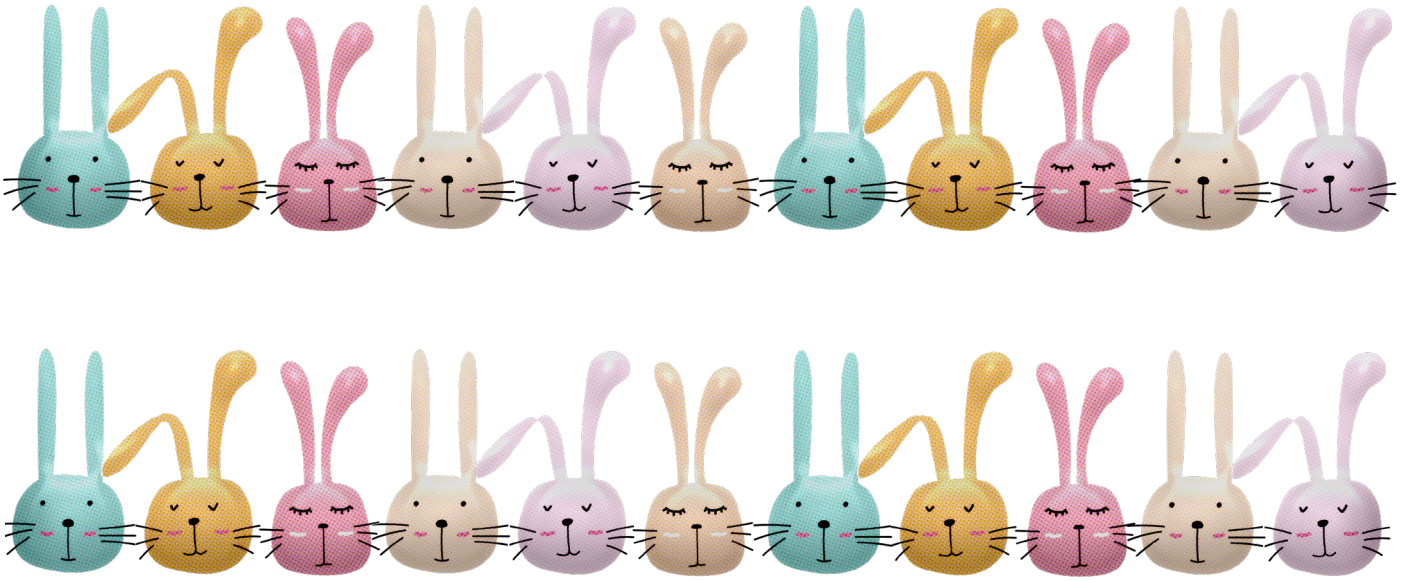
AKTUELLES

aus Ihrer Zahnarztpraxis
Dr. Sibylle Ugoljew



Grüße vom Osterhasen: Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Kolleginnen und Kollegen, das Team der Zahnarztpraxis Dr. Sibylle Ugoljew wünscht Ihnen ein schönes Osterfest.
Illustration: pixabay.com

# Was tun bei einem Zahnunfall?

BERLIN-ADLERSHOF Unfälle, bei denen auch die Zähne in Mitleidenschaft gezogen werden, sind ziemlich häufig. Die Statistik sagt, dass immerhin jedes dritte oder vierte Kind bis zu seinem 16. Lebensjahr einen unfallbedingten Zahnschaden erleidet – ob in der Schule oder in der Freizeit.

Am häufigsten von Verletzungen betroffen sind dann die Schneidezähne („Frontzahntrauma“). Art und Umfang der Schäden reichen vom Abbrechen einer kleinen Zahnschmelzkante bis hin zum Totalverlust des Zahnes, in besonders heftigen Fällen sogar kombiniert mit einem Bruch des Kieferknochens.

Hat sich ein Unfall mit Zahnbeteiligung ereignet, sollte man natürlich schleunigst seine Zahnärztin bzw. seinen Zahnarzt und am Wochenende den Notdienst oder die Klinik aufsuchen.

Ist ein kompletter Zahn ausgeschlagen (in der Fachsprache sprechen wir von „Avulsion“), heißt es unbedingt: Nerven bewahren. Es gibt auch dann noch sehr gute Chancen einer „Zahnrettung“ durch Wiedereinpflanzen („Reimplantation“) und dauerhaftes Einheilen in den Kiefer. Die wichtigste Voraussetzung hierfür ist, dass die sehr empfindliche Wurzelhaut nicht noch weiteren Schaden nimmt. Das ist schon beim Austrocknen der Wurzeloberfläche nach 20 bis 30 Minuten der Fall.

Daher empfiehlt sich für den Notfall folgendes Vorgehen:
- Blutstillung (Erste Hilfe), von außen kühlen.
- Zahn suchen und nur im Bereich der Zahnkrone, nicht der Wurzel, anfassen.
- Zahn auf keinen Fall von Schmutzpartikeln reinigen oder gar desinfizieren.
- Transport des ausgeschlagenen Zahnes in einem „feuchten Medium“, zum Beispiel in einer „Zahnrettungsbox“; weiterhin zu empfehlen sind:

| Aufbewahrungsmedien | Akzeptable Lagerungsdauer |
|---|---|
| Trockenlagerung | Ungeeignet |
| Wasser | Ungeeignet |
| Feuchtes Taschentuch | Ungeeignet |
| Mundhöhle | Ungeeignet (Gefahr des Verschluckens) |
| Speichel (in Gefäß gesammelt) | 15-30 Minuten |
| Plastikfolie | 15-30 Minuten |
| Isotone Kochsalzlösung (aus Apotheke) | 30 Minuten |
| H-Milch | 1-2 Stunden |
| Zahnrettungsbox | 24-48 Stunden |

Transportmöglichkeiten eines Zahnes Quelle: kzbv

kalte H-Milch, Plastikfolie, isotone Kochsalzlösung (aus der Apotheke) oder der eigene Speichel. Ungeeignet für den Transport sind hingegen: Wasser, trockene Aufbewahrung oder ein angefeuchtetes Taschentuch.
- Schnellstmöglich den Zahnarzt oder die Zahnklinik aufsuchen.

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, hat eine „Zahnrettungsbox“ zur Hand. Die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde empfiehlt, sie in das Erste-Hilfe-Inventar jeder Schule und jedes Sportvereins bzw. jeder Sportstätte aufzunehmen. Auch für Haushalte kann die Anschaffung sinnvoll sein. Solch eine Box (z. B. Dentosafe oder SOS-Zahnbox) kostet ca. 20 Euro und ist in Apotheken erhältlich. Bei Zimmertemperatur aufbewahrt, hat sie eine Haltbarkeit von etwa drei Jahren.

## Sprechzeiten im März/April

Mo/Mi 9-17 Uhr
Di/Do 9-19 Uhr
Fr 8-12 Uhr
Kindersprechstunde:
Di/Mi ab 14 Uhr

Wir gehen vom 29. März bis 5. April in den Urlaub und sind ab dem 6. April wieder für Sie da.

Unsere Vertretung über die Osterferien ist:

Zahnklinik Ost
Dörpfeldstr. 46
12489 Berlin
Tel.: (030) 56 59 05 030

# AKTUELLES

aus Ihrer Zahnarztpraxis
Dr. Sibylle Ugoljew

Illustration: pixabay.com

## Der Zahn in der Literatur

Berlin-Adlershof. Es kommt immer mal wieder vor, dass es Literatur gibt, die sich mit Zähnen und der Zahnmedizin im entfernteren Sinne beschäftigt. Einer Zahnarztpraxis fallen Zeilen jener Art natürlich sofort ins Auge. Wir wollen Ihnen in den kommenden Newsletter-Ausgaben einige Passagen vorstellen. Heute: *Die Zahnfee und der Zahnkobold* von Marco Wittler.

***

Nach einer langen, stressigen Arbeitsnacht kam die Zahnfee endlich nach Hause. Sie hatte in den letzten Stunden viele Zähne unter Kopfkissen gefunden, sie in ihrem Rucksack verstaut und dafür goldene Taler verschenkt. Jetzt wurde es Zeit für einen erholsamen Schönheitsschlaf in ihrem großen Bett unter einer federweichen, warmen Decke.

Laut gähnte sie, streckte die Arme von der einen zur anderen Seite und wollte sie schon auf die Matratze legen, als ihr etwas Wichtiges einfiel. »So geht das aber nicht, kleine Zahnfee.«, ermahnte sie sich selbst. »Vor dem Schlafen werden noch die Zähne geputzt. Sonst bekommst du Karies.« Also stand sie noch einmal auf, schleppte sich ins Bad und begann, ihre Zähne zu putzen. Ein Zahn nach dem anderen wurde blitzeblank. Vor Freude jubelten sie leise und winkten der Zahnfee. Dann ging sie zurück ins Bett.

Die Zahnfee löschte das Nachttischlicht und schloss ihre Augen. Um schneller ins Land der Träume zu kommen, begann sie in Gedanken Schäfchen zu zählen. »Eins ... zwei ... drei .... vier ...« Weiter kam sie nicht denn plötzlich klopfte es laut an der Tür. Seufzend schaltete sie das Licht wieder ein und schlurfte zur Tür. Draußen stand ein alter Bekannter. Es war der Zahnkobold. »Huch? Was willst du denn hier?«, wunderte sie sich. Mit jedem anderen hätte sie gerechnet, aber nicht mit ihm. »Bist du gekommen, um meine Zähne krank zu machen? Da muss ich dich aber enttäuschen. Meine Zähne sind blitzeblank geputzt. Da hat deine Karies keine Chance.«

Der Zahnkobold, der normalerweise um die Welt reiste, um Kinder mit Süßkram zu versorgen und Löcher in ihren Zähnen entstehen zu lassen, schüttelte den Kopf. »Darum geht es mir nicht. Ich habe selbst ein Problem.«

*Gespannt, wie es weiter geht? Hier geht's zur Kurzgeschichte: https://bit.ly/3cx9Gx5*

## Warum Zungenreinigung sinnvoll ist

Berlin-Adlershof. „Vergiss deine Zunge nicht" lautete vor einigen Jahren eine Kampagne der Fachzeitschrift „prophylaxe impuls" mit dem Aufruf, die Zunge in die allgemeine Mundhygiene mehr einzubeziehen und auch die Zunge regelmäßig zu reinigen.

Im asiatischen Raum ist dies schon seit Jahrhunderten Tradition – hier ist die tägliche Zungenreinigung selbstverständlich. In der traditionellen chinesischen Medizin hat die Diagnostik und Pflege der Zunge seit jeher einen hohen Stellenwert. Auch in der Ayurveda (traditionelle indische Heilkunst) werden Zungenreiniger eingesetzt. Früher benutzte man hauptsächlich aromatisierte kleine Zweige. Heute werden Zungenreiniger auch aus optischen Gründen eingesetzt. Besonders in Indien steht eine rosafarbene Zunge für eine gute Gesundheit.

Illustration: pixabay.com

In Europa lange Zeit unbekannt, wird die Reinigung der Zunge heute vor allem empfohlen bei hohem Kariesrisiko, Mundgeruch und bei Rauchern. Der Zungenbelag entsteht als Folge der Ausscheidungsprozesse des Körpers. Durch das Abtragen unterstützt man den Organismus bei seiner Reinigung.

Für die Zungenreinigung werden bestimmte Spatel und Bürsten angeboten. Die Anwendung ist denkbar einfach. Nach dem Zähneputzen zieht man den Zungenreiniger mit leichtem Druck von hinten nach vorne über die Zunge und spült den Belag unter fließendem Wasser ab. Dabei wird die Zunge herausgestreckt und an der Spitze festgehalten. Diesen Vorgang wiederholt man drei bis vier mal. Man sollte vor allem die hintere Hälfte der Zunge reinigen, denn dort kann sich ein Belag aus Essensresten bilden. Ein Nährboden für Bakterien und Pilze. Erkrankungen der Mundschleimhaut, Parodontose und Mundgeruch (Halitosis) können die Folge sein.

Die heutigen Zungenreiniger gibt es in diversen Größen und Ausführungen. Sie sind aus Kunststoff und Edelstahl erhältlich.

*Sie haben Fragen zum Thema Zungenreinigung? Die Zahnarztpraxis Dr. Sibylle Ugoljew berät Sie gern.*

## Kennen Sie den?

„Herr Ober, in meinem Schnitzel ist ein Zahn drin!?" „Aber Sie haben doch gesagt, ich soll einen Zahn zulegen!"

IMPRESSUM
Zahnarztpraxis Dr. Sibylle Ugoljew
Dörpfeldstraße 11 / Ecke Gellertstraße
12489 Berlin-Adlershof
Telefon: (030) 67 82 47 62
Fax: (030) 67 82 47 63
Email: info@zahnaerztin-adlershof.de
Webseite: www.zahnaerztin-adlershof.de
Redaktion: Maria Ugoljew

## *Wussten Sie schon?*

Berlin-Adlershof. Hunde kommen ohne Zähne zur Welt. Als Welpen brechen dann nach etwa drei Wochen in der Regel 28 Milchzähne durch: 14 im Oberkiefer und 14 im Unterkiefer. Genau wie alle anderen Säugetiere durchlaufen sie dann eine Phase des Zahnwechsels. Diese Phase kann je nach Hund und Rasse drei bis sieben Monate dauern. In der Regel hat ein Hund spätestens zu Beginn des zweiten Lebensjahres sein bleibendes Gebiss von 42 Zähnen. Wir Menschen haben übrigens genau zehn Zähne weniger, und zwar 16 Zähne im Unter- und 16 Zähne im Oberkiefer.

Kommen wie wir Menschen zahnlos auf die Welt: Hunde

Foto-Collage: pixabay.com