

# Schöne und gesunde Zähne, ein Leben lang – ist das möglich?

Fachbeitrag von Dr. Notker Schmitz-Schachner in seiner Praxis in Neuss. Der Experte beantwortet hier die zehn wichtigsten Fragen rund um das Thema: Ein strahlendes und gesundes Lächeln.



smile  
PROFESSIONALS



... für ein schöneres Lächeln

## Was ist Zahngesundheit?

**Dr. Schmitz-Schachner:** Viele Menschen leiden unter Zahnfleischbluten, Zahnstein, Mundgeruch, Zahnfäule (Karies), Zahnfleischartzündung (Gingivitis) bis hin zum Zahnausfall durch Rückbildung des Kieferknochens (Parodontitis). Die häufigste Krankheit in der Jugend ist die Zahnfäule (Karies). Ab dem 30. Lebensjahr findet man bei mehr als der Hälfte aller Erwachsenen eine Zahnfleischartzündung (Gingivitis). Wird diese nicht rechtzeitig behandelt, kann sich eine schwere Form entwickeln, die gesunde Zähne ausfallen lässt (Parodontitis).

## Wie entstehen Zahnkrankheiten?

**Dr. Schmitz-Schachner:** Die Ursache von Erkrankungen an Zähnen und Zahnfleisch sind fast immer Bakterien. Diese befinden sich im Speichel und setzen sich schon Minuten nach dem Zähneputzen wieder an den Zähnen fest. An Nahrung mangelt es ihnen im Mund nicht, das Essen schwimmt an den Bakterien in regelmäßigen Abständen vorbei. Außerdem ist es im Mund warm und feucht, ideale Bedingungen also für ein ungehemmtes Wachstum. Bis zu 1.000 verschiedene Arten von Bakterien leben im Mund und bilden gemeinsam einen zähen Belag, auch Plaque oder Biofilm genannt. Wird dieser nicht regelmäßig und gründlich entfernt, entstehen Zahnkrankheiten.

## Ist Zahngesundheit wichtig?

**Dr. Schmitz-Schachner:** Viele Krankheiten beginnen im Mund. Bei der weit verbreiteten Zahnfleischartzündung sitzen Bakterien unter dem Zahnfleisch und direkt auf dem Zahn. Das Zahnfleisch ist an dieser Stelle entzündet und geschwächt. Wie bei einer offenen Wunde können Bakterien dadurch in den Blutkreislauf eindringen. Sie werden mit dem Blut transportiert, lassen sich an anderen Stellen im Körper nieder und richten dort Schäden an. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Zahnfleischartzündungen sogar ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sowie eine schlechtere Blutzuckereinstellung bei Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) nach sich ziehen.

## Ist Zahngesundheit erblich?

**Dr. Schmitz-Schachner:** Wir hören oft: Meine Eltern hatten schlechte Zähne, eine Vollprothese ist für mich schon reserviert. Das ist ein Aberglaube. Wer seine Zähne regelmäßig pflegt, kann mit den eigenen, schönen und funktionierenden Zähnen alt werden. Etwas ist allerdings schon dran an dieser landläufigen „Vererbungstheorie“: Die gefährlichen Bakterien können durchaus an Kinder weitergegeben werden, wenn Eltern zum Beispiel den Schnuller ablecken. Schon deshalb sollten alle Eltern auch besonders auf die eigene Zahngesundheit achten.

# Schöne und gesunde Zähne, ein Leben lang – ist das möglich?

## Kann man Zahngesundheit messen?

**Dr. Schmitz-Schachner:** Karies erkennt der Zahnarzt mit Hilfe geeigneter Methoden bei der Untersuchung. Außerdem sendet der Körper in diesem Fall durch Schmerzen ganz konkrete Alarmsignale aus. Viel tückischer ist dagegen die Zahnfleischartzündung (Parodontitis), da sie nicht weh tut, nur ab und zu etwas blutet. Für die gründliche Untersuchung des Zahnfleisches gibt es eine international anerkannte Methode, den PSI (Parodontaler Screening Index). Leider bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen diese nur alle zwei Jahre – das ist viel zu wenig.

## Kann man Zahngesundheit kaufen?

**Dr. Schmitz-Schachner:** Die Antwort ist ein klares Ja. Hält man Bakterien von den Zähnen fern, bleiben sie gesund. Zahnputzen zuhause reicht allerdings nicht aus, denn es gibt Stellen, an die kommt man selbst gar nicht ran. Deshalb ist eine professionelle Zahnreinigung in einer Zahnarztpraxis so wichtig.

## Wo kann man Zahngesundheit kaufen?

**Dr. Schmitz-Schachner:** Viele Zahnärzte bieten die professionelle Zahnreinigung in ihrer Praxis an. Allerdings gibt es große Unterschiede und eine breite Spanne. Sie reicht von völlig unzureichenden Gratis-Behandlungen, die nur zehn Minuten dauern, bis zu zweistündigen Marathonbehandlungen für 300 Euro. Eine Orientierungshilfe bieten den Patienten Zahnärzte, die zum Smile Professionals Netzwerk gehören. Diese Praxen bieten hochwertige Prophylaxe durch speziell geschulte Mitarbeiter an, die laufend kontrolliert werden. Patienten erhalten dort eine Prophylaxe zu fairen Preisen. Zu finden sind diese Praxen auch in unserer Region, z.B. in Düsseldorf, Krefeld und natürlich bei uns in Neuss. Einen Überblick können sich Patienten auch unter [www.smile-professionals.de](http://www.smile-professionals.de) verschaffen.

## Warum regelmäßige Vorsorge/Prophylaxe?

**Dr. Schmitz-Schachner:** Um Schäden anzurichten, benötigen Bakterien Zeit. Deshalb reicht es im

Normalfall aus, den Zustand des Zahnfleisches alle sechs Monate kontrollieren und eine professionelle Zahnreinigung durchführen zu lassen. Einmal im Jahr ist dagegen zu wenig, denn in der Zwischenzeit kann zu viel passieren.

## Wer bezahlt das?

**Dr. Schmitz-Schachner:** Private Krankenkassen bezahlen die Kosten für die professionelle Zahnreinigung meist in voller Höhe, gesetzliche Krankenkassen nur selten. Es gibt aber inzwischen sehr gute und preisgünstige Zusatzversicherungen, die Kosten komplett erstatten. Wir informieren gerne.

## Was kann ich selber dazu beitragen?

**Dr. Schmitz-Schachner:** Zur guten Mundhygiene gehören auch zuhause unbedingt Interdentalbürstchen. Sie entfernen Plaque und Bakterien in den Zahnzwischenräumen, wo die Zahnbürste nicht hinkommt. Die richtige Größe der Bürstchen ist ganz wichtig. Sie kann nur von der Prophylaxe-Fachkraft einer Zahnarztpraxis ermittelt werden. Zur täglichen Mundhygiene gehört auch ein Zungenschaber, der geruchsaktive Bakterien von der Zunge entfernt. Mundspülungen geben nur frischen Atem, beheben aber selten die tatsächliche Ursache von Mundgeruch, diese liegen zu knapp 90% in der Mundhöhle und rühren nicht, wie oft behauptet, von Magenproblemen, hier liegt die Ursache nur bei ca. 1%.



# Dr. Notker Schmitz-Schachner

Tätigkeitsschwerpunkte Endodontie und Ästhetische Zahnheilkunde



## Zahnarztpraxis

**Dr. Notker Schmitz-Schachner**

Hammfelddamm 6

41460 Neuss

Tel. 0 21 31 - 16 66 29

Fax 0 21 31 - 16 74 88

[www.schmitz-schachner.de](http://www.schmitz-schachner.de)

[info@schmitz-schachner.de](mailto:info@schmitz-schachner.de)

## Sprechzeiten

Termine nach Vereinbarung

Eigene Parkplätze in der

Tiefgarage vorhanden

## Besonderes

**Leistungsangebot**

**Endodontie**

**Ästhetische Zahnheilkunde**

**Prophylaxe**

**Parodontalbehandlung**

**Zahnersatz**

**Veneers**

**Keramikinlays**

**Operationsmikroskop**

**HealOzone**

**Lasergestützte**

**Kariesdiagnostik**

► Das Team in der Zahnarztpraxis von Dr. Notker Schmitz-Schachner sieht es als Aufgabe an, Ihre Zähne möglichst ein Leben lang gesund zu erhalten und damit auch Ihre Gesundheit zu bewahren. Daher steht die umfassende und professionelle Vorsorge in Verbindung mit einer konsequenten Sanierung des Kausystems im Mittelpunkt jeder Behandlung. 15 Jahre Erfahrung mit hoch qualifizierter und wissenschaftlich fundierter Zahnheilkunde sowie Fortbildungen und Kongresse im In- und Ausland sind Basis für Versorgungen auf dem aktuellen Stand der Zahnheilkunde. In der Praxis kommen moderne Technologien wie die Laserkariesdiagnostik, Prismenlupen und das Operationsmikroskop zur Anwendung. Dies und der konsequente Einsatz von wissenschaftlich anerkannten Methoden, wie beispielsweise die sonst seltene Anwendung von Kofferdam, ermöglichen Behandlungsergebnisse auf höchstem Niveau. Der Leitfaden der Praxis lautet: „So viel wie nötig, so wenig wie möglich!“ Von daher spielen minimalinvasive Behandlungsmethoden und umfangreiche Möglichkeiten zum Erhalt verloren geglaubter Zähne eine bedeutende Rolle. Hierbei bringt das Operationsmikroskop den entscheidenden Vorteil im Rahmen von Wurzelbehandlungen. Eingebettet in einem solchen Behandlungskonzept ist die Individualprophylaxe ein elementarer Bestandteil der Behandlung. Die professionellen Zahnreinigungen werden gefühlvoll und zugleich sehr sorgfältig durchgeführt. Jedem Patienten wird nahezu eine volle Stunde gewidmet, um neben einer gründlichen Reinigung auch beratend und individuell auf den Patienten eingehen zu können.



Dr. Notker Schmitz-Schachner