

Um Zahn- und Zahnbetterkrankungen vorzubeugen, kommt es auf eine systematische und konsequente **Mundhygiene** an – und das in jedem Alter. Erläutern Sie Ihren Kunden, was alles dazugehört.





Spezialisten im Einsatz

© David Izquierdo / 123rf.com

Die menschliche Mundhöhle ist ein Biotop, in dem Hunderte von Bakterienarten heimisch sind. Die allermeisten von ihnen sind harmlos oder leisten uns sogar nützliche Dienste, beispielsweise bei der Verdauung. Im Mundraum leben die Mikroorganismen in der Regel friedlich miteinander. Schlecht für das Klima in der Mundhöhle ist es jedoch, wenn sich bestimmte Bakterienarten stark vermehren. Denn dadurch kann Erkrankungen der Zähne und des Zahnhalteapparates Vorschub geleistet werden. Gefürchtete Übeltäter, deren Ausbreitung verhindert werden sollte, sind Bakterien vom Typ *Streptococcus mutans*. Diese Keime leben von Zucker jeder Art, etwa von Glukose und Fruktose aus der Nahrung, die sie in Säuren umwandeln. Diese Säuren, vor allem Milchsäure, entmineralisieren den Zahnschmelz, wodurch der Zahn porös werden kann. Jetzt können Bakterien in den Zahn eindringen und ihn von innen zerstören. Karies heißt der Befund des Zahnarztes dann. Bei diesem, im Volksmund

nach Zuckerattacken wieder härten, spricht remineralisieren. Erst, wenn die Balance zwischen De- und Remineralisation gestört ist, hat Karies eine Chance.

Der Zahnfäule erfolgreich vorzubeugen, ist zum Glück gut möglich. Wer auf eine ausgewogene Ernährung achtet, Zahnpflege systematisch betreibt, regelmäßig zur Vorsorge in die Zahnarztpraxis geht und den Zahnschmelz durch Fluoride stärkt, hat schon viel getan, um sich zu schützen. Die konsequente Fluoridanwendung wird heute als kariesprophylaktische Maßnahme von herausragender Bedeutung angesehen. Experten gehen davon aus, dass der Kariesrückgang bei Kinder und Jugendlichen in erster Linie auf den breiten Einsatz von Fluoriden zurückgeführt werden kann.

Entzündung mit Folgen Neben Karies verbreitet auch ein zweiter gefährlicher Feind in der menschlichen Mundhöhle Angst und Schrecken: Die Parodontitis, eine schwerwiegende Entzündung des Zahnhalteapparates. Sie wird durch

KURZ UND KNAPP

Viele Informationen rund um Zähne, Mundhygiene & Co. gibt es im Internet: Bundeszahnärztekammer (www.bzaek.de), Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung (www.kzbv.de), Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (www.dgzmk.de) Unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – ein Herz für Zähne!“ findet der diesjährige Tag der Zahngesundheit am 25. September statt. Infos bekommen Interessierte unter www.tagderzahngesundheit.de.

Folge. Der Großteil der Zahnverluste bei Erwachsenen geht auf das Konto von Parodontitis.

Und damit nicht genug: Mittlerweile ist bekannt, dass Parodontitis sogar Krankheiten Vorschub leisten kann, die gar nicht in der Mundhöhle lokalisiert sind, und so eine Gefahr für

»Gezeigt hat sich beispielsweise, dass Parodontitispatienten ein deutlich höheres Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko haben.«

auch als Zahnfäule bekannt, handelt es sich also um eine bakterielle Zerstörung von Zahnhartsubstanz. Natürlich: Nicht jedes Stück Kuchen und nicht jedes Marmeladenbrot stellen gleich eine Kariesgefahr dar. Denn unsere Zähne sind durchaus in der Lage, mit bestimmten Zuckermengen fertig zu werden. Ein unverzichtbarer Helfer im Kampf gegen Löcher in den Zähnen ist der Speichel: Er ist mit Mineralstoffen angereichert, die den Zahnschmelz

Bakterien im Zahnbelag, auch Biofilm oder Plaque genannt, ausgelöst. Die Erkrankung beginnt mit einer Zahnfleischentzündung (Gingivitis). Charakteristisch dafür sind geschwollenes, gerötetes und blutendes Zahnfleisch. Wird die Gingivitis nicht konsequent behandelt, kann sich die Entzündung ausdehnen, in tiefere Gewebeschichten vordringen, Kieferknochen attackieren und zerstören. Bleibt Parodontitis unbehandelt, ist Zahnverlust die schlimmste

die Allgemeingesundheit darstellt. Über die Blutbahn können sich die Bakterien im gesamten Organismus verteilen und hier vielerorts Schaden anrichten. Gezeigt hat sich beispielsweise, dass Parodontitispatienten ein deutlich höheres Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko haben. Auch die Gefahr von Schwangerschaftskomplikationen steigt, wenn die werdende Mutter unter Parodontitis leidet. Äußerst ungesund, aber leider keine Seltenheit, ist die Kombi- ▶

Reicht ein
Pflaster?

Mit Tyrosur®
erreichen
Sie mehr!



Für die
ganze
Familie

Tyrosur® – 2-fach aktiv!

- Grundlage Hydro-Gel:
Fördert den natürlichen
Selbstheilungsprozess*
- Wirkstoff Tyrothricin:
Wirkt gegen bakterielle
Wundinfektionen*



Tyrosur®
das Wund-Heilgel*

*Zur Behandlung kleiner infizierter Wunden, wie z. B. Riss-, Kratz- oder Schürfwunden.

Tyrosur® Gel, Wirkstoff: Tyrothricin **Zusammensetzung:** 100 g Gel enthalten 0,1 g Tyrothricin. **Sonstige Bestandteile:** Cetylpyridiniumchlorid 1 H₂O, Propylenglykol, Ethanol 96%, Carbomer (40 000 - 60 000 mPa·s), Trometamol, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur lindernden Behandlung von kleinflächigen, oberflächlichen, wenig nässenden Wunden mit bakterieller Superinfektion mit Tyrothricin-empfindlichen Erregern wie z. B. Riss-, Kratz-, Schürfwunden. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe. Nicht zur Anwendung auf der Nasenschleimhaut. **Nebenwirkungen:** Sehr selten kann es zu Überempfindlichkeitserscheinungen, wie z. B. Brennen auf der Haut, kommen. **Warnhinweis:** Enthält Propylenglycol! **Stand der Information:** Januar 2013

Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorfelden, Telefon: 06101/539-300, Fax: 06101/539-315, Internet: www.engelhard.de, www.tyrosur.de, e-Mail: info@engelhard.de

► nation von Diabetes und Parodontitis. Im Vergleich zu stoffwechselgesunden Menschen haben Diabetiker ein bis zu dreifach erhöhtes Parodontitisrisiko. Eine schwere Entzündung des Zahnhalteapparates kann bei ihnen die Insulinresistenz der Gewebe erhöhen und somit die Blutzuckereinstellung erschweren. Darüber hinaus begünstigt Parodontitis Diabetesfolgeerkrankungen, etwa an Nieren und Gefäßen. All das zeigt: Vorbeugen ist unerlässlich!

Gründliche Saubermacher Um Zahn- und Zahnbetterkrankungen zu verhindern, kann jeder Mensch eine Menge tun – und das in jedem Alter und unabhängig von Vorerkrankungen: Vor allem kommt es auf eine konsequente, fachgerechte Mund- und Zahnpflege mit dem richtigen Handwerkszeug an. Von selbst versteht sich, dass es bei weitem nicht ausreicht, die Zähne morgens und abends mal rasch mit der Zahnbürste zu streifen. Vielmehr umfasst die Mundhygiene eine Reihe von Maßnahmen, die sich ergänzen

sich in Naturhaarzahnbürsten Bakterien einnisten können, was diese Zahnbürsten unhygienisch macht. Ein kleiner, „wendiger“ Bürstenkopf, möglichst mittharte Borsten und ein handlicher Griff sind wichtige Kaufkriterien. Für Kinder gibt es spezielle Modelle mit besonders kleinem Kopf und dickem Griff; für die Pflege der Dritten sind Prothesenzahnbürsten mit ergonomischem Griff geeignet. Unabhängig vom bevorzugten Modell gilt: Zahnbürsten haben nur eine begrenzte Lebensdauer und sollten daher alle drei Monate ausgetauscht werden.

Gute Alternativen sind elektrische Modelle, die in der Regel effektiv und schonend reinigen. Viele Menschen nutzen sie bereits. Elektrische Zahnbürsten werden auch von zahlreichen Zahnärzten zur gründlichen Pflege empfohlen. Im Wesentlichen unterscheiden Experten dabei zwischen zwei Gruppen: Oszillierend-rotierende Bürsten haben runde Köpfe, die halbkreisförmig hin- und herschwingen. Schallzahnbürsten haben längliche

weniger eifrige und geduldige Putzer können Letztere daher die bessere Wahl darstellen.

Fluorid muss drauf Doch egal, ob Zahnbelägen mechanisch oder elektrisch zu Leibe gerückt wird: Auf die Bürste gehört eine fluoridhaltige Zahncreme. Zur Erinnerung: Bei Fluoriden handelt es sich um Fluor-Verbindungen und natürliche Bestandteile von Zähnen und Knochen. Sie sind in fast jeder Zahnpasta enthalten, da Fluoride die Remineralisation des Zahnschmelzes unterstützen und Karies vorbeugen können. Gelangen Fluoride über die Zahncreme auf die Zähne, bilden sie hier eine Art Schutzfilm. Zahncremes für Erwachsene enthalten 0,1 bis 0,15 Prozent Fluorid (1000 bis 1500 ppm). Sie können bereits nach Durchbruch der ersten bleibenden Zähne, also für Kinder ab etwa sechs Jahren, empfohlen werden. Für jüngere Kinder gibt es Zahncremes mit geringem Fluoridgehalt von 0,05 Prozent (500 ppm Fluorid). Ab welchem Alter fluoridhaltige Kinderzahncreme auf die Bürste kommen sollte, hängt davon ab, welche weiteren Fluoridierungsmaßnahmen zur Kariesprophylaxe getroffen werden. Eltern sollten mit dem Kinder- und dem Zahnarzt besprechen, ob in den ersten Lebensjahren des Kindes fluoridhaltige Zahnpasta oder Fluoridtabletten bevorzugt werden sollten.

Pflege mit Biss Weitere wichtige Hilfsmittel im Kampf gegen Karies & Co. sind Zahnseide, Zahnzwischenraumbürsten (Interdentalbürsten) und Zungenschaber beziehungsweise -bürsten. Zahnseide und Interdentalbürsten sind unverzichtbare Helfer, um die mitunter recht engen Zahnzwischenräume zu säubern – denn hier kommt selbst die wendigste Zahnbürste nicht hinein. Bei Zahnseide unterscheidet man zwischen ungewachsenen und gewachsenen Produkten, wobei letztgenannte für ungeübte Anwender oft leichter zu handhaben sind. Während Zahnseide zur Reinigung enger

zen und konsequent durchgeführt werden sollten. Das A und O für gesunde und schöne Zähne bis ins Alter ist regelmäßiges und richtiges Zähneputzen. Fachleute empfehlen, die Zähne mindestens zwei Mal am Tag jeweils drei Minuten lang gründlich zu putzen. Gut geeignet für das tägliche Ritual sind sowohl klassische Handzahnbürsten als auch elektrische Modelle. Für Handzahnbürsten gilt: Sie sollten unbedingt über Kunststoffborsten verfügen, da

Köpfe und reinigen durch Vibration des Bürstenkopfs. Hinsichtlich der Reinigungsleistung zeige keines der beiden Systeme eindeutige Vorteile, so das Urteil der Stiftung Warentest. Beim Kauf einer Elektrozahnbürste sollte daher das Putzverhalten des Einzelnen berücksichtigt werden: Mit einer Rundkopfbürste muss jeder Zahn einzeln gereinigt werden, während Schallzahnbürsten mit ihren länglichen Köpfen mehr Fläche auf einmal säubern. Für etwas

DAS SCHMECKT DEN ZÄHNEN

- + Rohes Gemüse und Vollkornprodukte regen durch kräftiges Kauen die Speichelbildung an.
- + Petersilie neutralisiert Mundgeruch.
- + Käse überzieht die Zähne mit einer Schutzschicht und stößt Bakterien ab.
- + Grüner und schwarzer Tee enthalten Substanzen, die vor Karies schützen.
- + Fluoridiertes Speisesalz erhöht die Fluoridkonzentration im Speichel und beugt so Karies vor.

Spürbarer Schutz AUCH BEI DEN KLEINSTEN WUNDEN.



VON DERMATOLOGEN EMPFOHLEN.

EINE EMPFEHLUNG GUTEN GEWISSENS: **CICAPLAST BAUME B5**

- ✓ 5 % Panthenol unterstützt aktiv die Wundpflege
- ✓ Anti-bakterieller Wirkstoffkomplex
- ✓ Einzigartige Pflgetextur



DER WUNDPFLEGE-BALSAM FÜR DIE GANZE FAMILIE.

► Zahnzwischenräume hervorragend geeignet ist, sind größere „Lücken“ das klassische Einsatzgebiet von Interdentalbürsten. Sie werden auch für die Mundhygiene bei festsitzenden Zahnsparungen empfohlen. Ergänzend können Träger fester Zahnsparungen auch eine Munddusche verwenden, um Speisereste herauszuspülen. Hier gilt jedoch: Zwar gründlich, aber behutsam vorgehen, um weder Brackets noch Bänder und Drähte zu beschädigen. Für

den schlechten Atem verantwortlich sind. Verhindern lässt sich dies nur, wenn die Mikroorganismen gründlich beseitigt und ihre Schlupflöcher geschlossen werden. Eine konsequente Mundhygiene und Maßnahmen, die die Speichelproduktion fördern, sind wichtige Schritte auf dem Weg zu besserem Atem. Um die Speichelbildung anzukurbeln und Mundtrockenheit vorzubeugen, ist es hilfreich, zuckerfreien Kaugummi zu kauen, rohes Gemüse zu knob-

Von Mundwässern, die lediglich den Atem erfrischen, unterscheiden sich Mundspülungen mit Wirkstoffen, die Zahnbelag und Karies entgegenwirken sollen. In diesen Präparaten, die häufig für den täglichen Gebrauch konzipiert sind, entfalten beispielsweise Fluoride wie Aminfluorid und Zinnfluorid Wirkung. Medizinische Mundspüllösungen mit Chlorhexidin wiederum kommen vorübergehend zur Keimreduktion in der Mundhöhle zum Einsatz. Ein häufiges Anwendungsgebiet Chlorhexidin-haltiger Mundspüllösungen ist die kurzzeitige unterstützende Behandlung bakterieller Zahnfleischentzündungen.

PFLEGE FÜR DIE DRITTEN

- + Herausnehmbare Prothesen nach jeder Mahlzeit unter fließendem Wasser abspülen. Waschbecken mit Wasser füllen oder ein Handtuch hineinlegen. Sollte die Prothese aus der Hand gleiten, können Schäden so vermieden werden.
- + Prothese täglich mit einer Zahnbürste, am besten mit einer speziellen Prothesenzahnbürste, unter fließendem, lauwarmem Wasser reinigen. Als Zusatz eignet sich ein Prothesenzahngel.
- + Prothese zusätzlich mehrmals pro Woche in einem Bad mit Reinigungstablette desinfizieren.
- + Zahnfleisch sanft mit einer weichen Zahnbürste massieren, vor allem die Bereiche, die mit der Prothese in Verbindung stehen.
- + Wird die Prothese nachts nicht getragen, sollte sie erst gereinigt und dann in einem Glas Wasser aufbewahrt werden. Nicht trocken lagern!

die Zungenreinigung gibt es schließlich spezielle Schaber und Bürsten. Diese flachen Geräte machen gegen Belag auf dem Zungenrücken mobil. Da sie Bakterien von der Zungenoberfläche vertreiben, können Zungenreiniger auch Mundgeruch entgegenwirken.

Keine Chance für schlechten Atem Apropos Mundgeruch: Er wird, anders als oft vermutet, nur äußerst selten von Magenproblemen hervorgerufen, sondern entsteht fast immer in der Mundhöhle selbst. Häufig ist eine unzureichende oder falsche Mund- und Zahnpflege dafür verantwortlich, dass Fäulnisbakterien Schwefelverbindungen freisetzen können – die letztlich für

bern und ausreichend Wasser zu trinken. Bei Problemen mit Mundgeruch kann auch der Zahnarzt helfen. Er wird nach Zahnfleisch-, Zahnbett- und Zahnwurzelentzündungen fahnden, die möglicherweise hinter dem unangenehmen Übel stecken können. Während anhaltender Mundgeruch immer Anlass für einen Arztbesuch sein sollte, lässt sich vorübergehender schlechter Atem – etwa nach dem Genuss von Zwiebeln, Knoblauch & Co. – gut mit einem atemerfrischenden Mundwasser kaschieren. Entsprechende Produkte enthalten häufig Essenzen von Pfefferminz und Menthol und sorgen dadurch für ein Frischegefühl in der Mundhöhle, das leider jedoch rasch wieder verfliegt.

Auf zum Check-up Regelmäßige Besuche in der Praxis des Zahnarztes runden das „Pflegepaket für die Zähne“ sinnvoll ab. Auch, wer seine Zähne im Alltag gut und gründlich reinigt, sollte auf die halbjährlichen Zahnkontrollen nicht verzichten. Ein Grund: Harte Beläge, die Zahnfleischentzündungen und Parodontitis begünstigen, lassen sich allein mit der Zahnbürste nicht beseitigen. Besonders anfällig für Zahnstein sind die Außenseiten der oberen Backenzähne und die Innenseiten der unteren Schneidezähne. Zahnstein wird beim Zahnarzt mit speziellen Instrumenten mechanisch oder mithilfe von Ultraschall schmerzfrei entfernt. Beim Routinecheck in der Zahnarztpraxis kann der Mediziner auch andere Probleme in der Mundhöhle frühzeitig erkennen und behandeln. So lassen sich schwerwiegende Zahn- und Zahnbetterkrankungen häufig vermeiden. Sinnvoll ist es darüber hinaus, in der Zahnarztpraxis eine professionelle Zahnreinigung vornehmen zu lassen. ■

Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin



WALA Aconit Schmerzöl zieht gut ein und ist sehr ergiebig. Darüber hinaus ist es frei von künstlichen Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen.



Schmerzhafte Verspannungen natürlich behandeln

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Schmerzzuständen in Deutschland und gelten fast als Volkskrankheit. Ein großer Teil der Rückenschmerzen ist auf schmerzhafte Verspannungen zurückzuführen. Die Beratung hierzu nimmt daher einen großen und wichtigen Teil im Apothekenalltag ein. Gerade Kunden, die häufig unter Schmerzen leiden und ständig Medikamente benötigen, sind dankbar für gut verträgliche Arzneimittel aus der Natur.

Stundenlanges Sitzen vor dem Computer, oft in angespannter Haltung, so sieht der Arbeitsalltag vieler Menschen in der heutigen Zeit aus. Doch nicht nur Bildschirmarbeit, auch einseitige körperliche Belastung und Bewegungsmangel können zu Verspannungen der Nacken-Schulter-Partie oder zu Kreuzschmerzen führen. Ebenso sind Stress sowie emotionale und berufliche Probleme mögliche Auslöser. Hier hilft WALA Aconit Schmerzöl, das sowohl eine schmerzlindernde als auch eine entspannende Komponente in sich vereint.

Hilfe aus der Natur

Mit WALA Aconit Schmerzöl bieten Sie Ihren Kunden eine wirksame Komposition aus bewährten Heilpflanzenauszügen und Quarz, die schmerzlindernd, wärmend und entspannend wirkt. Folgende Inhaltsstoffe tragen zur wohltuenden Gesamtwirkung bei:

- Der Blaue Eisenhut (Aconitum napellus) in potenziertes Form wirkt schmerzlindernd.
- Echter Kampfer (Camphora) regt die periphere Durchblutung an und durchwärmt.

- Quarz wirkt Auskühlungen der Nerven entgegen.
- Ätherisches Lavendelöl (Lavandulae aetheroleum) beruhigt und entspannt.

Gerade bei stressbedingten Verspannungen trägt Lavendel zu körperlicher und geistiger Entspannung bei. 1- bis 3-mal täglich an den schmerzenden Stellen mit leicht kreisenden Bewegungen eingerieben, kann das Öl seine Wirkung entfalten. Die leichte Massage und die damit verbundene Hinwendung zu sich selbst tragen zur Schmerzlinderung bei.

WALA Aconit Schmerzöl ist für viele Ihrer Kunden geeignet

ZIELGRUPPE	SYMPTOME
Menschen mit einseitiger Belastung, falschen Bewegungsabläufen, Überlastungen	Rücken- und Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen
Menschen mit Bildschirm-/Schreibtischarbeit, Bewegungsmangel, Stress	Verspannungen im Nacken-, Hals- und Schulterbereich
Ältere Menschen mit Bewegungsmangel oder Neuralgien	Schmerzhafte Verspannungen, Nervenschmerzen
Schwangere/Stillende	Ischiasbeschwerden, Hals- und Nackenverspannungen

www.walaarzneimittel.de

Aconit Schmerzöl Ölige Einreibung 50 ml, 100 ml | **Zusammensetzung:** 10 g (11 ml) enthalten: Wirkstoffe: Aconitum napellus e tubere ferm 33c Dil. D9 oleos. (HAB, Vs. 33c und 12j; in raffiniertem Erdnussöl) 1,0 g; D-Campher 0,1 g; Lavandulae aetheroleum 0,1 g; Quarz Dil. D9 oleos. (HAB, Vs. 8a und 12j; in raffiniertem Erdnussöl) 1,0 g. Sonstiger Bestandteil: Raffiniertes Erdnussöl. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Anregung des Wärmeorganismus und Integration von Stoffwechselprozessen bei schmerzhaften entzündlichen Erkrankungen, die vom Nerven-Sinnes-System ausgehen, z. B. Nervenschmerzen (Neuralgien), Nervenentzündungen (Neuritiden), Gürtelrose (Herpes zoster), rheumatische Gelenkerkrankungen. **Gegenanzeigen:** Aconit Schmerzöl darf nicht angewendet werden: bei Kindern unter 6 Jahren; wenn Sie überempfindlich (allergisch) sind gegenüber Kampfer oder einem der anderen Wirkstoffe, Erdnussöl oder Soja. **Nebenwirkungen:** Erdnussöl kann selten schwere allergische Reaktionen hervorrufen. In sehr seltenen Fällen kann es bei Anwendung dieses Arzneimittels zu Hautrötungen und -ausschlägen kommen. Bei entsprechend sensibilisierten Patienten können durch Aconit Schmerzöl Überempfindlichkeitsreaktionen (einschließlich Atemnot) ausgelöst werden. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Erdnussöl WALA Heilmittel GmbH, 73087 Bad Boll. www.walaarzneimittel.de