

Schön weiß sollen sie sein, glänzend und ordentlich aufgereiht wie auf einer Perlenkette. Die Zähne der Hollywoodstars sind einfach perfekt – doch nur selten Natur. Meist haben Ärzte kräftig nachgeholfen. FERNSEHWOCHE zeigt, was Sie ab sofort selbst für ein strahlendes Lächeln tun können (s. Kasten), und wie die Experten (siehe Sendehinweis) mit neuen High-Tech-Methoden ein defektes Gebiss in ein perfektes Lächeln verwandeln.

Vorbeugung

Putzplan Kariesbakterien sind zwar in der Mundhöhle zu Hause, über den Blutkreislauf erreichen sie aber den gesamten Körper. Gefährlich! Denn dabei bilden sich Ablagerungen in den Arterien und am Herzen, die schlimmstenfalls eine Herzinnenwandentzündung auslösen können. Bestes Gegenmittel: Dreimal täglich Zähne putzen und abends regelmäßig mit Zahnseide fädeln. So bleiben auch die schwer zugänglichen Zahnzwischenräume sauber, Bakterien haben keine Chance.

Sendehinweis zum Thema TV
Ratgeber MI 12.15
ARD Buffet
 „Parodontose: Mit dem Zahnarzt live im Studio“
ARD
 ShowView 9-071-313

Herzen, die schlimmstenfalls eine Herzinnenwandentzündung auslösen können. Bestes Gegenmittel: Dreimal täglich Zähne putzen und abends regelmäßig mit Zahnseide fädeln. So bleiben auch die schwer zugänglichen Zahnzwischenräume sauber, Bakterien haben keine Chance.

Sind das tolle aber Zähne!

PFLEGE So ein Kompliment würden Sie auch gern mal hören? Das geht! Wir verraten, was Sie für ein strahlendes Lächeln tun müssen. Und mit welchen neuen, sanften Methoden der Arzt hilft

Schön gepflegt

Alle sechs Monate zum Profi Regelmäßige Kontrollen sind Pflicht – auch für gesunde Zähne. Am besten kombiniert mit der Profi-Zahnreinigung. So werden Verfärbungen und Beläge beseitigt, die selbst bestes Putzen nicht verhindert. Je nach Aufwand empfehlen Experten 1–2 Termine pro Jahr. Die Kosten liegen bei ca. 60 Euro.

Bleaching Von strahlend weißen Zähnen träumt jeder. Frei verkäufliche Aufheller-Sets sind aber umstritten, da sie den Zahnschmelz schädigen können. Besser: das professionelle Bleichen (med: In-Office-Bleaching) beim Zahnarzt (ca. 100 Euro je Sitzung).

Fluoreszenz-System Neues auch bei der Karies-Diagnose: Mit Hilfe des Fluoreszenz-Systems (Privatkassen zahlen auf Anfrage) lässt sich kranke Zahnschmelzsubstanz selbst auf Glattflächen

bzw. in Fissuren erkennen und zielgerichteter entfernen.

High-Tech-Korrekturen

Veneers Bei abgesplitterten Zähnen können hauchdünne Verblendschalen aus Keramik (med.: Veneers) aufgeklebt werden. Dafür muss allerdings etwas Zahnschmelz abgeschliffen werden. Bei guter Pflege können Veneers (ca. 250–600 Euro je Zahn) aber bis zu zwölf Jahre und länger halten.

Unsichtbare Zahnspangen Für eine Zahn-Korrektur ist es nie zu spät. Gerade bei Erwachsenen erzielt man mit der Lingualtechnik gute Erfolge. Dazu werden winzige Metallquader auf die Innenseite der Zähne montiert, die das Gebiss in die richtige Position bringen sollen.

Invisalign Den Fehlbiss korrigieren – ohne das die Umgebung es bemerkt – das klappt auch mit der durchsichtigen Zahn-

schiene (med.: Invisalign). Per Computer errechnet der Arzt die optimale Zahnstellung, lässt danach mehrere Schienen anfertigen, die die Zähne innerhalb von ca. sechs Monaten korrigieren. Aber: Eine kieferorthopädische Behandlung mit Brackets oder Invisalign kostet je nach Umfang ab 4500 Euro.

Implantate & Co.

Transplantat Freiliegende Zahnhälse sind nicht nur ein kosmetisches Problem, sie schmerzen auch bei Berührung, Kälte oder Wärme. Lücken füllen jetzt körpereigene Transplantate aus Wangen- oder Gaumenschleimhaut. Nach kurzer Zeit heilt das neue Gewebe ein, Farbunterschiede zum umliegenden Zahnfleisch sind nicht sichtbar (je nach Umfang ca. 500 bis 3000 Euro, Kassen zahlen nicht).

RoboDent Die neue dreidimensionale RoboDent-Technik optimiert das Implantieren von Zähnen. Das 3-D-Verfahren (Privatkassen zahlen anteilig) überwacht wie ein Navigationssystem den Vorgang des Implantierens. Im Detail heißt das:

Bei der kleinsten Abweichung stoppt der Computer sofort die Therapie. Die Gefahr von Fehlbohrungen und Verletzungen wird nahezu ausgeschlossen.

Zähne in einer Stunde Auch bei Implantaten selbst gibt es neue Entwicklungen. Mittlerweile können Ärzte künstliche Wurzeln samt Zahnersatz in nur einer Stunde einsetzen. Das Verblüffende daran: Das Implantat sieht echt aus und ist sofort belastbar. Auch Provisorien und Einheilphasen entfallen bei fachgerechter Anpassung. Wichtig: Der Kiefer muss gesund sein (Kassen zahlen befundorientierten Festzuschuss).

Knochenzüchtung Im Alter (und wenn z. B. dauerhaft Prothesen getragen wurden), bildet sich der Kiefer zurück. Hier hilft jetzt die Knochenzellzüchtung. Dazu wird dem Patienten eine kleine Menge Knochenhaut aus dem hinteren Backenzahnbereich entnommen. Im Labor wird daraus eine neue Substanz gezüchtet, die später in Form eines Knochen-Chips an die Stelle gepflanzt wird, wo einmal das Implantat sitzen soll.

Schmerzfreie Behandlung

Zauberstab Aus Angst vor Bohrer oder Spritze gehen viele erst zum Zahnarzt, wenn es gar nicht mehr anders geht. Damit ist jetzt Schluss: Mit der nahezu schmerzfreien Betäubungsspritze „The Wand“ (zu Deutsch: der Zauberstab) wird das Anästhetikum zielgenau injiziert, Druckschmerzen beim Einstich auf ein Minimum reduziert.

Hypnose & Co. Angst-Patienten mit Zahnarztphobie hilft neben psychologischer Betreuung auch der Einsatz von Hypnose und Akupunktur, die viele Praxen schon anbieten.

Rat und Hilfe

Therapien Infos zu den neuen Zahn-Therapien finden Sie im Internet unter: • www.implantatzentrum-hannover.de • www.drnesselrath.de • www.zahnklinik-rhein-ruhr.de Tipps zu Planung und Kosten gibt's unter: • www.2te-zahnarztmeinung.de • www.zahnarzt-empfehlung.de **ski**

Zum Anbeißen!

Ein knackfrischer Apfel – mit gesunden Zähnen ein Genuss

Wie gesund sind Ihre Zähne?

Können Sie noch kraftvoll zubeißen? Unser Test zeigt es Ihnen*

- Wie oft gehen Sie zum Zahnarzt?**
 Mind. 2-mal jährlich . . . 0 Punkte
 Einmal im Jahr 1 Punkt
 Selten 2 Punkte
- Putzen Sie zweimal täglich Ihre Zähne?**
 Ja 0 Punkte
 Nein. 2 Punkte
- Blutet Ihr Zahnfleisch?**
 Fast täglich . . . 2 Punkte
 Ab und zu. 1 Punkt
 Selten 0 Punkte
- Rauchen Sie?**
 Ja. 2 Punkte
 Nein. 0 Punkte
- Essen Sie meist Weißbrot, Fast Food, trinken Sie Limonade/Alkohol?**
 Häufig 2 Punkte
 Selten 1 Punkt
 Gar nicht 0 Punkte
- Haben Sie Füllungen, Kronen oder Brücken?**
 Mehr als 8 2 Punkte
 1 bis 8. 1 Punkt
 Nein. 0 Punkte
- Reagieren Ihre Zähne sensibel auf kalte oder warme Speisen?**
 Fast immer. 2 Punkte
 Ab und zu. 1 Punkt
 Selten 0 Punkte
- Leiden Sie bereits unter Karies oder Parodontitis?**
 Ja 2 Punkte
 Nein. 0 Punkte
- Fehlen bei Ihnen schon einige Zähne?**
 Mehr als 5 2 Punkte
 1 bis 4. 1 Punkt
 Nein. 0 Punkte
- Haben Sie an manchen Tagen einen schlechten Geschmack im Mund?**
 Fast immer. 2 Punkte
 Ab und zu. 1 Punkt
 Selten 0 Punkte

AUSWERTUNG

0 bis 3 Punkte: GESUNDE ZÄHNE
 Gratulation! Sie ernähren sich bewusst, reinigen gründlich Ihre Zähne und vergessen nicht, in regelmäßigen Abständen zum Zahnarzt zu gehen.

4 bis 10 Punkte: GEFÄHRDETE ZÄHNE
 Vorsicht, Sie leiden bereits unter Karies, haben evtl. schon Füllungen oder Kronen. Um Schlimmeres zu vermeiden, sollten Sie mehr Sorgfalt auf tägliche Pflege legen und sich „zahngesund“ ernähren (s. Kasten). Gehen Sie alle sechs Monate zum Arzt und lassen Sie Ihre Zähne gründlich untersuchen. Eine frühzeitige Behandlung beugt Spätschäden vor.

11 bis 20 Punkte: STARK GEFÄHRDETE ZÄHNE
 Achtung: Ihre Zähne sind extrem belastet. Achten Sie auf kalziumreiche Kost mit viel Milch und Käse und gehen Sie mindestens zweimal im Jahr in die Sprechstunde mit Profi-Reinigung. Falls Sie schon Probleme mit Brücken oder Prothesen haben: Moderne Implantate und Therapien verhindern weiteren Knochenabbau, retten Zahn- und Kiefersubstanz.

* Hinweis: Dieser Test ersetzt keinen Zahnarztbesuch! Bei täglichem Zahnfleischbluten, Lockerungsgefühlen und akuten Schmerzen ist ein Praxisbesuch zwingend erforderlich!