

Prophylaxe statt Schadenbehandlung

# Gesunde Zähne ein Leben lang

*Durch die Ernährungsgewohnheiten sind unsere Zähne ständig einem Kariesrisiko ausgesetzt. Die Bakterien im Zahnbelag wandeln Zucker in Säuren um, welche den Zahnschmelz entkalken. Schreitet die Entkalkung durch häufige Säureattacken voran, bricht schliesslich die Schmelzoberfläche ein und in der Folge entsteht ein Loch im Zahn (Karies).*

*Daniela Frey Perez, dipl. Dentalhygienikerin HF und*

*Claudia Uebelmann, Geschäftsführerin Aktion Zahnfreundlich*



Das Kariesrisiko lässt sich durch einen massvollen Zuckerkonsum verringern. Dabei kommt es nicht auf die Zuckerart an, denn auch Trauben-, Frucht- und Milchezucker können Karies verursachen. Ausserdem ist es viel schädlicher, ständig kleine Portionen Zucker zu sich zu nehmen, als dieselbe Menge auf einmal.

Gewisse Lebensmittel sind stark säurehaltig. Diese Säuren lösen Kalzium aus der Zahnoberfläche heraus. Dadurch verliert diese ihre Härte und wird mit der Zeit abgetragen. Das sichtbare Resultat ist eine Delle im Zahn, die sogenannte Erosion. Erosionen führen zu schmerzempfindlichen Zähnen und einer höheren Anfälligkeit auf Karies.

Ein weiterer Faktor, der zu Karies führt, ist der Zahnbelag (Plaque). Deshalb spielt die Entfernung der Plaque eine wichtige Rolle in der Kariesvorbeugung. Zur Kontrolle und Reinigung ist es ratsam, eine Dentalhygienikerin aufzusuchen. Denn wenn der Bohrer beim Zahnarzt zu surren beginnt, ist schon ein Schaden entstanden, der einen Eingriff nötig macht. Die Arbeit der Dentalhygienikerin setzt dort an, wo genau dies vermieden werden kann.

## So schützen Sie Ihre Zähne

- Putzen Sie sich nach jeder Hauptmahlzeit und nach zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten die Zähne.
- Spülen Sie Ihren Mund nach dem Genuss von säurehaltigen Nahrungsmitteln oder Getränken mit Wasser, um die Säure wegzuwaschen.
- Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste mit abgerundeten Kunststoffborsten sowie fluoridierte Zahnpasta.
- Wechseln Sie die Zahnbürste mindestens alle zwei bis drei Monate.
- Spucken Sie die Zahnpasta nur aus, spülen Sie nicht mit Wasser nach.
- Wenn keine Möglichkeit zum Zähneputzen besteht, spülen Sie mit Wasser oder kauen Sie einen zahnfreundlichen Kaugummi (das regt die Speichelproduktion an).
- Mit welcher Methode Sie Ihren Interdentalraum (die Räume zwischen den Zähnen) reinigen, erfahren Sie von Ihrem Zahnarzt, bzw. Ihrer Dentalhygienikerin.

## Was macht eine Dentalhygienikerin?

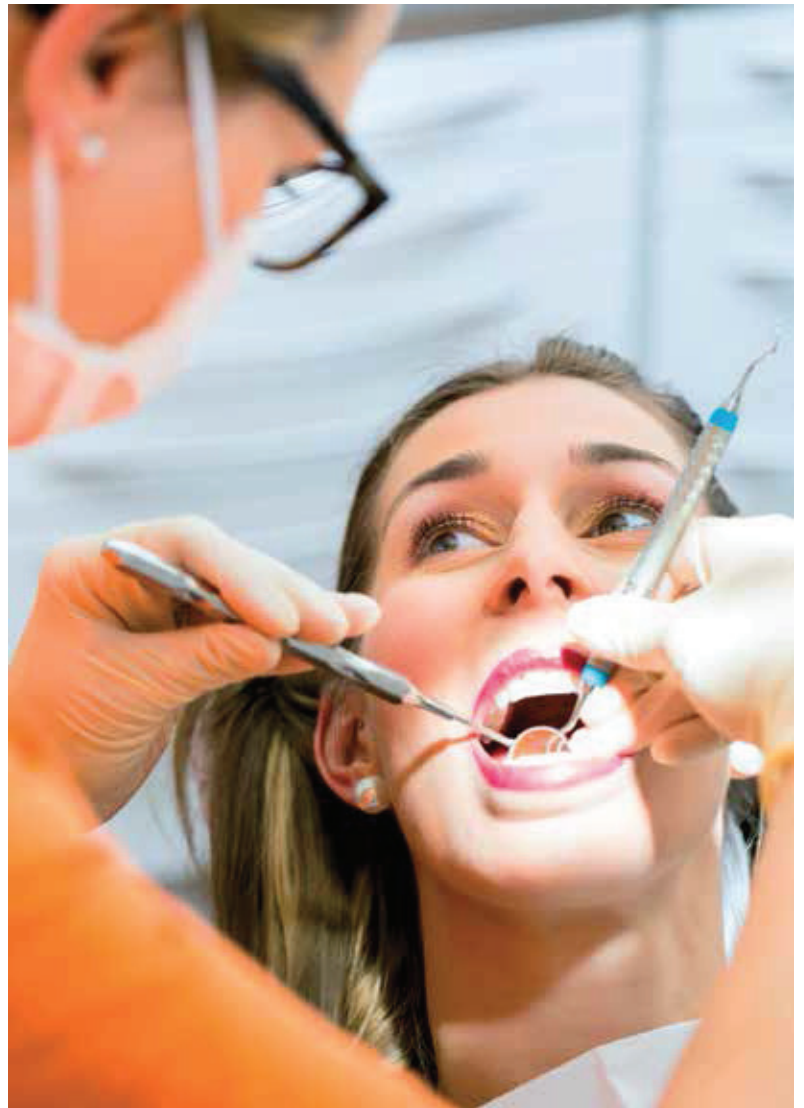
Eine Dentalhygienikerin erkennt krankhafte Veränderungen an Zahnfleisch (Gingivitis), Zahnhalteapparat (Parodontitis), Zähnen, Zunge und Mundschleimhaut. Beratung, Aufklärung und die richtige, individuelle Instruktion von Mundhygienehilfsmitteln gehören zu ihren Haupttätigkeiten. Sie ist in der nicht chirurgischen Parodontaltherapie sowie in der Gesundheitsförderung tätig. Dazu gehören neben der Entfernung von weichen und harten Belägen sowie Verfärbungen an Zahn- und Wurzeloberflächen auch das Polieren von Restaurationen (Füllungen, Kronen, Brücken), das Versiegeln von Fissuren, das Fluoridieren der Zähne sowie das Desensibilisieren empfindlicher Zahnhälse. Sie übernimmt eine beratende, begleitende und betreu-

ende Funktion sowohl in der Prävention als auch in der Therapie. Im Mittelpunkt dieses vielfältigen Tätigkeitsfeldes steht die Schaffung und Erhaltung einer optimalen Mundgesundheit. Im ästhetisch-kosmetischen Bereich wendet sie professionelles Zahnbleaching an.

Durch das anspruchsvolle Tätigkeitsgebiet der Dentalhygienikerin bedarf es ein breites Fachwissen. Die Ausbildung zur diplomierten Dentalhygienikerin HF dauert drei Jahre und beinhaltet gleichermaßen theoretischen und praktischen Unterricht an einer höheren Fachschule. Mit dieser fundierten Ausbildung erwirbt die Dentalhygienikerin die Kompetenz, in ihrem Fachbereich selbstständig zu arbeiten.

### Was macht eine Prophylaxe-Assistentin?

Die Prophylaxe-Assistentin ist eine weitere Person im Praxisteam. Eine Prophylaxe-Assistentin ist eine ausgebildete Dentalassistentin, welche eine Weiterbildung von 20 Tagen Theorie sowie ein halbjähriges Praktikum absolvierte (im Gegensatz zu einer dreijährigen Vollzeitausbildung der dipl. Dentalhygienikerin HF). Die Prophylaxe-Assistentin wird damit befähigt, nur oberhalb des Zahnfleisches Zahnstein zu entfernen, Schmelzpolituren durchzuführen und den Patienten mit den geeigneten Hilfsmitteln zu einer guten Mundgesundheit zu verhelfen. Sie ist dafür ausgebildet, Patienten zu betreuen, welche keine Probleme am Zahnhalteapparat haben und keiner Risikogruppe angehören. Auf keinen Fall darf die Prophylaxe-Assistentin unterhalb des Zahnfleisches Zahnstein entfernen, parodontale Behandlungen durchführen und Risikopatienten behandeln.



Dentalhygienikerin oder Prophylaxe-Assistentin? Jede Person im Praxisteam hat unterschiedliche Kompetenzen.

Dies alles sind Patienten, die in die Hände einer Dentalhygienikerin gehören. Aus diesem Grund ist es äusserst wichtig, dass der Patient weiss, von wem er behandelt wird und den Unterschied bezüglich Ausbildung und Kompetenz kennt. Wenn Sie also

das nächste Mal bei Ihrer Zahnarztpraxis vorstellig werden, empfehlen wir Ihnen nachzufragen, ob Sie von einer Dentalhygienikerin oder einer Prophylaxe-Assistentin behandelt werden.

## TEBODONT® mit Teebaumöl für die optimale Mund- und Zahnpflege



- regeneriert und kräftigt das Zahnfleisch
- pflegt die Lippen
- erfrischt nachhaltig
- hemmt die Plaquebildung
- zur Kariesprophylaxe
- ist klinisch erfolgreich getestet

wird auch Sie begeistern!

