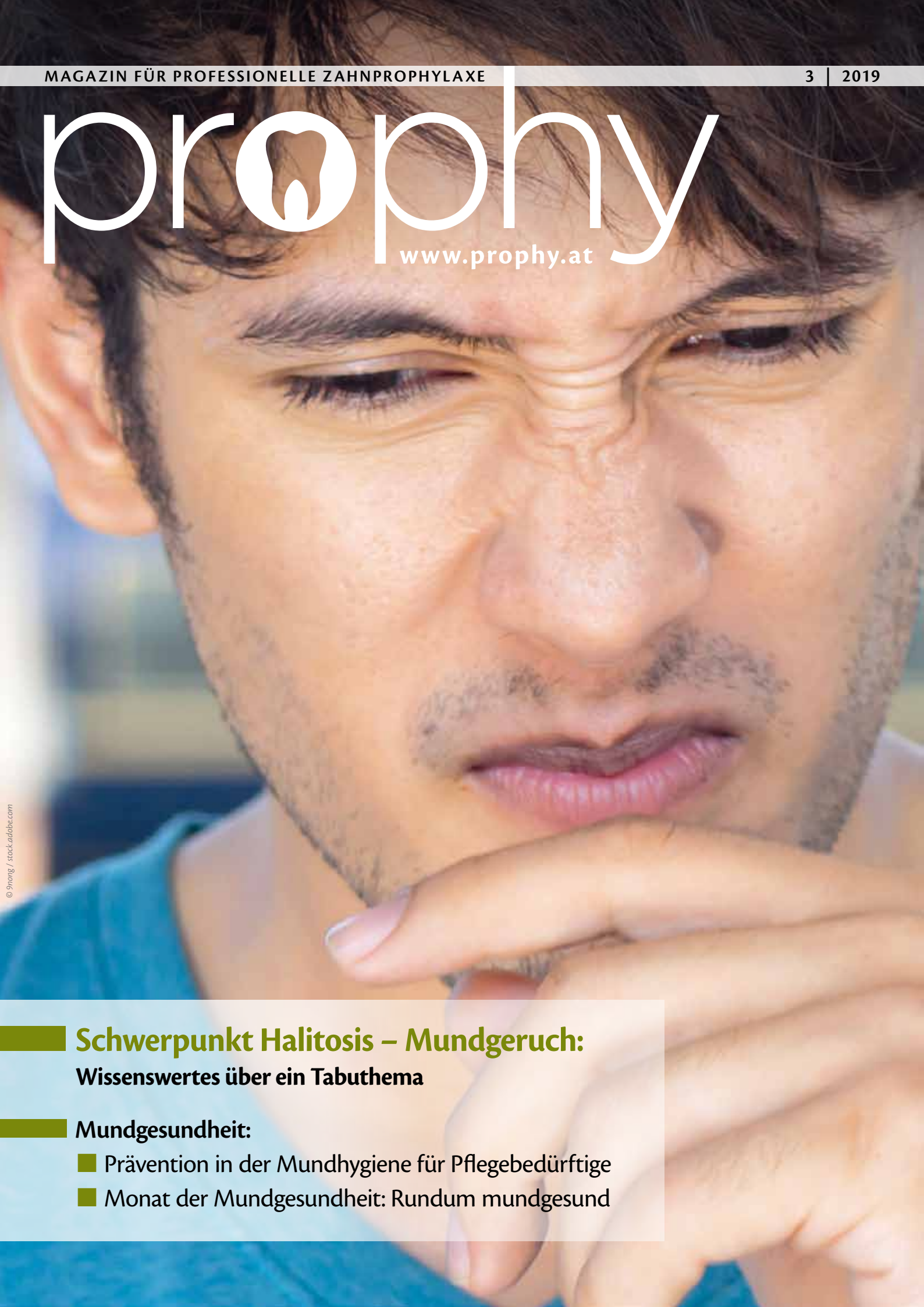
MAGAZIN FÜR PROFESSIONELLE ZAHNPROPHYLAXE 3 | 2019

prophy

www.prophy.at



© 9nong / stock.adobe.com

Schwerpunkt Halitosis – Mundgeruch:

Wissenswertes über ein Tabuthema

Mundgesundheit:

- Prävention in der Mundhygiene für Pflegebedürftige
- Monat der Mundgesundheit: Rundum mundgesund

Fortgeschrittene Zahnfleischprobleme?

Testen Sie die meridol® PARODONT EXPERT Zahnpasta

- Klinisch geprüfte Wirkformel
- Höhere* Konzentration antibakterieller Inhaltsstoffe
- Steigert die Widerstandskraft des Zahnfleischs gegen Parodontitis

*im Vergleich zur meridol® Zahnpasta

meridol® PARODONT EXPERT

Liebe Leserinnen und Leser!

Wer spricht schon gerne über schlechten Atem? Ihre Patientinnen und Patienten? Schon eher handelt es sich bei Halitosis noch immer um ein Tabuthema. Wir greifen es daher in dieser prophy-Ausgabe ganz bewusst auf. Petra Natter erklärt in ihrem Bericht mögliche Ursachen, Diagnoseoptionen und Therapieformen. Lesen Sie darüber in unserem Schwerpunkt ab Seite 6.

Gedanken über Prävention für Pflegebedürftige machen wir uns ab Seite 10. Professor Zimmer aus Deutschland hat interessante Erkenntnisse aus fünf Altenheimen zu berichten. Er erklärt zudem, wo Informationen dazu abrufbar sind und mit welchen Hilfsmitteln am besten geputzt wird.

Bei unserem Fallbeispiel „Aus der Praxis" geht es dieses Mal um die Parodontale Grunduntersuchung, kurz PGU, zu finden auf Seite 12. Dr. Corinna Bruckmann erklärt dazu ein Praxisbeispiel.

Der Monat der Mundgesundheit im September ist längst vorbei. Hingegen, wie wichtig der gesamte Mundraum ist, das ist ein Dauerthema, über das man nicht genug aufklären kann. CP GABA lud Expertinnen zum gemütlichen „Colgate Sience-Brunch", bei dem einmal mehr die Prophlaxe unter dem Titel „Rundum mundgesund" im Mittelpunkt stand. Mehr dazu auf Seite 14 und 15.

Mit Gelassenheit durch den Berufsalltag. Im Gespräch mit prophy gibt die Expertin Doris Pantlitschko Tipps, wie es gelingt, den Anforderungen des Praxisalltags mit Gelassenheit zu begegnen. Zu lesen auf Seite 16 und 17.

Ihr prophy Redaktionsteam

04 Diagonal

06 Schwerpunkt:
Halitosis – Mundgeruch:
Wissenswertes über ein Tabuthema

10 Thema
Prävention in der Mundhygiene:
750.000 Pflegebedürftige bis 2050

12 Aus der Praxis
Praxisbeispiel zur parodontalen Grunduntersuchung (PGU)

14 Thema
Monat der Mundgesundheit:
Rundum mundgesund

16 Praxisalltag
Mit Gelassenheit durch den Berufsalltag

18 Wellness-Tipp
Bärenhotel in Olang:
Die Magie der kalten Jahreszeit: Winterwunderland

19 Mitmachen & gewinnen!

Impressum: *Medieninhaber und Herausgeber: CP GABA GmbH, Zweigniederlassung Österreich, Leopold-Ungar Platz 2/Stiege 4/3. Stock/Top 4.3.1., A-1220 Wien, Mail: info@prophy.at, www.prophy.at. Redaktion: Mag. Susanne Sametinger, Gerlinde Wiesner, MSc. Redaktionsanschrift: Die Kommunikationsberater, An der Sonnleithen 16, 4020 Linz, Mail: office@diekommunikationsberater.at, Tel.: +43 660 64 33 953. Gestaltung: Die Werbezone, Bäckerweg 3, 4175 Herzogsdorf. Druck: Mittermüller GmbH. Bei allen personenbezogenen Bezeichnungen gilt die gewählte Form für beide Geschlechter.*

Dentalreport: Auskunft über weltweites Zahnpflegeverhalten

Das digitale Markt- und Meinungsforschungsinstitut Marketagent.com hat in der wohl größten Dental-Studie Menschen weltweit auf den Zahn gefühlt und sie näher zu ihren Zahnpflege-Gewohnheiten befragt. Insgesamt 438.642 Personen aus über 45 Ländern nahmen an der Umfrage teil – das entspricht einer Interviewdauer von mehr als 5 Jahren. Dabei gaben die Befragten Auskunft über ihr Wissen rund ums Zähneputzen, die Zufriedenheit mit dem eigenen Gebiss und ihre tägliche Zahnpflegeroutine. Klare internationale Unterschiede zeigen sich beispielsweise in Hinblick auf die Wichtigkeit der Zahnpflege, den Wissenstand zum „richtigen Zähneputzen" und die Häufigkeit, mit der zur Zahnbürste gegriffen wird. Begleitet wurde die Studie von der Fachärztin für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde DDr. Anna-Maria Hansy-Janda.

Für knapp 8 von 10 Befragten ist das Thema ein sehr wichtiges, wobei Frauen im Vergleich zu Männern noch etwas höheren Wert auf diese tägliche Routine im Bad legen. Im Länder-Vergleich liegt Brasilien klar an erster Stelle: Für knapp 96 % ist die Zahnpflege sehr wichtig. Südamerika, hinlänglich bekannt für einen hohen Stellenwert sämtlicher Beauty-Themen, liegt hier insgesamt weit vorne: Für 88 % hat Zähneputzen eine besonders hohe Bedeutung. Österreich reiht sich im Mittelfeld ein: Drei Viertel empfinden Zahnpflege als sehr wichtig.

Der Weg zum strahlenden Lächeln

Um die Zähne zum Glänzen zu bringen, greift die deutliche Mehrheit (80 %) zur klassischen Handzahnbürste. In Brasilien, Weißrussland, Russland, Chile, Kolumbien und Serbien sind es sogar 9 von 10 Befragten. Alternativen wie Rotationszahnbürsten (18 %), Schall- (7 %) oder Ultraschallzahnbürsten (5 %) sind international im Durchschnitt deutlich weniger verbreitet. In Österreich zeigt sich diesbezüglich ein anderes Bild: Nur knapp 6 von 10 besitzen eine Handzahnbürste. Rotationszahnbürsten erfreuen sich im Gegensatz dazu bei über 38% der österreichischen Befragten großer Beliebtheit. Zahnbürste bzw. Bürstenkopf wird dabei von 54 % aller Befragten (in Österreich 59 %) alle zwei bis drei Monate ausgetauscht. 2 von 10 verwöhnen ihre Zähne sogar monatlich mit einer neuen Zahnbürste. Knapp 5 % wechseln allerdings nur alle 7 bis 12 Monate, 3 % sogar noch seltener.

Bei der Zahnpasta kombiniert ein Viertel aller Befragten verschiedene Zahnpasta-Sorten und verwendet diese parallel, in Österreich geht knapp ein Drittel (32 %) auf diese Art und Weise vor. Die Übrigen bleiben bei ein und derselben Tube, bis diese aufgebraucht ist. Eine gesonderte Pflege der Zahnzwischenräume gehört für den Großteil der Befragten zur Zahnpflege-Routine. Nur einer von 10 verzichtet darauf. Das beliebteste Produkt, um unliebsame Rückstände zwischen den Zähnen zu entfernen, ist für mehr als die Hälfte der Umfrageteilnehmer die Zahnseide.

Als beliebt erweisen sich darüber hinaus Mundspülungen (48 %), etwa ein Viertel nutzt Zahnhölzchen und knapp 15 % greifen auf eine Interdentalbürste zurück. Den größten Fleiß beim Zähneputzen zeigt übrigens Südamerika: Knapp 56 % der Befragten greifen dreimal täglich oder häufiger zur Zahnbürste. In Nordamerika trifft dies nur auf ein Drittel zu, in Europa auf 16 %. Unter den Österreichern ist dreimaliges oder häufigeres Zähneputzen gar eine Rarität: 7 % lassen ihrem Gebiss diese intensive Pflege zuteilwerden.

Problemzone Gebiss

Trotz Pflege durch Zahnbürste, Zahnseide und Co. sieht der Großteil der Befragten Verbesserungsbedarf am eigenen Gebiss. Nur etwa 3 von 10 sind mit ihrem Zahnfleisch sehr zufrieden, ein etwas geringerer Anteil mit der Zahnstellung und der allgemeinen Zahngesundheit. Das größte Unbehagen verursacht aber die Zahnfärbung, die im weltweiten Durchschnitt nur 18 %, in Österreich nur 16 % zufrieden stimmt. Für durchschnittlich 21 % stellen Verfärbungen sogar ein Zahnproblem dar, in Österreich klagen 35 % darüber. Die Zufriedenheit nimmt darüber hinaus in allen Bereichen mit dem Alter ab. Neben den optischen Mängeln haben mehr als 8 von 10 Befragten zudem mit diversen Zahnproblemen zu kämpfen. Knapp ein Drittel hat bereits unliebsame Erfahrungen mit Karies gemacht. Zahnstein, schmerzempfindliche Zähne und Zahnfleischbluten (je 29 %) sind weitere verbreitete Problembereiche. Mit etwas Abstand folgen Mundgeruch, Plaque (je 17 %), der vor allem mit dem Alter zunehmende Zahnfleischrückgang (10 %), Zähneknirschen (9 %) und Paradontitis (6 %).

Den vollständigen Dentalreport gibt es hier zum Download:

www.ots.at/presseaussendung/OTS_20190813_OTS0053/dental-report-auf-den-zahn-gefuehlt-anhaenge

Buch-Neuerscheinung:

„Kinderzahnheilkunde: Grundlagen für die tägliche Praxis", erschienen am 11. März 2019, im Verlag Quintessence Publishing, Autorin: Ulrike Uhlmann, 224 Seiten.

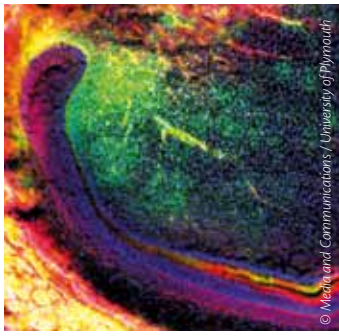
Mit all ihren Facetten der Zahnheilkunde, der Kieferorthopädie, der Ernährungswissenschaften und nicht zuletzt auch der Psychologie vereint die Kinderzahnheilkunde eine Vielzahl von Themen in sich. Darin liegen Chance, Herausforderung und Verantwortung zugleich, um den kleinsten unter den Patienten einen optimalen Start in ein möglichst zahngesundes Leben zu ermöglichen.

Dieses Buch ist als Einstieg in die Kinderzahnheilkunde gedacht und liefert dafür grundlegendes und kompakt zusammengestelltes Wissen. Es gibt zunächst Tipps für die Kommunikation mit den kleinen Patienten und deren Eltern, liefert wichtige Hinweise im Bereich Diagnostik und Befunderhebung und erläutert im umfangreichsten Kapitel die aktuellen Behandlungsmethoden in der Kinderzahnheilkunde. Zudem werden häufige Fragestellungen der Eltern besprochen und der interdisziplinäre Blick über den Mund hinaus geschärft. Damit dient das Buch allen Zahnmedizinern und besonders Berufseinsteigern als nützliches Nachschlagewerk im Praxisalltag und bei speziellen Fragestellungen in der Kinderzahnheilkunde.

Zahnreparatur ganz anders?

Wissenschaftler entdecken Mechanismus, der die Zahnbehandlung der Zukunft verändern könnte.

Forscher des Biotechnologischen Zentrums der TU Dresden entdeckten zusammen mit internationalen Kollegen eine neue Stammzell-Population in den Frontzähnen von Mäusen.



Das Bild zeigt eine Population von mesenchymaler Stromazellen (grün), die in einem Zahn wandern, um Gewebe zu regenerieren.

Stammzellen sind der Schlüssel bei der Entstehung von Gewebe. Sie entwickeln sich zu spezialisierten Zelltypen im ganzen Körper - bis hin zu den Zähnen. Ein internationales Forscherteam, in dem auch Wissenschaftler des Biotechnologischen Zentrums der TU Dresden (BIOTEC) mitgewirkt haben, hat einen Mechanismus gefunden, der eine neue Art der Zahnreparatur begründen könnte. Das Team entdeckte eine neue Population mesenchymaler Stromazellen in den Frontzähnen von Mäusen. Es hat gezeigt, dass diese Zellen zur Bildung von Dentin beitragen, dem Hartgewebe eines Zahnes. Werden diese Stammzellen aktiviert, senden sie Signale an die Mutterzellen des Gewebes aus und steuern über das Gen Dlk1 die Anzahl der neu produzierten Zellen. Das Forscherteam hat erstmals nachgewiesen, dass Dlk1 für die Funktionsfähigkeit dieses Prozesses unerlässlich ist. In der gleichen Studie zeigten die Forscher auch, dass Dlk1 die Stammzellaktivierung und Geweberegeneration im Wundheilungsprozess verbessern kann. Dieser Mechanismus könnte eine neue Lösung für die Zahnreparatur begründen, z.B. bei Karies, sogenannten Kreidezähnen und Verletzungen. Weitere Studien sind nun erforderlich, um die Ergebnisse für die klinische Anwendung zu validieren und eine angemessene Dauer und Dosis der Behandlung zu bestimmen.

TERMINE:

- **18. bis 23. Jänner 2020: 29. Wintersymposium 2020**
  Kieferorthopädie und Kinderzahnmedizin für die tägliche Praxis.
  Bio- und Wellnesshotel Stanglwirt, Kaiserweg 1, 6553 Going/Tirol
  www.wintersymposium.eu/2020/

- **27. und 28. März 2020: 8. Frühjahrssymposium der Österreichischen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde.**
  Salzburg Congress, Auerspergstrasse 6, 5020 Salzburg
  www.fruehjahrssymposium.at

- **30. April bis 2. Mai 2020: 20. Kärntner Seensymposium**
  Zahnärztekongress im Casineum (Casino Velden) am Wörtheree
  Am Corso 17, 9220 Velden am Wörthersee/Kärnten
  www.seensymposium.at

© Gina Sanders / Fotolia.com

Halitosis – Mundgeruch: Wissenswertes

Schlechter Atem ist kein Phänomen der Neuzeit - seit Jahrhunderten werden verschiedene Therapieformen bei Mundgeruch empfohlen. Was die Ursachen betrifft, so halten sich hartnäckig einige Mythen. Faktum ist, dass 90 % der Betroffenen durch eine adäquate Therapie von ihrem Leiden befreit werden können. Der folgende Artikel setzt sich mit den Ursachen von Halitosis sowie den Möglichkeiten der Diagnose und Therapie durch das zahnärztliche Team auseinander.

Ursachen

Bei den Ursachen für Mundgeruch wird zwischen transienter (temporärer) Halitosis, echter Halitosis (orale und extraorale Ursachen) und psychisch bedingter Halitosis (Pseudo Halitosis oder Halitophopbie) unterschieden. Im Fall von transienter Halitosis kann oft schon die Abstinenz der verursachenden Faktoren (Knoblauch, Zwiebeln) eine Besserung herbeiführen. Bei der echten Halitosis ist es wichtig zu unterscheiden, ob sie oralen oder extraoralen Ursprunges ist. Im ersten Fall verstoffwechseln meist gramnegative anaerobe Bakterien in der Mundhöhle und auf der Zunge Nahrungsreste und abgeschilferte Epithelzellen. Dabei entstehen als Abbauprodukte von Proteinen flüchtige Schwefelverbindungen (Volatile Sulphur Compounds). Diese Stoffwechselprodukte und weitere Metabolite (u.a. Putrescin, Cadaverin) sind für den unangenehmen Geruch aus der Mundhöhle verantwortlich. Ein begünstigender Kofaktor für Mundgeruch ist unter anderem auch zu wenig Speichel.

Zu den extraoralen Ursachen von Mundgeruch gehören Hals-, Nasen- und Ohrenerkrankungen (Sinusitis, Tonsillitis und Rhinitis). Zudem können Krankheiten wie Diabetes mellitus und Nierenversagen, sowie verschiedene Medikamente schlechten Atem verursachen. Besteht der Verdacht, dass einer dieser extraoralen Faktoren für den Mundgeruch verantwortlich ist, sollte man einen HNO-Spezialisten oder einen Internisten hinzuziehen. Der Magen ist normalerweise durch den Ösophagussphinkter sehr gut abgedichtet und kommt somit als Verursacher von Mundgeruch nur sehr selten in Frage (Ausnahmen bei Ösophagitis). Um Halitosis gezielt behandeln zu können, ist eine genaue Differenzierung der oben genannten Ursachen wichtig. ➤

© bg-pictures / stock.adobe.com

über ein Tabuthema

Entstehungsherd Mundhöhle
Die Zunge spielt bei den oralen Ursachen von Mundgeruch eine zentrale Rolle, da sie durch ihre raue Oberfläche (verschiedene Papillenarten) ein Eldorado für Bakterien darstellt.

„Um Personen, die an Halitosis leiden, dauerhaft helfen zu können, ist es Zeit, das Thema Mundgeruch durch gezielte Aufklärung in der Zahnarztpraxis zu enttabuisieren."

Zwei Drittel der oralen Mikroorganismen leben auf der Zunge. Da sich besonders der dorsale Bereich der Zunge sehr schlecht selbst reinigt, können sich die Bakterien dort gut vermehren. Der Zungenbelag besteht aus Blut- und Speichelbestandteilen, Nahrungsresten, Zellen und Bakterien. Er kann relativ leicht mechanisch mit einem Zungenreiniger vom Patienten selbst entfernt werden. Bei pathologischem Zungenbelag können bestimmte Wirkstoffe, wie zum Beispiel Zinkverbindungen (Loesche et al. 2002), die geruchsbestimmenden flüchtigen Schwefelverbindungen besser neutralisieren.

Weitere orale Verursacher von Mundgeruch können eine Gingivitis oder eine Parodontitis sein. Dieser Zusammenhang zwischen einer schlechten Mundhygiene, Parodontalerkrankungen und Mundgeruch wurde bereits in vielen Untersuchungen nachgewiesen (Soder et al. 2000).

Den eigenen Mundgeruch zu riechen ist fast unmöglich, da die Nase die eigenen unangenehmen Hintergrundgerüche aus dem Mundraum filtert und somit den eigenen Atem ignoriert. Um die Intensität des Mundgeruchs feststellen zu können, kann mit einem Wattestäbchen ein Abstrich der Zunge gemacht werden. Zur Objektivierung dieses Befundes wird am besten eine dritte Person – ein Freund oder Vertrauter – herangezogen.

*von **Petra Natter, BA,** Dentalhygienikerin in verschiedenen Zahnarztpraxen mit Schwerpunkt Parodontologie und Mundgeruch, Referentin und Praxiscoach zu allen Themen der Zahnprophylaxe.*

Eine instrumentelle Möglichkeit, Mundgeruchsbefunde zu objektivieren, bieten Geräte zur Messung von flüchtigen Schwefelverbindungen, z. B. der Halimeter (Ansyco) oder HaliSens (Analytical Innovations). In den letzten Jahren wurde auch ein Gaschromatograph für die ➤

HALITOSIS-URSACHEN (© Natter, modifiziert nach Seemann)

Mund	Zungenbelag, Gingivitis, Parodontitis, überstehende Kronenränder, offene Wurzelkanäle, retinierte Zähne
HNO	Tonsillitis, Sinusitis, Fremdkörper in der Nase, chronische Rhinitis
Internistischer Bereich	Diabetes mellitus, Trimethylaminurie, Pneumonie, Ösophagitis, Medikamente (Dimethylsulfoxid)

Zahnarztpraxis entwickelt – OralChroma (Novatronic). Ebenfalls ist ein einfaches Messgerät Fresh Kiss (Tanita) für die Patienten in Taschenformat erhältlich. Die Vorteile der Geräte für die Zahnarztpraxis sind neben einer Objektivierung der Messung die relativ gute Reproduzierbarkeit der Messwerte. Dadurch wird der Behandlungserfolg für den Patienten nachvollziehbar. Dennoch ist in der Praxis das sicherste Diagnoseinstrument immer noch die Nase des Behandlers (organoleptische Untersuchung), da die Nase bis zu zehntausend unterschiedliche Geruchsnuancen wahrnehmen kann. Nachteile: Die Untersuchung ist nicht objektiv und nicht reproduzierbar.

Zungenbelag vor der Zungenreinigung mit TS1 in der Praxis.

Nach der Zungenreinigung mit dem Zungenreiniger TS1 und einem Gel.

Mehr Info zum Zungensauger TS1:

www.ts-1.com

Mehr Info und Fotos zur Anwendung eines Zungenreinigers:

www.andreas-filippi.ch

Alle Fotos dieser Seite © Petra Natter

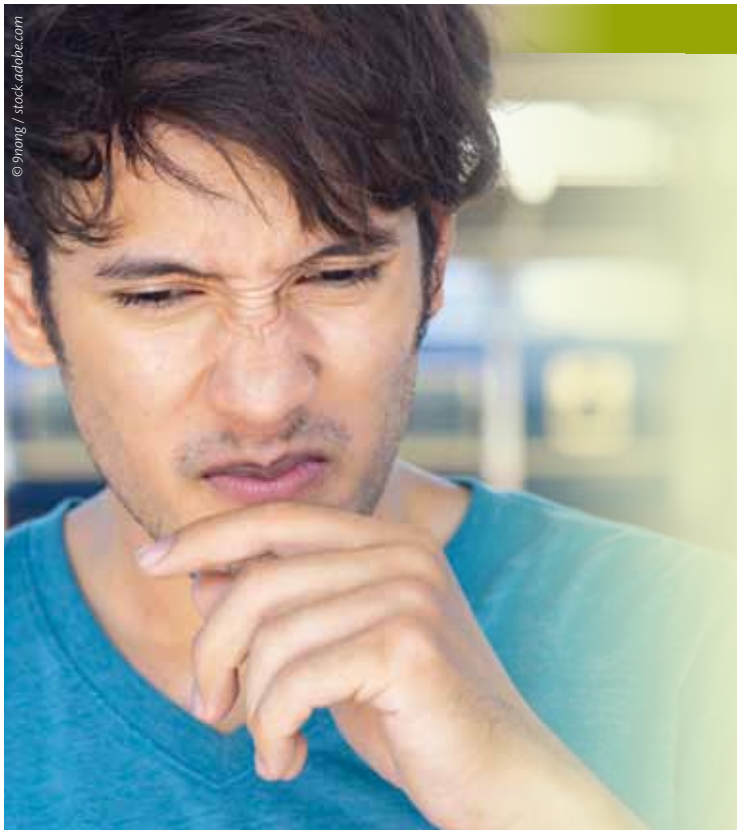
Pseudo-Halitosis und Halitophobie

Viele Patienten bilden sich nur ein, Mundgeruch zu haben und deuten das Verhalten ihres Umfeldes in Zusammenhang mit diesem eingebildeten Mundgeruch. Bei diesem Phänomen unterscheidet man zwischen Pseudo-Halitosis und Halitophobie. Bei der Pseudo-Halitosis kann dem Patienten oft durch eine Messung ➤

PRODUKTÜBERSICHT FÜR DIE LANGZEITTHERAPIE VON MUNDGERUCH (Spüllösungen und Zungengel, Auflistung alphabetisch):

Produkt	Spüllösung	Zungengel	Inhaltstoffe	Hersteller
CB12	X		Chlorhexidin, Zinkacetat Natriumfluorid, PVP	Meda
Cavex Fresh4sure	X		Mel Extrakt (Manuka Honig), Erytritol, Zinkcitrat, Kräuteraroma	Cavex
Cavex Fresh4sure		X	Erythritol, MEL-Extrakt (Manuka-Honig), Zinkcitrat, Kräuteraroma	Cavex
Halita®	X		Chlorhexidin, Zinkzitrat Cetylpyridiniumchlorid	Dentaid
GUM® HaliControl	X		Zinklaktat, Cyclodextrin Cetylpyridiniumchlorid und essenziellen Ölen	Gum
GUM® HaliControl		X	Cetylpyridiniumchlorid und essenziellen Ölen. Fluorid (1.490 ppm) und Isomalt	Gum
Meridol® Sicherer Atem	X		Zinklactat, Zinnfluorid, Aromastoffe	CPGaba

Das Angebot an Mundspüllösungen und Zungenpasten für den Langzeiterfolg der Therapie ist riesig. In der Tabelle sind die momentan gängigsten Produkte aufgelistet. Jedoch sollten nach wie vor eine gezielte Untersuchung und die dementsprechend eingeleiteten Therapien im Vordergrund stehen.



BUCHEMPFEHLUNGEN:

- Seemann R. (2006):
  „Halitosismanagement in der zahnärztlichen Praxis."
  Spitta Verlag, Balingen

- Filippi A. (2011):
  „Halitosis - Professionelle Behandlung von Mundgeruch in der zahnärztlichen Praxis."
  Quintessence Publishing, Deutschland

- Filippi A / Hitz Lindenmüller I (Hrsg.) (2016):
  „Die Zunge - Atlas und Nachschlagewerk für Zahnärzte etc."
  Quintessence Publishing, Deutschland

Literaturverzeichnis zum Artikel online abrufbar unter:

www.prophy.at/halitosis/literatur

mit einem Mundgeruchmessgerät und einem aufklärenden Gespräch geholfen werden. Sollte der Betroffene trotzdem weiterhin von seinem schlechten Atem überzeugt sein, kann ihm empfohlen werden, eine Vertrauensperson mitzubringen, die den Mundgeruch bestätigten soll. Glaubt der Patient trotz gegenteiliger Bestätigung weiterhin fest an seinen Mundgeruch, spricht man von einer Halitophobie. In einem solchen Fall sind die Therapiemöglichkeiten durch das zahnärztliche Team erschöpft. Ein therapeutisches Gespräch mit einem Psychologen könnte empfohlen werden.

Therapie

Mundwasser, Kaugummi, Drops oder Ähnliches – viele Menschen geben riesige Summen aus, um das Problem Mundgeruch mit verschiedenen Produkten in den Griff zu bekommen. Diese schaffen jedoch meist nur kurzfristig Erleichterung.

Die Therapie sollte sich nach den Ursachen des Mundgeruches richten. Liegen diese im Zungenbereich, ist eine Zungendesinfektion mit einem adäquaten Zungenreiniger und einem 1% Chlorhexidingel oder einer 0,12% Chlorhexidinspülung über einen Zeitraum von einer Woche empfehlenswert.

Wurde eine Gingivitis oder eine Parodontitis diagnostiziert, sollte eine professionelle Zahnreinigung oder eine Parodontaltherapie durchgeführt werden. Hierbei empfiehlt es sich, die komplette Taschenreinigung innerhalb von 24 Stunden durchzuführen und dabei gleichzeitig die Taschen, die Zunge und die Mandeln mit Chlorhexidin zu desinfizieren. Der Erfolg der Behandlung sollte dem Patienten bei einem weiteren Besuch nach 2-6 Wochen durch eine erneute Messung (organoleptisch oder instrumentell) bestätigt werden.

Voraussetzung für einen Langzeiterfolg im Kampf gegen Mundgeruch ist eine regelmäßige Zungenreinigung und eine perfekte häusliche Mundhygiene des Patienten. Das zahnärztliche Team kann den Patienten dabei durch regelmäßig durchgeführte professionelle Zahn- und Zungenreinigung, die auch in der zahnärztlichen Praxis durchgeführt werden kann, unterstützen. Ebenfalls sollte regelmäßig bestätigt werden, dass zum Zeitpunkt des Praxisbesuchs kein Mundgeruch nachweisbar ist.

Um Personen, die an Halitosis leiden, dauerhaft helfen zu können, ist es Zeit, das Thema Mundgeruch durch gezielte Aufklärung in der Zahnarztpraxis zu enttabuisieren. Viele Patienten sind sehr dankbar, endlich eine Ansprechperson für ihr oft jahrelanges Leiden gefunden zu haben. Die Ergebnisse der Ursachenforschung im Entstehungsherd Mundhöhle ermöglichen es uns, gezielte Therapieschritte in der zahnärztlichen Praxis einzuleiten.

Prävention in der Mundhygiene: 750.000 Pflegebedürftige bis 2050

Rund 456.000 Menschen sind heute in Österreich auf Pflegeleistungen angewiesen. Das entspricht in etwa der Einwohnerzahl des Bundeslandes Vorarlberg. Im Jahr 2050 werden 750.000 Menschen Pflegeleistungen brauchen. Die Mundhygiene ist ein wichtiger Bestandteil der Lebensqualität, die auch bei alten Menschen nicht vernachlässigt werden darf.

ZAHNMEDIZINISCHE FUNKTIONELLE KAPAZITÄT BEI 75-100JÄHRIGEN MIT UND OHNE PFLEGEBEDARF

(Institut deutscher Zahnärzte IDZ 2016)

	gesamt (n = 133) in %	mit Pflegestufe (n = 256) in %
Therapiefähigkeit: Normal od. leicht reduziert	80,6	47,8
Mundhygienefähigkeit: Normal od. leicht reduziert	86,3	57,4
Eigenverantwortlichkeit: Normal	77,9	41,0
Eigenverantwortlichkeit: Reduziert	18,2	41,5
Eigenverantwortlichkeit: Keine	3,9	17,4

Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen wird in den nächsten Jahren stark steigen und das österreichische Pflegesystem, das bereits heute an seine Grenzen stößt, vor große Herausforderungen stellen. All das wird auch auf die zahnmedizinische Versorgung der österreichischen Bevölkerung Auswirkungen haben.

© Budimir Jevic / Fotolia.com

Die funktionelle Kapazität in der Gruppe der 75- bis 100jährigen ist die Mundhygienefähigkeit durchaus noch als „normal bis leicht reduziert" vorzufinden. Jene Personen mit Pflegestufe können sich jedoch nur noch zu 57,4 Prozent selber gut versorgen. Der FST-Index weist die funktionellen, intakten Zähne auf. Er liegt bei Personen mit Pflegestufe nur noch bei fünf intakten Zähnen, bei Personen ohne Pflegebedarf ist er hingegen doppelt so hoch. Der Sanierungsgrad beträgt rund 70 und der Behandlungsbedarf ca. 30 Prozent bei pflegebedürftigen Menschen.

Univ.-Prof. Dr. Stefan Zimmer ist Fachzahnarzt für Öffentliches Gesundheitswesen, Leiter der Abteilung für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin und Leiter des Departments für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde an der Universität Witten/Herdecke. Er weist auf eine interessante Studie in fünf Duisburger Seniorenheimen hin: „Wir haben in fünf Altenheimen die Zahngesundheit bei 150 Heimbewohnern im Alter von durchschnittlich 70 Jahren geprüft und haben festgestellt, dass im Schnitt 23,2 Zähne fehlen. Die DMS V Studie (Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie 2014) hingegen zeigt, dass bei der Vergleichsgruppe der 65-74jährigen in der Bevölkerung rund 11,1 Zähne fehlen, also deutlich weniger. Dies zeigt die Einschränkung und den Gesundheitsgrad der Zähne bei Pflegebedürftigen".

Präventionen bei Pflegebedürftigen

„Gute Vorsorge beginnt bei den Erwachsenen", lautet das Credo von Professor Zimmer: „Wir dürfen nicht warten, bis ein Pflegegrad eintritt." Er verweist darauf, dass 75- bis 100jährige der Pflegestufe 0 kaum Unterstützung bei der Mundhygiene brauchen (92,4 Prozent). Hingegen bei Personen der Pflegestufe 3 sinkt der Wert drastisch auf 3,3 Prozent. ➤

Schulungen des Pflegepersonals sind notwendig, schließlich muss die häusliche Mundhygiene von jenen übernommen werden, die für die Betroffenen verantwortlich sind. Pflegedienste unterliegen einem strengen Zeitkorsett, trotzdem sollte die Mundhygiene nicht vernachlässigt werden. Bedenken, dass es keine Schulungsunterlagen gibt, begegnet Prof. Zimmer u.a. mit diesen Beispielen: Ein „Handbuch der Mundhygiene", das von der Deutschen Zahnärztekammer publiziert wurde, steht auf deren Website zum Download zur Verfügung. Außerdem gibt es für Angehörige zehn kurze Filme auf Youtube, die in einer einfachen und verständlichen Sprache Schritt für Schritt die richtige Zahn- und Prothesenreinigung erklären.

https://www.youtube.com/channel/UCwmGBPNN7xOxFbtrnzN86aw

Prof. Zimmer empfiehlt zudem eine Unterstützung der Zahnärzteschaft in der Schulung des Pflegepersonals nach dem Schneeballprinzip. Auch die ambulanten Pflegepersonen müssen geschult werden. Im Wesentlichen geht es um Erkrankungen von Zähnen und Zahnfleisch und darum, warum Mundhygiene überhaupt wichtig ist. Schlechte Mundhygiene erhöht beispielsweise das Risiko von Pneumonien, die besonders ältere Personen treffen kann. Die optimale Pflege von Zähne und Zahnfleisch sollten ebenso im Zentrum der Ausbildung stehen wie die richtige Ernährung und Mundhygienemaßnahmen in der Pflege.

Hilfsmittel für eigenständige Mundhygiene und für Pflegende

Hilfreich für alte Menschen ist eine Griffverdickung der Zahnbürste. Eine Dreikopfzahnbürste erleichtert das putzen, denn der Bürstenkopf rutscht automatisch in die richtige Position. Die Bürsten gibt es in drei verschiedenen Größen. Diese Zahnbürsten gibt es auch als 2-Kopfbürsten, die dann günstig sind, wenn die Zähne stark

Dreikopf-Zahnbürste

Zweikopf-Zahnbürste

verlängert sind, was bei Pflegebedürftigen häufiger vorkommt.

Die Zahnpasta sollte einen hohen Fluoridgehalt haben, am besten 5000 ppm Fluorid (ist ein Arzneimittel/Duraphat).

Bei Plaque und Zahnfleischbluten gilt es, eine Fluoridzahnpasta mit bakteriellem Wirkstoff zu verwenden. Ideal ist zusätzlich die Verwendung von Mundspüllösungen, sowohl zur Karies- als auch zur Gingivitisprophylaxe (200 bis 500 ppm). Zahnzwischenräume: 1 x täglich Reinigung aller gängigen Zwischenräume mit geeigneten Hilfsmitteln.

Die Hilfsmittel für Pflegende sind die gleichen: Drei- bzw. Zweikopfbürsten, Zahnpasta 5000 ppm und Mundspülung. Wenn der Patient nicht mehr selbst ausspülen kann, sollten die Schleimhäute inklusive Zunge mit einem Tupfer behandelt werden (ausgetrocknete und entzündete Schleimhäute!). Eine möglichst aufrechte Kopfhaltung hilft vor allem Personen, die im Bett liegen, damit es nicht zur Aspiration kommt.

Eine Nierenschale für Zahnpasta und Speichel eignet sich gut. Ein Mundsperrer kann hilfreich sein, um gut arbeiten zu können.

Prothesenpflege: Nach jeder Mahlzeit die Prothese abspülen und den Mund ausspülen. Die Prothese 1 x täglich außen und innen mit Flüssigseife reinigen und gründlich abspülen. Zielführend ist die Verwendung einer Prothesenzahnbürste.

Prothesen-Zahnbürste

Alle Fotos dieser Seite © Prof. Zimmer

FACT-BOX:

- **750.000 Menschen** werden laut Wifo-Schätzung **bis 2050 Pflegegeld** beziehen. Die Steigerung hängt in erster Linie mit der demografischen Entwicklung zusammen.
- In Österreich gibt es rund **900 Alten- und Pflegeheime** mit über 78.000 Plätzen.
- Davon sind etwas mehr als **400 öffentliche Einrichtungen**. Knapp **500 Alten- und Pflegeheime haben private Träger** wie Caritas, Hilfswerk, Volkshilfe und Samariterbund, davon 79 konfessionelle.
- 2015 lag in Österreich der Anteil der **über 80-Jährigen** gemessen an der Gesamtbevölkerung bei **fünf Prozent**. **Bis 2030** wird sich der **Anteil auf 6,6 Prozent und bis 2060 auf elf Prozent** erhöhen.
- **Boom bei 24-Stunden-Pflege** zu Hause: Die Zahl der Menschen, die diese Form der Pflege in Anspruch nehmen, dürfte sich **in den nächsten Jahren auf 50.000 verdoppeln**.

Praxisbeispiel zur **parodontalen Grunduntersuchung (PGU)**

© Privat

Dr. Corinna Bruckmann, MSc
Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Parodontologie

Schwere Parodontitis ist die 6 häufigste chronische Erkrankung der Menschheit. Warum wird sie so selten entdeckt und noch seltener behandelt?

Es ist eine „stille" Erkrankung: eine chronisch entzündete Tasche verursacht kaum Schmerzen, Zahnfleischbluten wird häufig als normal empfunden und die Entzündung ist „nach innen gerichtet". Somit bleibt sie nach außen hin unsichtbar.

Alle Prophylaxeassistentinnen (und ZahnärztInnen) sind daher gut beraten, die parodontale Grunduntersuchung PGU bei jedem (neuen) Patienten durchzuführen, um sicherzugehen, dass nicht bereits eine ernsthafte Erkrankung vorliegt. Gerade bei PatientInnen, die regelmäßig „durchgeputzt" werden, kann das Zahnfleisch äußerlich durchaus unauffällig aussehen. Und bei Rauchern (immerhin rauchen noch mehr als 30% der ÖsterreicherInnen) ist auch das Alarmsymptom Zahnfleischbluten seltener festzustellen. Es kann aber nicht angehen, dass PatientInnen über Jahre nur professionelle Zahnreinigung (PZR) erhalten, obwohl sie in Wirklichkeit bereits tiefe Taschen haben und eigentlich längst parodontale Therapie benötigen.

Dies wird anhand einer Patientin, die „nur rasch" vor der in Kürze startenden mit Alignern geplanten Kieferorthopädie eine professionelle Zahnreinigung (PZR) wollte, demonstriert (Abb. 1). Die Mundhygiene ist gut, es gibt nur einige Verfärbungen im Interdentalbereich, es besteht keine offensichtliche Gingivitis. Wie immer wird auch hier eine PGU durchgeführt: ausnahmsweise mit einer PCP 12 Sonde (Hu-Friedy), die in 3mm Schritten kalibriert ist (Abb. 2). Mit sanftem Druck von 0,2N (ca. 20g) wird die Sonde entlang aller Zähne an mindestens 2 (besser mehr!) Stellen zwischen Zahn und Zahnfleisch eingeführt, um auf das Vorliegen von Blutung, Rauigkeiten und Taschen zu prüfen. Bereits beim 2. Zahn im 1. Sextanten „fällt" die Sonde fast 9mm in die Tiefe, obwohl das Zahnfleisch ziemlich unauffällig aussieht (Abb. 3). Nun wird besonders gut weiter sondiert: bei Zahn 26 distopalatinal liegt ebenfalls eine Sondierungstiefe von fast 9mm vor, sowie massives Bluten auf Sondieren (Abb.4).

Somit steht fest: Bei dieser Patientin muss vor der KFO zuerst die Parodontitis behandelt werden. Um die Stellen genau zu dokumentieren, benötigt es natürlich noch einen Status mit 6-Punktmessung.

Die ÖGP setzt sich seit vielen Jahren dafür ein, dass die PGU in den Kassenkatalog aufgenommen wird. Vorerst ist diese jedoch der Eigeninitiative des zahnärztlichen Teams überlassen. Dies ist sehr bedauerlich, da doch das Zahnärztegesetz in §§ 18 und 19 so einiges verlangt, was nicht unmittelbar von der Versicherung bezahlt wird, aber dennoch Pflicht ist: So müssen zB. bei Übernahme der Beratung/Behandlung alle PatientInnen über den zahnmedizinisch relevanten Zustand, die Diagnose, mögliche Behandlungen, Alternativen, Folgen der Therapie bzw. Unterlassung einer solchen aufgeklärt werden und die darüber stattgehabte Aufklärung dokumentiert werden.

Alle Fotos © Universitätszahnklinik Wien

KINDERBETREUUNG

bei den Innsbrucker Zahnprophylaxetagen

sponsored by CP GABA GmbH

Freitag, 29. November 2019:

Kinderbetreuung	8:30-18:00
Vortragszeiten	9:00-17:30

Samstag, 30. November 2019:

Kinderbetreuung	8:30-15:30
Vortragszeiten	9:00-15:15

Kinderbetreuung für Kinder ab 2 Jahren

Nur mit Voranmeldung bis 6. November 2019

Die Anmeldung zur Kinderbetreuung erfolgt im Zuge der Anmeldung für die Tagung. Die Anmeldung zur Kinderbetreuung wird von CP GABA GmbH erst nachträglich bestätigt. Die Anzahl der Kinderbetreuungsplätze ist begrenzt. Sobald das Maximal-Kontigent erreicht ist, können keine weiteren Anmeldungen angenommen werden. Die CP GABA GmbH behält sich in diesem Fall die Ablehnung von Anmeldungen vor.

CP GABA GmbH

Die Kinderfreunde

© Voyagerix / Fotolia.com

Monat der Mundgesundheit: Rundum mundgesund.

Gesundheit und Wohlbefinden sind für viele Österreicherinnen und Österreicher ein erklärtes Ziel. Doch nur die Wenigsten wissen, welchen Einfluss die Mundgesundheit auf die allgemeine Gesundheit ausübt. CP GABA und die Österreichische Gesellschaft für Parodontologie nahmen den Monat der Mundgesundheit im September daher zum Anlass, über dieses wichtige Thema aufzuklären. Beim „Colgate Science Brunch" präsentierten Dr. Corinna Bruckmann (ÖGP) und Dr. Marianne Gräfin von Schmettow (CP GABA) aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und gaben Tipps für eine optimale Mundgesundheit. Profi-Boxerin Nicole Wesner erklärte, warum ihr gesunde Zähne wichtig sind und was sie dafür tut.

Erkrankungen im Mundraum haben Einfluss auf die Gesundheit des gesamten Körpers und können chronische Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf- und Atemwegs-Erkrankungen bedingen [1]. Wesentlicher Einflussfaktor für die Mundgesundheit ist der Biofilm in der Mundhöhle. „Zu einem gesunden Mund zählen nicht nur starke Zähne, sondern der gesamte Mundraum mit Zunge, Zahnfleisch und Wangen. Unsere Zähne machen nur 20 Prozent unserer Mundhöhle aus. Es ist jedoch genauso wichtig, die restlichen 80 Prozent gesund zu erhalten", erklärt **Dr. Marianne Gräfin von Schmettow**, Leiterin Scientific Affairs D-A-CH bei Colgate-Palmolive Services CEW GmbH. ➤

© Michael Gruber für CP GABA

v.l.n.r.: Dr. Marianne Schmettow CP GABA, Dr. Corinna Bruckmann ÖGP, Moderatorin Kimberly Budinsky.

Laut dem aktuellen Dentalreport von marketagent [1], putzen nur siebzig Prozent der Österreicher zwei Mal täglich die Zähne. Knapp die Hälfte gehen ein- bis zweimal pro Jahr zum Zahnarzt.

Dr. Corinna Bruckmann ergänzt: „Ebenfalls aus der Umfrage herauszulesen ist, dass 75 Prozent der mehr als 30.000 befragten ÖsterreicherInnen Mundpflege als sehr wichtig empfinden und fast die Hälfte meint, sehr gut zu wissen, wie man die Zähne putzt. Etwas zu wissen, heisst jedoch noch nicht, es auch richtig zu tun und so lässt sich vielleicht die Diskrepanz erklären, dass je nach Altersgruppe nur 20-40 Prozent zufrieden mit ihrer Zahngesundheit und dem Zahnfleisch sind."

„Fast 60 Prozent in Österreich benutzen immer noch eine Handzahnbürste – die, wie die tägliche Erfahrung der ZahnärztInnen zeigt – häufig doch nicht ganz richtig angewendet wird. Elektrische Bürsten sind im Vormarsch, stellen allerdings auch noch keine Garantie dar, alles richtig zu machen. Es braucht persönliche Anleitung. Fast die Hälfte der Befragten gibt an, Zahnseide zu benutzen. Obwohl erfreulich ist, dass die Zahnzwischenräume mittlerweise als wichtig erkannt werden, geht die Empfehlung der European Federation of Periodontology (EDFP) eher zum Gebrauch von Interdentalbürstchen, da diese effizienter und einfacher in der Anwendung sind [2], führt Dr. Bruckmann aus. „Ungefähr die Hälfte der Befragten gab an, zumindest 1 bis 2 Mal pro Jahr, oder häufiger zur professionellen Zahnreinigung zu gehen. Diese wird manchmal wie eine ‚Waschstraße' angesehen: Wichtig wäre **eine individuelle, risikoabhängige** Verbesserung häuslicher Putzdefizite."

Bruckmann abschließend: „All den positiven Ergebnissen der Befragung steht gegenüber, dass immer noch 25 Prozent bis ein Drittel über Probleme wie Verfärbungen, Zahnstein, Karies, empfindliche Zähne und Zahnfleischbluten klagen. **Und die sieben Prozent Parodontitis sind – wenn man die weltweiten Zahlen dazu ansieht – viel zu niedrig.** Hier zeigt sich wieder, dass Parodontitis eine „stille Erkrankung" ist, bei der Selbstwahnehmung und Erkrankungsgrad auseinanderdriften. Nur im Rahmen einer **„parodontale Grunduntersuchung (PGU)"** kann zeitgerecht ein Problem entdeckt werden."

© Michael Gruber für CP GABA

v.l.n.r.: Dr. Marianne Gräfin von Schmettow (Leiterin Scientific Affairs, Colgate-Palmolive CEW), Dr. Corinna Bruckner (Präsidentin Österreichische Gesellschaf für Parodontologie), Ulrich Gröger (Leiter CP GABA Zweigniederlassung Österreich), Nicole Wesner (Profi-Boxerin), Kimberly Budinsky (Moderatorin).

© Michael Gruber für CP GABA

Dr. Corinna Bruckmann (ÖGP)

Nicole Wesner: Gesundheit von den Füßen bis zu den Zähnen

Auch für Profi-Boxerin Nicole Wesner ist ein rundum gesunder Lebensstil das Um und Auf: „Körperliche Fitness und Gesundheit sind in meinem Beruf die Basis." Wesner trainiert täglich Boxen und ihre Kondition und ernährt sich so natürlich wie möglich mit einem hohen Rohkostanteil. „Gesundheit bedeutet für mich sowohl geistige als auch körperliche Gesundheit von den Füßen bis zu den Zähnen. Ob gesunde Beine zum Laufen, gesunde Arme zum Boxen oder eben gesunde Zähne. Gesundheit ist ganzheitlich ein wichtiges Thema. Ich putze mir mindestens zwei Mal täglich die Zähne, benutze Mundspülung und verwende Zahnseide, auch wenn ich zugebe, dass ich die Zahnseide ruhig öfter benutzen sollte", so Wesner.

Die Zahnpasta der nächsten Generation

Mit einem breiten Spektrum an Vorteilen für die Mundgesundheit unterstützt die neue Colgate Total® Zahnpasta diese ganzheitliche Sichtweise. Sie schützt nicht nur die Zähne, sondern auch die Zunge, die Wangen und das Zahnfleisch [3]. Die hochentwickelte Formel mit Dualem Zink und der Aminosäure Arginin bildet eine schützende Schicht auf allen Mundoberflächen, die das Anheften von Bakterien hemmt und Bakterien sowie das Bakterienwachstum schwächt, indem sie die Nährstoffaufnahme der Bakterien verhindert und die bakteriellen Stoffwechselwege angreift. So lässt sich nach sechs Monaten signifikant weniger Plaque (um 30,1 Prozent) und Gingivitis (um 26,3 Prozent) im Vergleich zur Anwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta ohne antibakterielle Wirkung nachweisen [4]. Colgate Total® bietet zudem Schutz vor Dentinhypersensibilität, Säuren aus Lebensmitteln, Verfärbungen, Zahnstein und Halitosis.

[1] https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health
[2] Dentalreport 2019, marketagent.com, Shortlink zum PDF: https://bit.ly/2ZuMY0d
[3] Prasad K et al., J Clin Dent 2018; 29 (Spec Iss A).
[4] Delgado E et al., J Clin Dent 2018; 29 (Spec Iss A).

Mit Gelassenheit durch den Berufsalltag

© Privat

Das Telefon im Vorzimmer, die Warteschlange vor dem Anmeldebereich, der Patient im Raum 3, der nach Ihnen ruft, die Chefin, die sofort etwas braucht ... und Sie mittendrin! Kommt Ihnen das bekannt vor? Gerade Menschen in „helfenden" Berufen sind täglich großem Stress ausgesetzt und vergessen dabei oft auf sich selbst. Im Gespräch mit prophy gibt die Expertin Doris Pantlitschko Tipps, wie es gelingt, den Anforderungen des Praxisalltags mit Gelassenheit zu begegnen.

Frau Pantlitschko, seit vielen Jahren beraten Sie die Mitarbeiterinnen in Arztpraxen ... haben Sie den Eindruck, dass dort der Stresslevel besonders hoch ist? Wenn ja, woran kann das liegen?

Das liegt in der Natur der Sache: Der Arbeitsalltag kann stressig sein, wenn es in der Ordination drunter und drüber geht. Und vor allem sind ja die Patienten an sich schon meist gestresst – sie haben Schmerzen, Sorgen, befinden sich in einer Ausnahmesituation, sind unter Druck. Diesem Stress zu begegnen, ihn abzufangen, ist nur dann möglich, wenn Sie Ihren Patienten gelassen begegnen...

Wie würden Sie Gelassenheit beschreiben?

Gelassenheit ist die Fähigkeit, in schwierigen Situationen ganz bei sich zu bleiben, reflektiert – das heißt, nicht unkontrolliert von seinen Emotionen getrieben – zu agieren und reagieren.

Untersuchungen zeigen, dass die Kommunikation mit den Patienten beim Praxispersonal hohen Stress verursacht – ganz oben auf der Skala stehen hier die Zahnarztpraxen. Woran liegt das?

Schmerzen sind sicherlich nicht der alleinige Grund – auch Patienten in anderen Facharztpraxen leiden manchmal unter Schmerzen, und nicht alle Patienten in der Zahnarztpraxis sind Schmerzpatienten. Es dürfte vielmehr die gesamte Situation beim Zahnarzt eine Rolle spielen: Ich liege auf dem Stuhl, bin vorerst noch alleine, sehe die Geräte, die mir Angst machen ... Dann kommt die Assistentin oder der Arzt, ich werde zurückgekippt und muss hier liegen. Der Kopf ist an sich eine sehr intime Zone. Wenn ich den Mund offen habe, nicht reden kann, verursacht das Stress...

Was raten Sie, um die Situation für die Patienten erträglicher zu machen?

Wenn Sie dem Patienten etwas erklären: Geben Sie ihm die Möglichkeit, sich aufzusetzen, möglichst mit den Füßen auf dem Boden. Dann kann er besser zuhören und fühlt sich nicht so ausgeliefert. Entscheidend für den Stresslevel des Patienten ist sein erster Eindruck. Wenn Sie den Raum betreten, in dem der Patient ja schon auf Sie wartet: Seien Sie positiv, lächeln Sie, strahlen Sie Gelassenheit aus!

Das klingt so einfach ...

Es gibt dafür viele Übungen – nehmen Sie sich die heraus, die zu Ihnen passen, und integrieren Sie sie in Ihren Alltag. Wenn Sie es schaffen, sie zu verinnerlichen, wird es Ihnen gelingen, in der Ordination gelassener zu sein.

Haben Sie Ratschläge für schwierige Situationen?

Es wird immer vorkommen, dass Patienten aus dem einen oder anderen Grund „reizend" sind – „schwierig" möchte ich in diesem Zusammenhang nicht sagen. Wenn Sie sich angegriffen fühlen, denken Sie daran: es geht fast immer um Situationen, selten um die Person. Wenn Sie es schaffen, gelassen zu bleiben, wirkt sich das positiv auf alle aus: Auf Sie selbst, die Patienten und die Zusammenarbeit mit den Kollegen.

***Doris Pantlitschko** ist diplomierte Mediatorin, Konflikt- und Mobbingberaterin, Reteaming Coach, DISG Trainerin, Wing-Wave Coach und diplomierte Kinesiologin. Seit rund 20 Jahren ist sie als Trainerin in Arztpraxen tätig. Davor hat sie selbst in einer Orthopädiepraxis gearbeitet.*

www.pantlitschko.at

TIPPS

Der Tag beginnt - Meridiandehnung:

Sie stellen sich hüftbreit hin, spannen Sie den Unterbauch leicht an, strecken Sie die Arme nach oben halten Sie sie beisammen. Jetzt neigen Sie sich leicht zur Seite, der Körper ist dabei immer gestreckt. Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig. Solange Sie ausatmen, geben Sie einen „Sch" Laut von sich. Danach neigen Sie sich zur anderen Seite und wiederholen das Ganze. Die Übung fünf bis acht Mal wiederholen.

© Stocksnap / Pixabay.com

Durch die Streckung des Körpers und den „Sch" Laut kann man den Körper besser dehnen, das Zwerchfell wird mobilisiert und es kommt zu einer besseren Energieversorgung des Körpers.

Wasser trinken:

Nachts erholt sich der Körper und sorgt dafür, dass Giftstoffe abgebaut werden. Wenn Sie morgens Wasser auf leeren Magen trinken, helfen Sie Ihrem Körper dabei, die schädlichen Stoffe förmlich herauszuspülen. Der Körper wird entgiftet und wir versorgen unsere Zellen mit Energie. Nicht nur morgens, auch während des Tages Wasser trinken nicht vergessen:

© Saramuktza / Pixabay.com

Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass bereits ein Wasserverlust von 2 % des Körpergewichts die Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigt.

Positiv denken:

Überdenken Sie Ihre Einstellung zu Ihrem Arbeitsplatz. Der Tag wird schwieriger verlaufen, wenn Sie schon von Beginn an negativ eingestellt sind. Weg vom Problemdenken „das schaffe ich nicht", hin zum Chancendenken „Wie lässt sich das lösen?"

Denken Sie an etwas Angenehmes und setzen Sie ein Lächeln auf. Übrigens: Lachen stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte und das Immunsystem und setzt Endorphine frei.

© Dmitry / Fotolia.com

Abgrenzen:

Was möchten Sie, wenn Sie von der Arbeit kommen, mit nach Hause nehmen? Was möchten Sie lieber draußen lassen? Oder umgekehrt: Was möchten Sie Privates lieber zu Hause lassen, wenn Sie in die Arbeit gehen?

© smeeshane / Pixabay.com

Die Vorstellung vom Abstreifer oder der Fußmatte am Eingang, mit denen man sich vom Straßenschmutz befreit, können Sie erweitern durch eine Eingangstür mit rundumlaufenden Bürsten. Die Bürsten befreien Sie von allem, was zurzeit nicht zu Ihnen gehört. Achtung: Berufskleidung in der Praxis – Privatkleidung nach der Arbeit!

Stress wegwerfen:

© congerdesign / Pixabay.com

Schreiben sie in Stichworten schnell auf, was Sie im Moment alles belastet oder frustriert. Lesen Sie das Geschriebene kurz durch, knüllen Sie den Zettel zusammen, verabschieden Sie sich von Ihren Stressoren und werfen Sie sie weg.

Draufhauen:

© skeeze / Pixabay.com

Sportarten wie Tennis, Tischtennis, Squash oder Badminton – also Spiele, bei denen auf Bälle oder andere Gegenstände geschlagen wird (Box-Sack!) – befreien von inneren Verkrampfungen.

Mini-Atemübung für alle Fälle :

Sagen Sie zu sich selbst „1, 2, 3, einatmen" – und atmen sie dabei durch die Nase tief in den Bauch hinein ein.

Sagen Sie dann zu sich „4, 5, 6, 7 ausatmen" – und atmen Sie dabei durch die Nase wieder aus.

Wiederholen Sie dies einige Male. Etwa beim 3. Atemzug werden Sie den Rhythmus gefunden haben und entsprechend langsam atmen können. Nach einigen weiteren Atemzügen nimmt das Stressempfinden ab.

Trainieren Sie gezielt Ihre Rücken- und Nackenmuskulatur!
Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund!

Bärenhotel in Olang | Die Magie der kalten Jahreszeit: Winterwunderland

Wenn der Kronplatz, bedeckt von einer weißen Schneepracht, in der Sonne glitzert, ist der Zeitpunkt ideal für einen Winterurlaub im Bärenhotel in den Südtiroler Dolomiten.

„Die Welt gehört dem, der sie genießt ...". Wenn Sie auch dieser Meinung sind, dann sind Sie im Bärenhotel genau richtig. Dort finden Sie ein Zuhause auf Zeit, wo der Genuss in allen seinen Facetten im Mittelpunkt steht. Im Bärenhotel in Olang kommt man als Gast und geht als Freund. Service auf höchstem Niveau, moderne, komfortable Zimmer und der Wellness-Bereich laden ein, dem Alltag zu entfliehen und ganz Sie selbst zu sein.

Bärenkräfte tanken ...

... fällt im Bärenhotel besonders leicht: Lassen Sie sich im Erlebnis-Pool vom Wasser tragen oder schwimmen Sie ins Freie und genießen Sie den Blick auf die Dolomitengipfeln des UNESCO Welterbes. Saunaliebhaber dürfen dem gesunden Schwitzen frönen, sich von wohltuenden Dämpfen umgeben oder beim Kneippen die Kraft des Wassers auf der Haut spüren.

Winterwunderland

Schnallen Sie Ihre Skier oder Ihr Snowboard an die Füße und starten Sie vom Skikeller des Bärenhotels direkt auf die Pisten des Kronplatzes. Freuen Sie sich auf feinsten Pulverschnee, abwechslungsreiche Abfahrten, traumhafte Winterlandschaften und gediegenen Hüttenzauber. Auf geführte Schneeschuhwanderungen und romantische Winterwanderwege. Genießen Sie das Knirschen des frischen Pulverschnees unter Ihren Schuhen. Bestaunen Sie Eiskristalle und entdecken Sie versteckte Tierspuren im Schnee. Ein watteweiches Erlebnis in der Natur, Luxusgut Stille inklusive.

Größtes Langlaufkarussell Europas

Bei keiner anderen Wintersportart lässt sich die Natur so bewusst wahrnehmen. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches, 200 Kilometer großes Loipennetz, geeignet sowohl für Anfänger als auch für absolute Profis. Beinahe unmittelbar vor

der Haustür des Bärenhotels beginnt die Faszination Langlaufen: Die zehn Kilometer lange Dorfloipe in Mitterolang ist überaus beliebt, insbesondere aufgrund der sonnigen Lage. Ausflüge ins nahegelegene Gsiesertal oder ins Antholzertal, Gastgeberort des weltbekannten Biathlon-Weltcups, sorgen für Abwechslung.

Bärenhotel *****
Furkelstraße 11
I-39030 Olang, Südtirol/Italien
Telefon: +39 0474 / 59 20 01
Mobil: +39 03883 / 28 88 88
Fax: +39 0474 / 59 20 18
Mail: info@baerenhotel.com
Web: baerenhotel.com

Presse & Promotion Agentur: MSI – Medien Service International

Mitmachen und gewinnen!

Wir verlosen einen Gutschein für 2 Übernachtungen für 2 Personen in 3/4 Pension im Bärenhotel in den Südtiroler Dolomiten. (Gutschein gültig bis 09. September 2021).

Und so funktioniert's:

Beantworten Sie die nachstehenden Fragen rund um die Zahngesundheit aus dieser prophy-Ausgabe und tragen Sie das Lösungswort sowie Ihre persönlichen Daten in den Gewinncoupon ein. Unter allen Einsendungen mit dem richtigen Lösungswort wird eine Gewinnerin / ein Gewinner gezogen. Einsendeschluss ist der 15. Jänner 2020. Der/die Gewinner/in wird schriftlich verständigt. Viel Glück!

WER WEISS ES ...

Zur Unterstützung bei der Mundpflege von bettlägerigen PatientInnen empfiehlt sich ein ...

1	2	3	4							

Die Fähigkeit, in schwierigen Situationen ganz bei sich zu bleiben und reflektiert zu agieren:

5	6				7						

Anderer Begriff für „Halitosis":

	8	9	10							

LÖSUNGSWORT: Umlaute Ä, Ö, Ü als solche eintragen!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Teilnahmebedingungen: Ausgeschlossen von der Teilnahme am prophy Gewinnspiel sind Mitarbeiter von der CP GABA GmbH und ihre Angehörigen. An der Verlosung nehmen alle Zusendungen teil, die ausreichend frankiert und mit Name, Adresse und E-Mail versehen einlangen. Über das Gewinnspiel wird kein Schriftverkehr geführt. Eine Barablösung der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Prophy Mail!

Erhalten Sie 9 x jährlich prophy-mail mit Top-Themen kostenlos an Ihre E-Mail Adresse! Jetzt anmelden auf **www.prophy.at**

Name: _____

Anschrift: _____

Postleitzahl / Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Lösungswort: _____

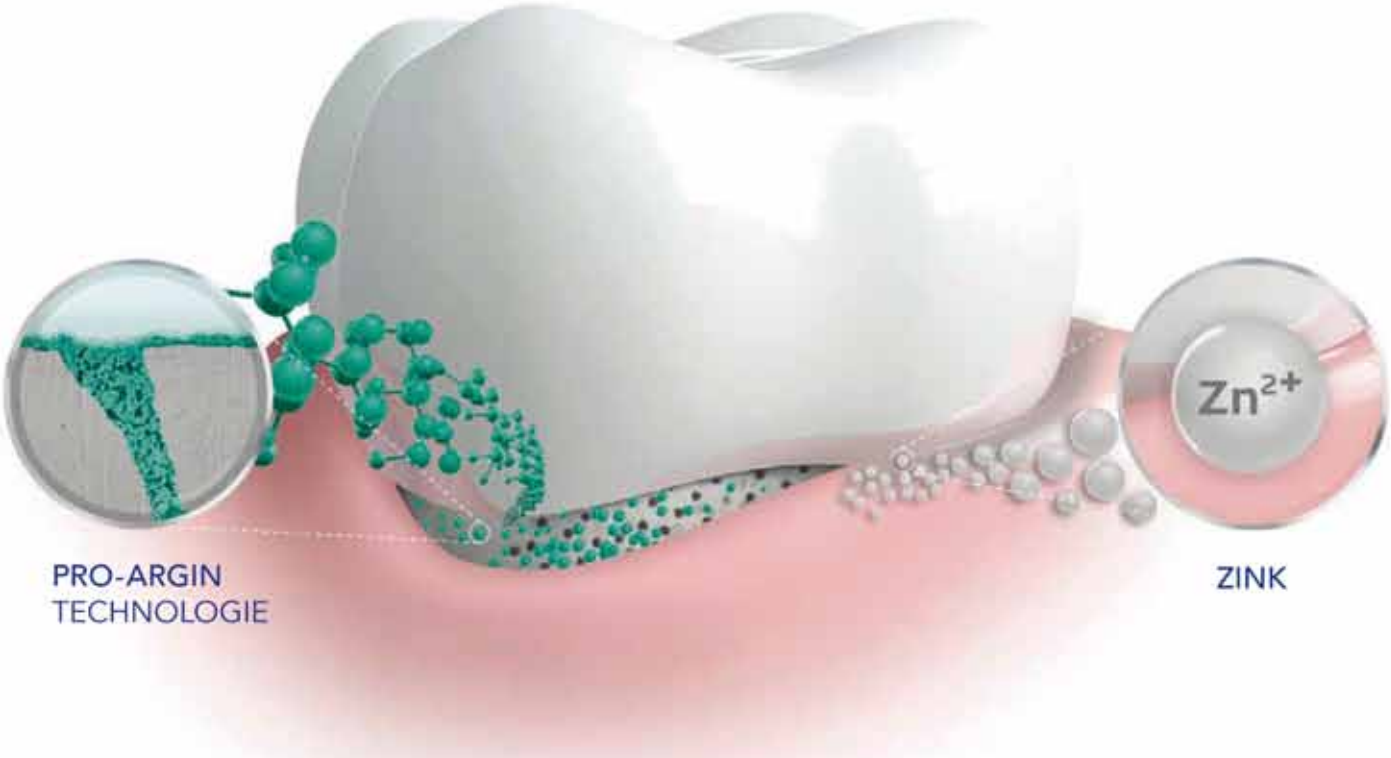
Coupon ausfüllen und ausschneiden, in ein Kuvert stecken oder auf eine Postkarte kleben, ausreichend frankieren und an folgende Adresse einsenden:

die Kommunikationsberater | An der Sonnleithen 16 | 4020 Linz | Kennwort: prophy

WIR GRATULIEREN...

... Frau Gertrude Haselmeyer zu ihrem Gewinn aus der letzten Ausgabe: Ein Wochenende im Panorama Resort Taljörgele in Ratschings, Südtirol.

Sofortige* Schmerz-linderung + anhaltender Schutz



REPARIEREN

Die **PRO-ARGIN Technologie** repariert sensible Zahnbereiche und sorgt für sofortige* und lang anhaltende Schmerzlinderung:[1,2]

- **60,5 % sofortige Schmerzlinderung und 80,5 % Linderung nach 8 Wochen[1,2]**

VORBEUGEN

Zink hilft, das Zahnfleisch zu stärken und dessen Rückgang vorzubeugen – eine der Hauptursachen von Schmerzempfindlichkeit:[3]

- **Senkung des Gingivitis-Index um 25,8 % nach 6 Monaten[3,#]**

* Für sofortige Schmerzlinderung mit der Fingerspitze auf den empfindlichen Zahn auftragen und für 1 Minute sanft einmassieren

\# Im Vergleich zu einer handelsüblichen Fluoridzahnpasta ohne antibakteriellen Zusatz

1 Nathoo S, et al. J Clin Dent. 2009;20(Spec Iss):123 –130. **2** Docimo R, et al. J Clin Dent. 2009; 20(Spec Iss):17– 22. **3** Lai HY et al. J Clin Periodontol 42 517 (2015)

GABA GmbH Zweigniederlassung Österreich

Für Fragen: Tel.: 05354-5300-0, www.elmex.at, Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich