ max. 2 buchbar)

Saison /Zeiträume 2019	5 Tage / 4 Nächte	Verl.-Nacht
D 24.05. – 20.06.19	316,- statt 404,-	79,- statt 101,-
E 21.06. – 06.07.19 18.08. – 05.10.19	436,- statt 524,-	109,- statt 131,-
F 07.07. – 17.08.19	476,- statt 568,-	119,- statt 142,-

Gültig bei Buchung bis 01.11.2018.

*100 % Ermäßigung für Kind bis 12 J. im Zimmer der Eltern.

Aufpreise p. P./Nacht: Einzelzimmer: 30,- €; Seeseite 6,- €; Ostseeblick 12,- €. Parkplatz 8,50 € pro PKW/Nacht. Kurtaxe ca. 2,50 € p. P./Tag, zahlbar vor Ort. Die gestrichelten Preise entsprechen dem regulären Preis der Einzelleistungen.

Jetzt gratis anrufen und direkt zum besten Preis buchen:

038377 7000 (täglich 8–22 Uhr)

Ihr Aktionscode (Bitte bei Buchung angeben): **EXKLUSIV-USEDOM**

Sofort online buchen unter:

www.baltic-direkt.de/FV

Baltic Sport- und Ferienhotel GmbH & Co. KG, Dünenstr. 2, 17454 Zinnowitz