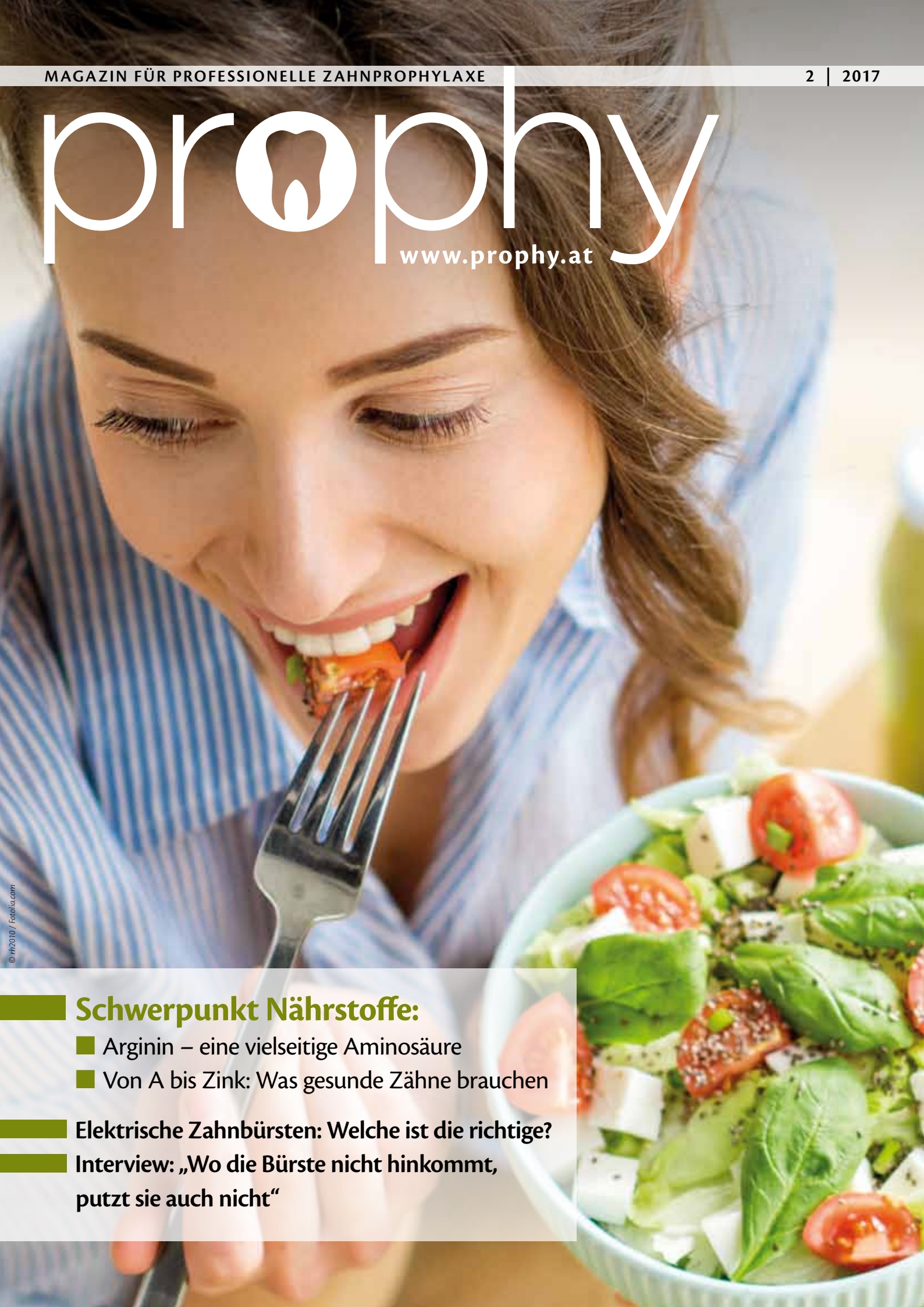
MAGAZIN FÜR PROFESSIONELLE ZAHNPROPHYLAXE 2 | 2017

prophy

www.prophy.at



© rh2010 / Fotolia.com

Schwerpunkt Nährstoffe:

- Arginin – eine vielseitige Aminosäure
- Von A bis Zink: Was gesunde Zähne brauchen

Elektrische Zahnbürsten: Welche ist die richtige?

Interview: „Wo die Bürste nicht hinkommt, putzt sie auch nicht“

Bekämpft Karies, bevor sie entsteht!

Neutralisiert Zuckersäuren im Zahnbelag - die Hauptursache von Karies

Stärkt den Zahn durch 4x höhere Remineralisierung[1]

Klinisch bestätigt - bis zu 20 % weniger neue Karies gegenüber herkömmlichen fluoridhaltigen Zahnpasten.[2,3]

elmex®

KARIESSCHUTZ PROFESSIONAL™

Die erste Zahnpasta mit Zuckersäuren-Neutralisator™.
Für hocheffektiven Kariesschutz.

www.elmex.at

1) Cantore R et al.; J Clin Dent. 2013; 24(Spec Iss A):A32-A44; 2) Hu D et al.; J Clin Dent 2015;26:7–12; 3) Kraivaphan P et al.; Caries Res 47 (2013), 582–590.

Für Fragen: Tel.: 08000-123965 (gebührenfrei)
www.elmex.at, Colgate-Palmolive GmbH, Wien

COLGATE-PALMOLIVE GmbH

Liebe Leserinnen und Leser!

Verschiedene Nährstoffe wirken sich maßgeblich auf die Gesundheit aus – auch auf die Mundgesundheit. Wir haben diesem Thema einen Schwerpunkt gewidmet.

Die Aminosäure Arginin ist in den vergangenen Jahrzehnten in den Fokus der Forschung gerückt und hat sich in einigen Bereichen bereits als natürliche Therapieform bewährt, unter anderen in der Zahnmedizin. Mehr darüber lesen Sie ab Seite 6.

Von Vitamin A bis Zink – welche Nährstoffe sind für die Mundgesundheit wichtig? Wie wirken sie und wo sind sie enthalten? In der Heftmitte – leicht heraustrennbar – finden Sie einen Überblick dazu.

Rotierend-oszillierende, Schall- oder Ultraschallzahnbürsten … welche elektrische Zahnbürste passt für wen? Und wie können wir unsere Patientinnen und Patienten in dieser Frage am besten beraten? Zu diesem Thema haben wir mit der leitenden Chefärztin der Zahngesundheitszentren der OÖ Gebietskrankenkasse, Primaria Katrin Pertold gesprochen – mehr darüber lesen Sie ab Seite 12.

Auch die beste Zahnbürste nützt wenig, wenn man sie falsch verwendet. Im Gespräch mit PROPHY erläutert Prophylaxeassistentin Bettina Pirner auf Seite 14, worauf man die Patienten gezielt aufmerksam machen sollte.

Im Rahmen unseres PAss-Ausbildungsschwerpunkts geht es diesmal um Ländle PAss – die Vorarlberger Weiterbildung zur Prophylaxeassistentin – ab Seite 16.

Eine aufschlussreiche Lektüre wünscht Ihnen

Ihr prophy Redaktionsteam

04 Aktuelles

06 Schwerpunkt
Arginin – eine Aminosäure mit vielseitigen Funktionen: Vom Proteinbaustein zum Therapeutikum?

10 Thema
Von A bis Zink:
Was gesunde Zähne brauchen

12 Thema
Welche Zahnbürste ist die richtige?
Es kommt darauf an . . .

14 Aus der Praxis
„Wo die Bürste nicht hinkommt, putzt sie auch nicht." Prophylaxeassistentin Bettina Pirner im Interview

16 Weiterbildung
Ländle PAss – die Vorarlberger Weiterbildung zur Prophylaxeassistentin

18 Wellness-Tipp
Vielfalt pur im Burgenland: Genießen Sie die persönliche Atmosphäre im Scheiber Wein & Gästehaus

19 Mitmachen & gewinnen!

Impressum: *Medieninhaber und Herausgeber: Die Kommunikationsberater, An der Sonnleithen 16, 4020 Linz. 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.*

Neu: PASS-KOMPENDIUM #1-2017 des ÖGP

Im April erschien das neue PASS-KOMPENDIUM #1-2017 der Österreichischen Gesellschaft für Parodontologie – ÖGP. ZAss/PAss-Mitglieder des ÖGP erhalten ZAss- / PAss-Mitglieder diese Broschüre kostenlos, die als PDF per E-Mail versendet wird. In dieser Ausgabe ist das Wichtigste zu den Themen Parodontitis und Schwangerschaft sowie Parodontitis und Antibiotika zusammengefasst.

Das Pass-Kompendium ist eine Serviceleistung der ÖGP für deren Mitglieder.

Kontakt: Österreichische Gesellschaft für Parodontologie – ÖGP
pass@oegp.at / www.oegp.at

Eine Zwischenbilanz zur Zahnspange auf E-Card.

Zahnspange: Ein Viertel der Kinder erhält Versorgung „auf e-card“

Seit 1. Juli 2015 gibt es bundesweit die neue Versicherungsleistung der „Kieferorthopädie für Kinder und Jugendliche“. Eine Zwischenbilanz der OÖGKK zeigt: In einem Jahr wurden von der OÖGKK über 4.300 Kinder und Jugendliche in die Zahnspangen-Versorgung „auf e-card“ aufgenommen. Knapp 3.500 Jugendliche erhielten eine festsitzende Zahnspange, gut 800 wurden im Rahmen der frühkindlichen Interzeptiv-Behandlung mit einer abnehmbaren Spange behandelt. Österreichweit wurden im selben Zeitraum 30.338 Kinder und Jugendliche in die Zahnspangen-Versorgung „auf e-card“ aufgenommen. Davon wurden 22.605 mit einer festsitzenden Zahnspange und 7.733 im Rahmen der frühkindlichen Interzeptiv-Behandlung versorgt.

Treffen des Prophylaxe-Clubs in Linz

Reger Fachaustausch und Netzwerken beim Prophylaxe-Club Linz.

Im März lud die Leiterin des Prophylaxe-Clubs Linz, Ingrid Klug, zu einem gemütlichen Abend unter Kolleginnen in die Landeshauptstadt. Zahlreiche Damen aus dem ganzen Bundesland folgten der Einladung. Der Abend war primär dem Fachaustausch unter den Kolleginnen gewidmet. Aber auch das Netzwerken wird in dem Prophylaxe-Club rege gepflegt und gute Unterhaltung ist an so einem Abend, abseits von Terminen und Beruf, gesichert. Der Club trifft sich in regelmäßigen Abständen. Interessierte mögen mit Ingrid Klug Kontakt aufnehmen unter: ingrid.klug@kabelspeed.at

Neu in Oberösterreich: Zahnpass für Kinder mit erhöhtem Kariesrisiko

Seit Jahresbeginn können in Oberösterreich versicherte Kinder von fünf bis 14 Jahren mit einem erhöhten Kariesrisiko einen Zahnpass bekommen. Ob ein erhöhtes Kariesrisiko vorliegt, entscheidet der Zahnarzt bzw. die Zahnärztin. Dort wird auch der Zahnpass ausgegeben sowie über die Kindergärten im Rahmen der „Workshops Zahngesundheit", die ein Teil des Zahnförderungsprogramms des Vereins für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA) sind. Im Zahnpass finden Eltern Gutscheine im Wert von rund 800,- Euro: Diese gelten für Zahnputztraining, Fissurenversiegelung, Zahnreinigung und Fluoridierung der Zähne. Weiters enthält der Zahnpass wertvolle Infos zur Zahngesundheit von A bis Z sowie einen Terminplan für Zahnarzttermine.
Die Gutscheine können in den Zahngesundheitszentren der OÖGKK (Linz, Bad Ischl, Braunau, Freistadt, Gmunden, Schärding, Steyrmühl, Vöcklabruck und Wels) sowie in den Zahnambulatorien der Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau und der Magistratskrankenfürsorge eingelöst werden. Weiters auch in zahnärztlichen Ordinationen mit und ohne Kassenvertrag, wenn diese Ordinationen Partner beim Projekt „Zahnpass" sind.

© dKB

Der neue Zahnpass mit zahlreichen Leistungen für Kinder von 5 bis 14 Jahren.

Eine aktuelle Liste der Partnerordinationen finden Sie online unter: **www.ooegkk.at/zahnpass**

TERMINE:

01. und 02. September 2017: elmex®-Seminar Herbst 2017 – „Fit für die Praxis!"
Veranstalter: Tiroler ZahnProphylaxe Akademie, Fischnalerstraße 4, 6020 Innsbruck
Teilnahmegebühr für Fortbildung und Verpflegung (beide Tage): € 149,-
8 Fortbildungspunkte

Seminarprogramm und Anmeldung: http://www.izpt.at/elmexseminar2017/

Begrenzte Teilnehmerzahl, am besten gleich anmelden!

Zahnmedizinische Aspekte von Essstörungen
12. Oktober 2017, 18.00 - 20.00 Uhr: Institut sowhat, Gerstnerstraße 3, 1150 Wien
09. November 2017, 18.00 - 20.00 Uhr: Institut sowhat, Grenzgasse 12, 3100 St. Pölten
Veranstalter: Institut sowhat für Menschen mit Essstörungen
Die Teilnahme ist kostenlos.
3 Fortbildungspunkte

Infos und Anmeldung: www.sowhat.at

11. November 2017: ÖGK – Teamseminar Kinderzahnheilkunde
Veranstalter: Fortbildungsakademie Zahn (FAZ) im UKH, 1.OG, Garnisonstr. 7/1, 4017 Linz
Referentinnen: Dr. Eva Oppolzer und Dr. Irene Zifko | Seminarkosten: € 290,-
Anmeldeschluss: 11. Okt. 2017
8 Fortbildungspunkte

Buchung über: www.Kinderzahnmedizin.at

01. und 02. Dezember 2017: Innsbrucker Zahnprophylaxetage
Veranstalter: Verein Zahngesundheit Tirol

Mehr Infos unter: http://www.izpt.at/tagungsprogramm.htm

© Gina Sanders / Fotolia.com

Arginin – eine Aminosäure

© privat

von **Mag. Sabine Remmel**
Dental Science Liaison Manager der Colgate-Palmolive GmbH

Arginin ist eine Aminosäure, die mit der Nahrung aufgenommen und vom Körper auch selbst produziert wird. In den letzten Jahrzehnten wurden durch intensive Forschung in den verschiedensten Gebieten die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Arginin untersucht und immer mehr Wissen über diese facettenreiche Aminosäure angesammelt. Arginin hat sich in einigen Bereichen bereits als innovative und natürliche Therapieform bewährt. Ein Portrait über ein kleines Molekül, das Großes schafft.

Aminosäuren sind die natürlichen Baustoffe für Proteine und kommen in allen menschlichen, tierischen und pflanzlichen Organismen vor. Einige davon sind essenziell, das heißt, sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, andere wiederum werden selbst vom Körper produziert und müssen nicht von außen zugeführt werden. Arginin wird aus den Aminosäuren Prolin, Glutamin und Glutamat (dem Anion der Glutaminsäure) im menschlichen Körper hergestellt.[1] Arginin ist die Vorstufe von Stickstoffmonoxid (NO, *Engl. nitric oxide*), welches verschiedene Funktionen im Körper hat: Im Gehirn dient es als Neutransmitter, im Immunsystem ist es für Abwehrfunktionen zuständig und im kardiovaskulären System wirkt es gefäßerweiternd und antiatherogen (gegen die Entstehung einer Atherosklerose gerichtet).[4]

Arginin ist eine semi-essenziell Aminosäure: für einen erwachsenen, gesunden Organismus ist sie nicht essenziell, bei Entzündung oder Infektion reichen die vom ➤

© Antonioguillem / Fotolia.com

Karies ist keine klassische Infektionserkrankung, sondern eine bakterielle biofilminduzierte Erkrankung. Die Beeinflussung des bakteriellen Biofilms gilt als vielversprechende Präventionsmaßnahme bei Karies.

mit vielseitigen Funktionen

Vom Proteinbaustein zum Therapeutikum?

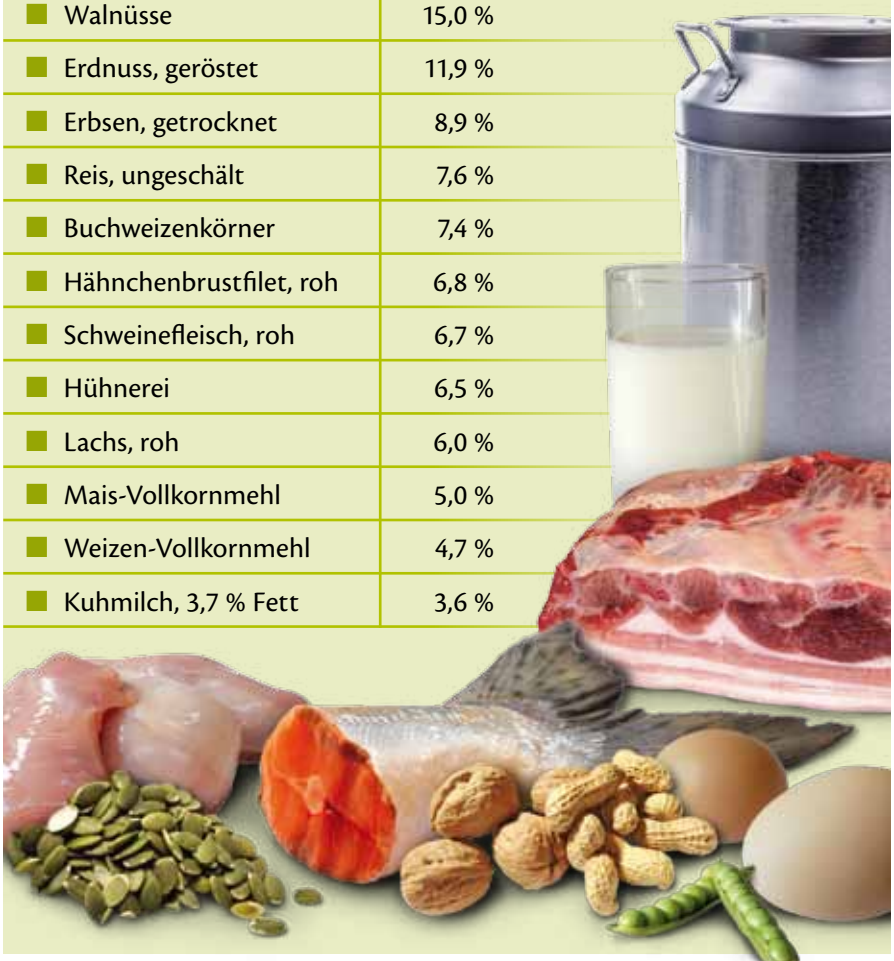
Körper selbst produzierten Argininmengen allerdings nicht aus, um den metabolischen Bedarf zu decken. Darüber hinaus können frühgeborene Kinder Arginin nicht selbst herstellen, weshalb es für sie essenziell ist. Auch im Bereich der männlichen und weiblichen Fruchtbarkeit scheint Arginin eine tragende Rolle zu spielen[1]. Die durchschnittliche Aufnahme von Arginin mit der Nahrung liegt bei etwa 4,4g[1] bzw. 5g[4] pro Tag. Im Blutplasma beträgt die Konzentration von Arginin zwischen 80-120 µmol/L[2], im Speichel rund 50µmol/[17].

Arginin ist ein Bestandteil von Nahrungsprotein und Körperflüssigkeiten und spielt beim Menschen bei einer Reihe von Stoffwechselvorgängen eine Rolle, die in diesem Artikel beleuchtet werden sollen.

Positive Wirkung auf Fruchtbarkeit, Empfängnis und Schwangerschaft

Arginin kommt überall dort im Gewebe vor, wo es hohe Zellteilungs- und Zelldifferenzierungsvorgänge gibt, wie zum Beispiel in den Reproduktionsorganen. In der männlichen Samenflüssigkeit ist eine besonders hohe Konzentration von Arginin vorhanden, was nachgewiesenermaßen die Spermienqualität beeinflusst. In einem neuntägigen Versuch am Menschen führte eine Arginin-arme Kost zu einer Verringerung der Anzahl und der Beweglichkeit der Spermien um satte 90 %. In einer anderen Studie wurde den Probanden für sechs bis acht Wochen zusätzlich Arginin verabreicht, wodurch Spermienzahl und -beweglichkeit signifikant verbessert wurden. Darüber hinaus dient Arginin auch ➤

LEBENSMITTEL	ANTEIL ARGININ AM GESAMTPROTEIN
Kürbiskerne	17,7 %
Pinienkerne	17,6 %
Walnüsse	15,0 %
Erdnuss, geröstet	11,9 %
Erbsen, getrocknet	8,9 %
Reis, ungeschält	7,6 %
Buchweizenkörner	7,4 %
Hähnchenbrustfilet, roh	6,8 %
Schweinefleisch, roh	6,7 %
Hühnerei	6,5 %
Lachs, roh	6,0 %
Mais-Vollkornmehl	5,0 %
Weizen-Vollkornmehl	4,7 %
Kuhmilch, 3,7 % Fett	3,6 %



Besonders hohe Konzentrationen von Arginin finden sich in bestimmten Samen und Nüssen, Fleisch, Fisch und Milch.[1, 18]

Arginin spielt eine große Rolle in der Spermienbildung und -reifung und schützt die Mutter und ihr ungeborenes Kind vor Problemen in der Schwangerschaft.

© Evgenia Tiplyashina / Fotolia.com

noch der befruchteten Eizelle als Nahrung und fördert Zellteilung und Wachstum.[1]

Über die Empfängnis hinaus verbesserte Arginin im Tierversuch die Überlebensrate von befruchteten Eizellen im Uterus und förderte das Wachstum der Embryonen. Beim Menschen scheint Arginin auch während verschiedener Probleme in der Schwangerschaft oder bei Präeklampsie (*ugs.* Schwangerschaftsvergiftung mit den Leitsymptomen Hypertonie und Proteinurie) zu helfen: Intravenös zugeführtes Arginin konnte in einer Studie die Symptome der Präeklampsie verbessern, das Geburtsgewicht der Säuglinge erhöhen und vorzeitigen Wehen vorbeugen. Bei frühgeborenen Säuglingen wird Arginin in der Sondenernährung eingesetzt, um verschiedenen Komplikationen in diesem Lebensabschnitt entgegenzuwirken. Neugeborene (reif Geborene) scheinen keine zusätzliche Argininzufuhr über die Nahrung zu benötigen.[1]

Linderung endothelialer und gastrointestinaler Dysfunktionen

Das Endothel ist eine dünne Schleimhautschicht, die das Innere von Blutgefäßen auskleidet. Es dient als Barriere zum angrenzenden Gewebe und produziert NO, welches der Regulation im Herz-Kreislauf-System dient.[16] Endotheliale Dysfunktionen liegen bei metabolischen Funktionsstörungen wie Diabetes, Hypercholesterinämie und Bluthochdruck vor. Arginin kann diese Erkrankungen positiv beeinflussen, indem über die Produktion von NO aus Arginin die Vorgänge am Endothel wieder normalisiert werden. Verschiedene Studien konnten außerdem zeigen, dass Arginin die Darmbarrierefunktion stärkte und dadurch die gastrointestinalen Funktionen verbesserte.[1, 3]

Fit und gesund dank Arginin – vielversprechende Forschungsansätze

Arginin fördert das Muskelwachstum, indem es die Proteinsynthese ankurbelt und gleichzeitig den Abbau von Proteinen im Muskelgewebe hemmt. In Studien am Menschen konnte die orale Gabe von Arginin Ausdauer und Muskelkraft verbessern. Arginin könnte sich auch als Therapieform bei Adipositas qualifizieren: Im Tierversuch erniedrige Arginin die Plasmakonzentrationen von Glucose (Zucker), Fettsäuren und Triglyceriden und verbesserte die Insulinsensitivität bei Ratten. Ähnliche Ergebnisse wurden auch beim Menschen erzielt. Der zugrunde liegende Mechanismus könnte die durch NO erfolgende Oxidation von Fettsäuren und Zucker sein.[1]

Arginin in der Zahnmedizin

Über Jahrzehnte hinweg galt Fluorid als der Goldstandard in der Kariesprävention, wobei diese Substanz ihre natürlichen Grenzen aufweist. Fluorid verbessert zwar die Remineralisierung am Zahn und hemmt die Demineralisierung; der kariogene, saure Biofilm auf der Zahnoberfläche wird davon allerdings nicht beeinflusst. Aus diesem Grund forscht man bereits seit den 1970er Jahren an der Beeinflussung des Biofilms mit Substanzen, die den pH-Wert von kariogenem Biofilm erhöhen und damit die Demineralisierung durch kariogene Angriffe begrenzen. Einen vielversprechenden Ansatz hierfür fand man in Arginin.

In physiologisch gesundem Biofilm leben spezielle Bakterienarten, die in der Lage sind, Arginin aus der Nahrung und dem Speichel über das Arginin-Deiminase-System (AD-System) zu der Base Ammoniak (NH_3) zu verstoffwechseln, was einen Anstieg des pH-Werts des Biofilms bewirkt.[7] Zu diesen arginolytischen Bakterien gehören *Streptococcus gordonii*[5, 17], *Streptococcus sanguinus*[5], *Streptococcus parasanguinis* und *Streptococcus mitis*. Auch bestimmte Laktobazillen und Aktinomyzeten wirken arginolytisch. Der pH-Wert im Biofilm auf der Zahnoberfläche wird unter anderem durch die Produktion von Milchsäure aus niedermolekularen Kohlenhydraten (Zucker) beziehungsweise von NH_3 aus Arginin und anderen Proteinen und Peptiden bestimmt. Der pH-Wert wiederum bestimmt die Zusammensetzung des Biofilms und das Wachstum der darin lebenden Bakterien. In klinischen Studien konnte gezeigt werden, dass kariesfreie Individuen höhere Ammoniakkonzentrationen, einen höheren pH-Wert und eine signifikant höhere Argininkonzentration im Speichel sowie eine höhere Arginin-Deiminase-Aktivität in der Plaque und im Speichel besitzen.[17] ➤

Arginin destabilisiert den oralen Biofilm

Arginin wirkt nicht nur über die Verstoffwechselung zu NH_3 kariesprotektiv, es verhindert auch die bakterielle Anheftung, erschwert die Zell-Zell-Kommunikation und beeinflusst den bakteriellen Metabolismus verschiedener in der Mundhöhle lebender Bakterienspezies. Darüber hinaus ist Arginin auch in der Lage, den Biofilm zu zersetzen und damit zu destabilisieren. In diesen destabilisierten Biofilm können antimikrobiell wirksame Substanzen wie Cetylpyridiniumchlorid (CPC) besser eindringen und dort antibakteriell wirken. Dies scheint vielversprechend für die Biofilmkontrolle zu sein, da Bakterien im Biofilm aufgrund seiner schützenden Schleimschicht bis zu 1.000mal weniger empfindlich als in der planktonischen, frei beweglichen Form sind. Arginin in millimolarer Konzentration beeinflusst sogar das Anheften des kariogenen *Streptococcus mutans*[6] sowie des parodontalpathogenen *Porphyromonas gingivalis*[8] an die Zahnoberfläche. Millimolare Konzentrationen von Arginin können bereits durch die Verwendung von elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™ Zahnpasta (8 % Arginin) und Mundspülung (0,8 % Arginin) erreicht werden.[6]

Arginin wirkt nicht direkt antimikrobiell, sondern kann vielmehr als **Präbiotikum** bezeichnet werden, das die Lebensgrundlage der „guten" Bakterien darstellt, die in einem physiologisch gesunden Biofilm vorkommen. In einer klinischen Studie über acht Wochen wurden bei Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta mit 8%iger Argininkonzentration Veränderungen im Mikrobiom des Speichels festgestellt. Darüber hinaus konnte ein Anstieg der arginolytischen Aktivität festgestellt werden, während die Verstoffwechselung von Glucose zu Milchsäure gehemmt wurde. Gleichzeitig stieg in dieser Studie die Anzahl der Spezies *Veillonella* an, einer Bakterienart, die Milchsäure verstoffwechselt.[9]

Kariesfreie Individuen haben einen signifikant höheren freien Argininlevel und einen höheren pH-Wert im Speichel als Individuen mit aktiver Karies.

© Colgate-Palmolive

Auf dem Markt erhältliche argininhaltige Zahnpasten mit Fluorid: elmex® KARIESSCHUTZ PROFESSIONAL™ (1,5 % Arginin), elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™ (8 % Arginin)

In einer *in vitro* Studie konnte gezeigt werden, dass **Arginin in Kombination mit Fluorid** die Fluoridaufnahme von Schmelzproben signifikant erhöhte und diese besser war als mit Fluorid alleine. Arginin übt dadurch einen leichten Remineralisierungseffekt aus. Dies scheint von der Affinität des positiv geladenen Arginin zur negativ geladenen Dentinoberfläche sowie zu den negativ geladenen Fluoridionen her rühren, mit denen es interagiert. In einer Zahnpasta mit 8%iger Argininkonzentration führt dies zur Ablagerung von Calcium und Phosphat auf der Dentinoberfläche mit Verstopfung der Dentintubuli und zur Linderung schmerzempfindlicher Zähne.[10]

In verschiedenen Studien mit argininhaltigen Zahnpasten (1,5 % oder 8 % Konzentration) konnte gezeigt werden, dass diese

- die Demineralisierung hemmen und die Remineralisierung fördern,
- frühe initiale Koronal- und Wurzelkaries aufhalten und sogar reversieren können und
- das Voranschreiten der Karies zu einer Kavität aufhalten können.[12]

Konkret wurde in einer klinischen Studie über sechs Monate gezeigt, dass die Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta mit 1,5 % Arginin initiale Kariesläsionen um 51 % reduzierte und eine überlegene Wirksamkeit in der Arretierung und Reversion initialer Kariesläsionen im Vergleich zu einer herkömmlichen Fluoridzahnpasta zeigte.[15] In zwei zweijährigen klinischen Studien mit insgesamt über 10.000 Probanden konnte durch zweimal tägliche Anwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta mit 1,5 % Arginin die Neubildung von Karies im Zeitraum von zwei Jahren bis zu 20 % im Vergleich zu einer herkömmlichen fluoridhaltigen Zahnpasta reduziert werden.[13, 14]

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta mit Arginin zu einer Veränderung der bakteriellen Biofilmzusammensetzung in Richtung eines ökologisch gesunden oralen Umfeld beiträgt, in dem die Etablierung von säuretoleranten und mit Karies assoziierten pathogenen Mikroorganismen erschwert ist.[17]

[1-18] Literaturliste online unter /www.prophy.at/literaturliste-arginin-eine-aminosaeure-mit-vielseitigen-funktionen/

Von A bis Zink: Was gesunde Zähne brauchen

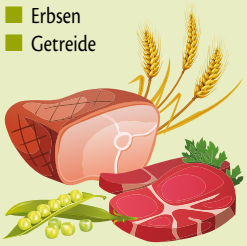
Dass die Ernährung die Zahngesundheit maßgeblich beeinflusst, hat sich längst herumgesprochen. Im Prophy-Überblick fassen wir die wichtigsten Informationen zu Vitaminen und Mineralstoffen und ihre Auswirkungen auf die Zahngesundheit zusammen.

Von Low Carb bis glutenfrei, von Paleo bis vegan... Diäten liegen derzeit voll im Trend. Viele dieser Ernährungsformen sind einseitig und man riskiert einen Mangel an wichtigen Nährstoffen, der sich auch in der Zahngesundheit bemerkbar machen kann. Auch verschiedene Erkrankungen oder die Einnahme von ➤

NÄHRSTOFF	Provitamin A (Carotin)	Vitamin A (Retinol)	Vitamin B 9 - Folsäure	Vitamin C - Ascorbinsäure	Vitamin D - Calciferol	Vitamin E - Tocopherole, Tocotrienole
KOMMT IN GRÖSSEREN MENGEN VOR IN ...	■ Karotten ■ Süßkartoffeln ■ Kohl ■ Spinat	■ Leber ■ fetter Fisch ■ Milch ■ Butter ■ Käse ■ Eier	■ Hefe ■ Getreidekeime (Vollkornprodukte) ■ Hülsenfrüchte ■ Leber ■ Eidotter ■ dunkelgrünes Blattgemüse ■ Petersilie ■ Gartenkresse ■ Sonnenblumenkerne	■ Zitrusfrüchte ■ Kartoffel ■ grüne Pflanzen ■ Sauerkraut ■ Sanddorn ■ Petersilie ■ Brokkoli ■ Paprika ■ Karfiol ■ Schwarze Johannisbeere	■ fette Fische (Hering, Lachs, Sardinen) ■ Leber ■ Fischöl ■ Eigelb ■ Milchprodukte ■ Fleisch ■ Champignons ■ Avocado	■ Pflanzenöle
BEDEUTUNG FÜR DIE MUND-GESUNDHEIT	bildet die keratinähnliche Grundsubstanz des Zahnschmelzes und sorgt für den Aufbau der Schleimhäute.		Wirkt positiv bei Zahnfleischerkrankungen.	Unterstützt das Immunsystem und sorgt für ein gesundes Zahnfleisch.	Fördert die Zahn- und Knochenbildung.	Sorgt für einen gesunden Knochenaufbau, wirkt positiv bei Zahnfleischerkrankungen.
MANGEL-RISIKO	■ Entzündungen ■ Operationen ■ Stress ■ Rauchen ■ starke Sonnenlicht-Exposition ■ Störungen der Fettresorption (Probleme mit Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse) ■ Diabetes ■ Einnahme von cholesterinsenkenden Mitteln und Abführmitteln		■ Alkoholismus ■ Einnahme von Antiepileptika, Malariamittel, Antibabypille ■ Lebererkrankungen ■ Infektionserkrankungen ■ Langzeit-Dialysen ■ Schwangerschaft	■ Rauchen ■ Diabetes ■ ältere Menschen	■ Menschen, die sich selten im Freien aufhalten (insbes. ältere, wenig mobile Menschen) ■ im Winter ■ Menschen dunkler Hautfarbe ■ Hauterkrankungen (z.B. Psoriasis) ■ Adipositas ■ Bei Einnahme bestimmter Antiepileptika ■ Leber- & Gallenerkrankungen ■ Nierenerkrankungen ■ Erkrankungen der Nebenschilddrüse ■ Morbus Crohn ■ Colitis ulcerosa	■ Stark fettreduzierte Diäten über einen längeren Zeitraum ■ Malabsorptionsstörung (z.B. bei chronischer Pankreatitits, Zöliakie, entzündlichen Darmerkrankungen)
ANMERKUNG	fettlöslich In pflanzlichen Lebensmitteln kommen vorwiegend Carotine, in tierischen Retinylpalmitate vor. Beide werden vom menschlichen Körper zu Vitamin A umgewandelt.		wasserlöslich Vitamin C verbessert die Bioverfügbarkeit von Folsäure. Erhöhter Bedarf während der Schwangerschaft!	wasserlöslich Erhöhter Bedarf: Schwangere, Stillende und starke RaucherInnen.	fettlöslich Wird aus Vorstufen im Körper selbst oder aus der Nahrung unter Einfluss von Sonnenlicht gebildet.	fettlöslich

Medikamenten können zu einem Mangel führen.
Gleichzeitig steigt in der Bevölkerung das Interesse an gesunder Ernährung und das Wissen darüber. Aber Achtung: Nährstofftabellen stellen immer nur eine Orientierung dar. Wie viele Vitamine und Mineralstoffe die Lebensmittel tatsächlich enthalten, hängt von vielen Faktoren, wie Sorte, Lagerung, Verarbeitung etc. ab. Außerdem verwertet jeder Mensch die Nahrungsmittel unterschiedlich.

Viele machen sich Sorgen, mit dem Essen nicht genug Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen und glauben, zusätzlich zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen zu müssen. Grundsätzlich gilt: Mit einer abwechslungsreichen, gesunden und ausgewogenen Ernährung werden gesunde Menschen mit allen wichtigen Nährstoffen ausreichend versorgt. Nahrungsergänzungsmittel sollte man nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt einnehmen.

Vitamin H - Biotin (auch als Vitamin B7 bezeichnet)	**Vitamin K**	**Arginin**	**Kalzium**	**Fluorid**	**Zink**
■ Trockenhefe ■ Leber ■ Sojabohnen ■ Eigelb ■ Haferflocken 	■ grünes Gemüse (Spinat) ■ Sauerkraut ■ Rot-, Grün- und Rosenkohl ■ Sonnenblumenöl ■ Milch und Milchprodukte ■ Fleisch ■ Eier ■ Obst ■ Getreide	■ Kürbiskerne ■ Pinienkerne ■ Walnüsse ■ Erdnüsse 	■ Mohn-, Hanf-, Sesamsamen ■ Milchprodukte, insbes. Käse ■ Nüsse ■ Kohl ■ Kresse ■ Petersilie ■ Rucola 	■ In vielen Nahrungsmitteln enthalten (z.B. Trinkwasser, Schwarztee, Meerestiere, Meeresfische ...) ■ Wirkung auf die Zahnsubstanz vor allem lokal 	■ Fleisch ■ Innereien ■ Linsen ■ Erbsen ■ Getreide 
Verhindert das Austrocknen der Schleimhäute.	Sorgt für einen gesunden Knochenaufbau, hemmt die Säureproduktion durch Kariesbakterien.	Bewirkt Anstieg des pH-Werts des Biofilms und trägt so dazu bei, die Demineralisierung durch kariogene Angriffe zu begrenzen.	Positive Wirkung bei Zahnfleisch- und Kieferknochenschwund.	Lagert sich in der Zahnstruktur ein und fördert die Zahnsubstanz und die Remineralisierung; wirkt „zahnhärtend".	Wirkt präventiv gegen Karies, Halitosis, Gingivitis und Parodontitis, reduziert Plaque und Zahnstein.
■ Alkoholismus ■ Langzeit-Dialyse ■ Magersucht ■ Bulimie ■ verschiedene Magen-Darmerkrankungen ■ bestimmte Antiepileptika	■ Nach langer Antibiotikatherapie ■ hartnäckige Darminfektionen ■ Fettabsorptionsstörungen ■ Leberschäden ■ Einnahme von Antikoagulanzien ■ Einnahme großer Mengen an Salicylaten	■ bei Entzündungen und Infektionen ■ Frühgeborene	■ Vitamin-D-Mangel ■ Niereninsuffizienz ■ Einnahme bestimmter Antiepileptika ■ Einnahme von Diuretika		■ Alkoholismus ■ Entzündliche Darmerkrankungen ■ Leberzirrhose
wasserlöslich	fettlöslich	wasserlöslich Wird mit der Nahrung aufgenommen und vom Körper selbst produziert. Siehe ausführlichen Artikel ab Seite 6.	wasserlöslich	wasserlöslich Dosierungsanweisungen beachten!	wasserlöslich Siehe ausführlicher Artikel in Prophy 2 / 2016.

Welche Zahnbürste

Die elektrische Zahnbürste allein macht noch keine perfekte Mundhygiene. Denn nicht jede Bürste ist für jeden passend, und ob es gelingt, mit der ausgewählten Bürste Keime und Plaque möglichst vollständig zu beseitigen und so die Bildung von Karies und Parodontitis zu verhindern, hängt vor allem auch davon ab, ob man diese richtig anwendet.

Primaria Katrin Pertold
Ärztliche Leiterin und leitende Chefärztin der Zahngesundheitszentren der OÖ Gebietskrankenkasse

Die unabhängige Cochrane Collaboration hat die Ergebnisse vorhandener Studien analysiert und ist zu dem Schluss gekommen: Elektrische Zahnbürsten entfernen Plaque eine Spur besser als manuelle – der Unterschied ist jedoch nicht groß. [1] Die Metaanalyse zeigt aber klar auf, dass Zahnfleischentzündungen seltener auftreten, wenn eine elektrische Zahnbürste verwendet wird. Daraus lässt sich wiederum schließen, dass elektrische Zahnbürsten das Zahnfleisch nicht – wie oft argumentiert wird – stärker belasten als manuelle. „Grundsätzlich wissen wir, dass elektrische Zahnbürsten bei korrektem Einsatz einige Vorteile gegenüber den Handzahnbürsten aufweisen", bestätigt auch Primaria Katrin Pertold, Ärztliche Leiterin und Leitende Chefärztin der Zahngesundheitszentren der OÖ Gebietskrankenkasse.

„Schrubben" oder Ultraschall

Die Auswahl unter elektrischen Zahnbürsten ist groß: von Zahnbürsten mit rotierend-oszillierenden Bürstenköpfen, die mit weniger Bewegungen pro Minute auskommen, über Schallzahnbürsten, bei denen der Bürstenkopf mit 30.000 Impulsen oder mehr pro Minute seine Putzwirkung erreicht bis hin zu den in Österreich noch selten verwendeten Ultraschall-Zahnbürsten mit Frequenzen von mehr als einer Million Schwingungen pro Sekunde.

Die Wirkung von rotierend-oszillierenden Zahnbürsten und Schallzahnbürsten ➤

ist die richtige?

Es kommt darauf an …

basiert auf der mechanischen Einwirkung, also auf der Bewegung des Bürstenkopfs.

Ultraschallzahnbürsten funktionieren hingegen völlig anders: Die hohe Schwingungsfrequenz wird über eine Magnetspule im Inneren der Bürste erzeugt. Das wechselnde Magnetfeld bewirkt wiederum die Bewegung des Bürstenkopfs, der ebenfalls über ein Magnetfeld verfügt. Die Reinigung der Zähne erfolgt nicht – wie bei rotierend-oszillierenden oder Schallzahnbürsten – durch die mechanische Einwirkung der Borsten, sondern durch kleine Blasen, die sich während der Anwendung durch die Schwingungen bilden, in kleinste Zwischenräume eindringen, dort platzen und Bakterien und Keime zerstören. Die Vibrationsfunktion, mit der manche Ultraschall-Modelle ausgestattet sind, dient eher dazu, den Anwendern ihr „gewohntes Zahnputzgefühl" zu vermitteln. Hersteller von Ultraschall-Zahnbürsten raten zur Verwendung einer speziellen Zahncreme, deren Wirkung nicht – wie bei herkömmlichen Zahnpasten – auf Abrasion basiert.

Entscheidungshilfen

„Man kann nicht sagen, dass eine Technologie generell zu bevorzugen ist, das ist von Patient zu Patient verschieden", stellt Katrin Pertold klar. Sie rät Fachpersonal, bei der Frage nach der richtigen Zahnbürste folgende Punkte mit den Patienten durchzugehen:

- **Gibt es motorische Einschränkungen?**
  Dann ist eine elektrische Zahnbürste in jedem Fall die erste Wahl. Welche, hängt wiederum von weiteren Kriterien ab.

- **Mit welchen Bürstenköpfen kommen die Patienten besser zurecht?**
  Schallzahnbürsten haben durchwegs breitere, längliche Bürstenköpfe, die nicht für alle gleich gut geeignet sind. „Manche Patienten kommen mit den kleineren runden Köpfen der rotierend-oszillierenden Zahnbürsten wesentlich besser zurecht", so Pertold.

- **Leiden die Patienten an Parodontitis mit tiefen Taschen?**
  In diesem Fall kann die Schall- oder Ultraschallzahnbürste von Vorteil sein, weil man damit tiefe Taschen besser reinigen kann.

- **Ist das Zahnfleisch sehr schmerzempfindlich?**
  In diesem Fall ist eine Ultraschallzahnbürste die erste Wahl, weil sie ohne mechanische Reize Keime und Plaque sehr gründlich entfernt.

- **Trägt der Patient eine Zahnspange, Krone oder Brücke?**
  Auch in diesem Fall kann eine Ultraschallzahnbürste besser als mechanische Zahnbürsten helfen, auch die schwer zugänglichen Stellen sauber zu bekommen.

- **Wie genau nehmen die Patienten das Zähneputzen?**
  Wer hier gerne mal fünf gerade sein lässt, dem kann eine Bürste, die Feedback bezüglich der Zahnputzzeit, des Drucks und der Positionierung der Bürste gibt, helfen, sich die richtige Putztechnik anzueignen und auch konsequent durchzuführen.

Manche Patienten kommen mit kleineren runden Bürstenköpfen leichter zurecht.

Schallzahnbürsten arbeiten mit 30.000 Impulsen pro Minute oder mehr.

Prophylaxe-Assistentinnen lernen im Rahmen der Fachausbildung, auf die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen der Patientinnen und Patienten einzugehen. So lässt sich für alle das ideale Mundhygienekonzept finden und damit eine Schädigung von Zähnen und Zahnfleisch bestmöglich verhindern.

[1] Yaacob M. Worthington HV, Deacon SA, Deery C, Walmsley AD, Robinson PG, Glenny AM. Powered versus manual toothbrushing for oral health. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 6. Art. No CD002281. Zitiert in B. Kerschner: Elektrische Zahnbürsten nur leicht überlegen. http://www.medizin-transparent.at/elektrische-zahnbuersten - abgerufen am 5. 5. 2017.

© Pirner

„Wo die Bürste nicht hinkommt, putzt sie auch nicht“

Die beste Zahnbüste nützt nichts, wenn sie falsch verwendet wird. Im Gespräch mit prophy erläutert Prophylaxeassistentin Bettina Pirner, worauf man die Patienten gezielt aufmerksam machen sollte.

Frau Pirner, ozillierend-rotierend oder Schall – welche Zahnbürste empfehlen Sie Ihren Patienten?

Die Zahnbürste, die für alle passt, gibt es nicht. Grundsätzlich rate ich meinen Patienten aber zu kleineren Bürstenköpfen, weil damit der Putzerfolg größer ist. Und wenn keilförmige Defekte vorliegen, ist eine Schallzahnbürste der rotierend-oszillieren ganz klar vorzuziehen, denn mit der rotierend-oszillierenden können sich diese Defekte verstärken. Wenn keine Defekte vorliegen, spricht nichts gegen eine rotierend-oszillierende Zahnbürste…

… was ist hinsichtlich Putztechnik bei der rotierend-oszillierenden Zahnbürste zu beachten?

Man lässt die Bürste von hinten nach vorne bis zur Mitte an den Außen- und Innenflächen entlang gleiten, im Anschluss reinigt man die Kauflächen. Wichtig ist, keine eigenen Putzbewegungen auszuführen. Man sollte auch nicht zu viel Druck ausüben: Wenn sich die Borsten biegen, ist der Druck eindeutig zu stark! Das gilt auch für die Schallzahnbürste.

Worauf machen Sie die Patienten bei der Verwendung der Schallzahnbürste noch aufmerksam?

Die Schallzahnbürste sollte man in einem Winkel von 45 Grad auf die Zahnflächen aufsetzen. Im Gegensatz zur rotierend-oszillierenden Bürste macht die Schallzahnbürste nur Vibrationsbewegungen. Die Beläge werden dadurch gelockert und quasi „weggeschleudert“.

Ein kritischer Punkt ist ja immer der Zahnfleischrand …

Ich weise meine Patienten gezielt darauf hin, dass sie beim Zähneputzen ganz besonders darauf achten sollten, Beläge, die sich hier ansammeln, zu entfernen.

Grundsätzlich reinigen elektrische Bürsten ja besser als Handzahnbürsten – das ist auch durch Studien belegt …

… das Problem ist, dass manche Patienten glauben, mit der Verwendung einer elektrischen Bürste sei es getan. Fest steht aber schon: Wo die Bürste nicht hinkommt, putzt sie nicht! Die Patienten müssen sich bewusst sein, dass man optimale Ergebnisse nur erzielen kann, wenn man möglichst alle Flächen erreicht und zusätzlich Zwischenraumbürsten oder Zahnseide verwendet, um auch die Zwischenräume gründlich zu reinigen.

Bettina Pirner ist Prophylaxeassistentin im Zahngesundheitszentrum Linz.

© Andrey Popov / Fotolia.com

Zahnfleischrückgang kann zu sensiblen Zähnen führen.

Beugen Sie vor!

ZAHNARZT Nummer 1 EMPFEHLUNG

Die elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™ REPAIR & PREVENT Zahnpasta repariert sofort* schmerzempfindliche Zahnbereiche und hilft das Zahnfleisch zu stärken, um künftiger Schmerzempfindlichkeit vorzubeugen.

Die elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™ Zahnbürste mit integriertem Schmerzlinderungsstift sorgt für eine gezielte und sofortige* Schmerzlinderung an der Wurzel des Schmerzes. Putzen Sie Ihre Zähne mit der extra weichen Zahnbürste, tragen Sie das Gel auf den empfindlichen Zahn auf und bewahren Sie den Stift anschließend im Zahnbürstengriff auf.

NEU

elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™ REPAIR & PREVENT

Für sofortige* Schmerzlinderung und anhaltende Prävention.

* Für sofortige Schmerzlinderung Zahnpasta oder Gel bis zu 2x täglich mit der Fingerspitze auf den empfindlichen Zahn auftragen und für 1 Minute sanft einmassieren
* ist die Marke elmex®. Quelle: Umfrage unter Zahnärzten zu der meist empfohlenen Marke für Zahnpflegeprodukte (n=200), 2015.

COLGATE-PALMOLIVE GmbH

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

Ländle PAss – die Vorarlberger Weiterbildung zur Prophylaxeassistentin

Drei von vier Menschen leiden im Laufe ihres Lebens an einer parodontalen Erkrankung. Die Ursache für über 50 % des Zahnverlustes in der Bevölkerung ist die Parodontitis. Eine Behandlung dieser Erkrankung ist möglich, erfordert aber neben fachkundigen Zahnärztinnen und Zahnärzten insbesondere auch sehr gut ausgebildete Prophylaxeassistentinnen.

Die Prophylaxeassistentin (PAss) übernimmt neben der Mundhygieneinstruktion, der professionellen Zahnreinigung (PZ) und der parodontalen Vorbehandlung vor allem die unterstützende Parodontaltherapie (UPT), welche auch als „Recall" bezeichnet wird. Eine qualitativ hochwertige UPT ist der Garant für die langfristige Gesunderhaltung des Zahnhalteapparates und erfordert eine hohe theoretische und praktische Kompetenz der PAss. Um diese Kompetenzen auch gesetzeskonform vermitteln zu können, wurde 2014 eine völlig neue Ausbildung zur Prophylaxeassistentin in Vorarlberg in Form des „Ländle-PAss" etabliert.

Einjährige, berufsbegleitende Ausbildung

Wenn die Teilnehmerin den theoretischen Eingangstest erfolgreich bestanden hat, beginnt für sie die einjährige, berufsbegleitende Ausbildung zur PAss. Der theoretische Unterricht findet in den Räumlichkeiten der Landeszahnärztekammer Vorarlberg statt. Für die praktische Ausbildung steht den Teilnehmerinnen ein modernst ausgerüsteter Phantomraum in der Firma Ivoclar Vivadent in Schaan (Liechtenstein) zur Verfügung.

Weitere wichtige praktische Fähigkeiten, wie zum Beispiel die dentale ➤

Alle Fotos: © Zahnärztekammer Vorarlberg

Abschlussfeier 2015

Ländle PASS
Die Prophylaxeausbildung

Übungen am Phantomkopf.

Fotografie, das Anfertigen von aussagekräftigen Röntgenbildern oder das korrekte Schleifen von Handinstrumenten, werden in den Praxen der Ländle-PAss-Unterrichtenden erlernt. Die Krönung der praktischen Ausbildung ist sicherlich die Behandlung von Patienten unter Supervision einer erfahrenen Prophylaxeassistentin oder Dentalhygienikerin in der Praxis der Auszubildenden. Besonderen Wert wird dabei auch auf die lückenlose Dokumentation der Behandlung gesetzt, da die Teilnehmerinnen im Rahmen der Abschlussprüfung diese Fälle auch im Hörsaal der Firma Ivoclar Vivadent vor „großem Publikum" präsentieren. Weitere Highlights des Ländle-PAss sind die vier Online-Kurse. Dadurch sollen die Teilnehmerinnen an diese modere Form der Ausbildung herangeführt werden, da in Vorarlberg jetzt schon zahlreiche approbierte Fortbildungsveranstaltungen online abgehalten werden.

Ausbildungsinhalte:

- Anatomie, Physiologie und Pathologie des Zahnhalteapparates, der Zähne und der Mundhöhle
- Gingivitis, Parodontitis, Karies und Wundheilung
- Zahnputztechniken
- Ergonomie
- Politur
- Ernährung
- Handinstrumente / Instrumentenschleifen
- Röntgen
- Mund- und Gesichtsfotografie
- Plaque- und Blutungsindex
- Präsentationstechnik
- Power Point

AUF EINEN BLICK: PASS-WEITERBILDUNG LÄNDLE PASS

Ausbildungsort:
- Landeszahnärztekammer Vorarlberg in Feldkirch
- Ivoclar Vivadent, Schaan (Fürstentum Liechtenstein)
- Diverse Praxen

Ausbildungsplätze: max. 16 pro Kurs

Aufnahmekriterien:
- Mindestalter 18 Jahre
- Abgeschlossene ZAss-Ausbildung
- Positiv abgeschlossene Aufnahmeprüfung
- Mindestens zwei Jahre Berufserfahrung

Aufnahmeverfahren: schriftliche Aufnahmeprüfung

Kosten: 3.750 EUR zzgl. Lehrmittel und Prüfungsgebühr (AMS-Förderung ist möglich!)

Prüfungen: schriftliche, mündliche und praktische Prüfung

Zertifizierung: Nach positivem Kursabschluss darf der/die TeilnehmerIn die Berufsbezeichnung „ProphylaxeassistentIn" führen

Nächster Ausbildungsbeginn: Jänner 2018 (bei genügend Anmeldungen)

Kontakt: Frau Simone Walch, E-mail: walch@vlbg.zahnaerztekammer.at
Telefon: 05 0511 6802

Mehr Informationen: www.ländle-pass.at

Vielfalt pur im Burgenland

Genießen Sie die persönliche Atmosphäre im Scheiber Wein & Gästehaus

Das Scheiber Wein & Gästehaus in Weiden am See ist eine der schönsten Wohlfühladressen am Neusiedler See. Hier erwarten Sie Herzlichkeit, Gemütlichkeit, familiäre Gastfreundschaft und Ruhe. Seit 2003 führen Doris und Martin Scheiber das moderne Gästehaus mit insgesamt fünf Nichtraucher Zimmern. Mit viel Liebe zum Detail wurden alle Zimmer im Frühjahr 2017 renoviert, Klimaanlage und W-Lan sorgen für den nötigen Komfort, damit es Ihnen an nichts fehlt – einfach zum Wohlfühlen eben!

Im Scheiber Wein & Gästehaus genießen Sie ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, auf frische und regionale Produkte legen die Scheibers großen Wert. Bei Schönwetter können Sie auch auf der Terrasse in den Tag starten. Dort treffen sich die Gäste an der großen Tafel, wo sie diesen Kommunikationstisch zum regen Austausch über Sehenswürdigkeiten und Freizeitaktivitäten nutzen können.
Der große helle Frühstücksraum ist ebenfalls ganz frisch renoviert und äußerst gemütlich gestaltet. Da fällt einem die Platzwahl manchmal richtig schwer.

Auch Weinliebhaber kommen voll auf Ihre Kosten: Martin Scheiber ist leidenschaftlicher und erfolgreicher Winzer. Gerne können Sie nach Rücksprache mit dem Hausherren die edlen Weine bei einer Verkostung testen – viel Wissenswertes und lustige Anekdoten inklusive.

Ausgangsort für alle Sinne

Durch die hervorragende Lage des Scheiber Wein & Gästehaus sind Sie zu Fuß in wenigen Minuten am Neusiedler See, dem größten Steppensee Europas. Egal ob Ihnen der Sinn nach relaxen in der Sonne, oder sportlicher Aktivität am Wasser ist, Ihnen stehen alle Möglichkeiten offen.
Pedalritter sind im Scheiber Wein & Gästehaus ebenfalls bestens aufgehoben. Die weitreichenden und schönen Radwege liegen direkt vor der Türe und führen Sie durch die einzigartige Landschaft des Nationalpark Seewinkel-Leithagebirge-Donau.
Auch der Genuss kommt nicht zu kurz: Die kulinarische Vielfalt, die gleich um die Ecke liegt, ist hervorragend. Das Angebot reicht vom Haubenrestaurant bis zum typischen Heurigen, der mit regionalen Schmankerl auf Sie wartet. Kosten Sie sich durch ausgezeichnete Weine und statten Sie den Weingütern, von traditionell bis top modern, einen Besuch ab – es lohnt sich bestimmt!
Kulturliebhaber finden in der nahen Umgebung ihre Erfüllung: Schloss Esterhazy, das Haydnhaus, die Seefestspiele in Mörbisch oder der Römersteinbruch mit den Festspielen in St. Margareten sind immer einen Abstecher wert.
Ein besonderes Zuckerl liegt für Shopping-Freunde und Schnäppchenjäger nur rund 10 Autominuten entfernt – Europas größtes Designer Outlet. Scheiber Wein & Gästehaus Gäste profitieren im Fashion Outlet Parndorf von der „Day Discount Card" und erhalten zusätzlich 10 Prozent Extra-Rabatt auf Einkäufe in fünf Shops im Fashion Outlet.

Egal ob Sie nur für eine Nacht, ein Relax-Wochenende oder länger die Burgenländische Sonne genießen möchten, im Scheiber Wein & Gästehaus sind Sie immer bestens aufgehoben.

Scheiber Wein & Gästehaus
Fasangasse 5
7121 Weiden am See
Telefon: +43 (0)664 34 36 226
Mail: info@scheiber-gaestehaus.at
Web: www.scheiber-gaestehaus.at

Mitmachen und gewinnen!

Wir verlosen einen Gutschein für eine Nacht für 2 Personen im Scheiber Wein & Gästehaus in Weiden am Neusiedlersee inkl. einer Flasche Wein aus dem Scheiber Sortiment (Reservierung des Zimmers nach Verfügbarkeit).

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 20. Sept. 2017. Der/die Gewinner/in wird schriftlich verständigt. Viel Glück!

WER WEISS ES...

Folgendes Spurenelement wirkt positiv in der Kariesprophylaxe, zur Behandlung von Halitosis, zur Gingivitis- und Parodontitis-Prävention:

1			

Elektrische Zahnbürsten entfernen Plaque eine Spur besser als .....

	2						

Arginin wird hauptsächlich aufgenommen mit der .....

		3			4	

Umlaute Ä, Ö, Ü als solche eintragen!

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4

Teilnahmebedingungen: Ausgeschlossen von der Teilnahme am prophy Gewinnspiel sind Mitarbeiter von Colgate-Palmolive 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 Marlene Bauer zu ihrem Gewinn aus der letzten Ausgabe: ein Wochenende für 2 Personen im Panoramahotel Taljörgele in Südtirol.

Fortgeschrittene Zahnfleischprobleme?

Testen Sie die neue meridol® PARODONT EXPERT Zahnpasta

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

* im Vergleich zur meridol® Zahnpasta

Perfekte Ergänzung!

Die **meridol® PARODONT EXPERT Zahnbürste** ermöglicht eine gründliche Reinigung bei geringerem Druck auf das Zahnfleisch durch „TriTip"- Borsten mit mikrofeinen Borstenenden.

COLGATE-PALMOLIVE GmbH

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