

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

diese Seite entsteht unter Mitwirkung eines medizinischen Beirats. Ihm gehören an: **Dr. Gerd Pommer** (Oldenburg), **Jens Wagenknecht** (Varel) und **Prof. Dr. Andreas Weyland** (Oldenburg).

ALLES GUTE

DER ZAHNERSATZ mit einer besonders gut haltbaren Keramikteilkronen kommt aus einem einfachen Grund erst für Erwachsene in Frage, betont die Zahnärztin Romy Dech. Die Zähne verändern sich im Wachstumsalter noch. Anders als Kunststoff könne sich Keramik dem natürlichen Wachstumsprozess nicht anpassen.

JUNIOR-ABC

Fachleute erklären in dem kleinen Junior-ABC kurz und auch für Kinder verständlich Fachbegriffe aus dem Gesundheitsbereich. Heute geht Dr. Kristina Gerres, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie, auf den Begriff (I)nfarkt ein.

Infarkt ist die Bezeichnung für einen Gefäßverschluss, der einen Gewebeerkrankung in den betroffenen Organen bewirken kann. Wenn der Blutfluss nicht mehr richtig funktioniert, kommt es zu einer Unterversorgung mit lebenswichtigem Sauerstoff. Eine der unterschiedlichen Infarktformen kann in einer Vielzahl von Organen auftreten. Häufig sind das Gehirn oder Herz betroffen.

SERVICE

DER DAUER-EINSATZ von Schlafmitteln birgt eine Vielzahl von Gefahren. Die Apothekerkammer Niedersachsen betont, dass der Schlaf häufig deshalb ausbleibt, weil die Betroffenen nicht glauben, dass sie ohne Tablette einschlafen können. Helfen können neben Melisse- oder Baldrian-tee feste Abläufe oder Entspannungübungen, mit denen man sich auf die Schlafenszeit vorbereitet. www.apothekerkammernds.de

TERMINE

EIN INFO-ABEND zum Thema „Leichter Leben in Deutschland“ findet am 25. September in der Alten Apotheke in Edewecht, Hauptstraße 88, statt. Ab 19.30 Uhr wird vorgestellt, an welchen Stellschrauben man für einen dauerhaften Abnehmerfolg drehen muss. Der Eintritt ist frei. Interessenten sollten sich unter Telefon 04405/43 43 anmelden.

HILFE und Gesprächspartner können Betroffene in der Selbsthilfegruppe Frauen und Depressionen finden, die sich alle zwei Wochen in der Oldenburger Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen, Lindenstraße 12a, trifft. Weitere Informationen gibt es unter Telefon 0441/88 48 48.

Verantwortlich:
Lore Timme-Hänsel
☎ 0441/9988-2065

Für ein Leben ohne Lücke

ZAHNVERLETZUNGEN Kinder müssen im Akut-Fall keine Angst haben

Ein beim Spielen oder Sport ausgeschlagener Kinderzahn kann vom Zahnarzt wieder eingesetzt werden. Allerdings ist schnelles Handeln erforderlich.

VON KLAUS HILKMANN

OLDENBURG – Sinnvoll und notwendig ist der Erhalt der natürlichen Zahnschicht bei den zweiten, bleibenden Zähnen. Wenn ein Milchbackenzahn längere Zeit vor dem natürlichen Zahnwechsel verloren gegangen ist, kann die Lücke für die Zeit bis zum Nachrücken des bleibenden Zahns mit einem künstlichen Ersatz geschlossen werden. Bei den zweiten Zähnen versucht man stets, den bleibenden Zahn wenn eben möglich zu erhalten. Die Erfolgsaussicht, dass der Zahn inklusive Wurzel von selbst wieder einwächst, hängt, abgesehen von der Art und Schwere der Verletzung, im Wesentlichen von der Zeit ab, die bis zur Behandlung beim Zahnarzt vergeht.

Rettenbox hilft

Die Oldenburger Zahnärztin Romy Dech hat es besonders oft mit Zahn-Unfällen zu tun, bei denen sich die kleinen Patienten ihre Verletzung bei Trendsportarten wie zum Beispiel Skateboard-Fahren oder Kickboxen zugezogen haben. Meistens sind dann die Frontzähne betroffen. „Im Akut-Fall sollte man den wiedergefundenen Zahn an der Krone und keinesfalls an der Wurzel anfassen. Ansonsten droht die Gefahr, dass spezielle Zellen auf der Wurzel zerstört werden und der Zahn nicht mehr anwachsen kann.“ Wichtig ist auch, dass der Zahn für den Transport zum Zahnarzt umgehend ausreichend mit Flüssigkeit versorgt wird. Am besten eignen sich dafür haltbare Milch oder stilles Mineralwasser, weil darin – anders als im Leitungswasser – keine Keime enthalten sind, die sich zerstörerisch auf die Zahnwurzeln auswirken.

Geeignete Behälter sind dafür speziell angefertigte Zahnrettungsboxen, die von verschiedenen Herstellern angeboten werden und in Kindergärten, Schulen und Sportvereinen zur Grundausstattung für Erste-Hilfe-Maßnahmen zählen sollten, betont Romy Dech: „Mit einer Zahnrettungsbox kann man die Gefahr deutlich verringern, dass die empfindliche Wurzelhaut

KUNSTSTOFF-ERSATZ HÄLT MEISTENS BIS INS ERWACHSENENALTER

Die Oldenburger Zahnärztin Romy Dech erklärt kleinen Patienten auch bei einem Zahn-Unfall, dass sie keine Angst vor der Behandlung haben müssen. BILD: HILKMANN

Um einen Überblick über die Schwere der Verletzung zu gewinnen, muss der Zahnarzt beim Teilverlust eines Schneidezahns als Erstes die Bruchstelle und die erhaltene Zahnstruktur genau analysieren. Zur Diagnostik gehört in diesen Fällen neben einer Röntgenaufnahme unter anderem ein mitunter als unangenehm empfundener Kältetest, bei dem insbe-

sondere festgestellt wird, ob die Zahnwurzel inklusive der Nerven noch intakt ist. Dazu kommt ein sogenannter Klopfest, mit dem das Berührungsempfinden überprüft wird. Zusammengekommen kann so sichergestellt werden, dass der geschädigte Zahn noch lebensfähig ist und die natürliche Zahnschicht somit auf Dauer erhalten werden kann.

Für die Wiederherstellung eines im Kinder- oder Jugendalter abgebrochenen Schneidezahns wird die Zahnoberfläche von der Bruchstelle aus nach und nach mit verschiedenen Kunststoffschichten aufgebaut. Der zunächst flüssige Kunststoff wird schon nach kurzer Zeit belastbar, so dass der Kunststoff-Zahnersatz meistens bis zum Erwachsenenalter hält.

in Folge einer falschen Lagerung des Zahns irreparabel geschädigt wird.“

In den meisten Fällen ist der Zahnarzt die beste erste Adresse nach einer Zahnverletzung. Anders ist das, wenn es etwa nach einem Fahrrad- oder Sportunfall auch Anzeichen für schwerwiegende andere Schäden gibt, so Romy Dech: „Wenn zum Beispiel der Verdacht auf eine Gehirnerschütterung besteht oder große äußere Wunden vorliegen, sollte man mit dem Kind umgehend zum Notarzt ins Krankenhaus fahren.“

Bei der Diagnostik wird beim Zahnarzt als Erstes behutsam überprüft, wie groß die Verletzung ist. Bei der anschließenden Behandlung ist nicht zuletzt das Mitmachen des kleinen Patienten wichtig. Wenn gutes Zureden durch die Eltern oder anderer Bezugspersonen zur Beruhigung besonders aufgeregter Kinder nicht ausreicht, kann ein Be-

ruhigungssaft oder der Einsatz von Lachgas sinnvoll sein, berichtet die Zahnärztin: „Die Kinder sind dann weiterhin wach und bekommen alles mit. Der Vorteil ist, dass sie sich besser entspannen können.“

Zahnfleisch vereisen

Beim Wiedereinsetzen eines Zahns müssen Kinder und Jugendliche keine Angst vor großen Schmerzen haben. Der betroffene Bereich kann so gut betäubt werden, dass man kaum etwas von der Behandlung merkt. Das Gleiche gilt für den kleinen Einstich der Betäubungsspritze. Möglich ist das dank verschiedener besonders schonender Techniken wie etwa der kurzzeitigen Vereisung des „angepiksten“ Zahnfleisches. Das Wiedereinsetzen eines komplett von der Krone bis zur Wurzel ausgeschlagenen Frontzahns ist in der Regel

unproblematisch und nach rund 30 Minuten abgeschlossen. Der Zahn wird dabei vorsichtig in das entstandene Loch zurückgedrückt und – damit nichts wackeln oder herausfallen kann – mit einer durch einen Kunststoffüberzug gesicherten Titangitterschiene fixiert.

Wenn alles gut geht, ist der Zahn nach sieben bis zehn Tagen wieder so weit eingewachsen, dass die künstliche Fixierung entfernt werden kann. Da es einige Zeit dauert, bis der Prozess des Einwachsens abgeschlossen ist, sollte man mit dem betroffenen Zahn nicht sofort wieder allzu fest zubeißen.

Wenn der Zahn nur teilweise abgebrochen ist, kann die Behandlung länger dauern, weil die dann erforderliche Reparatur und Anpassung meistens komplizierter und zeitaufwendiger ist. In der Regel reicht aber auch dann ein Behandlungstermin aus.

INTERVIEW

Früh mit dem Putzen beginnen

BILD: PRIVAT

Prof. Dr. Christian Hirsch (Bild) ist Präsident der deutschen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde mit Sitz in Leipzig.

VON KLAUS HILKMANN

FRAGE: Haben kariöse Milchzähne Auswirkungen auf die Qualität der bleibenden Zähne?

HIRSCH: Milchzähne und bleibende Zähne befinden sich etwa zwischen dem sechsten und zwölften Lebensjahr der Kinder gemeinsam in ihrer Mundhöhle. Wenn die Milchzähne kariös geschädigt sind, steigt somit auch die Gefahr für die bleibenden Zähne an Karies zu erkranken.

FRAGE: Was kann man für eine gute Pflege der ersten Zähne tun?

HIRSCH: Das Zähneputzen sollte mit dem Durchbruch der ersten Zähne beginnen, also noch vor dem ersten Geburtstag. Je eher die Kleinen damit anfangen, desto schneller gewöhnen sie sich daran. Anfangs sollte man beim Putzen einmal täglich eine geringe Menge Kinderzahncreme mit ausreichend Fluorid verwenden. Der Zahnpastacklecks sollte etwa die Größe einer Linse haben. Ab dem zweiten Lebensjahr sollten die Zähne dann zwei Mal am Tag geputzt werden.

FRAGE: Wie kann man Kindern die Angst vorm Zahnarzt nehmen?

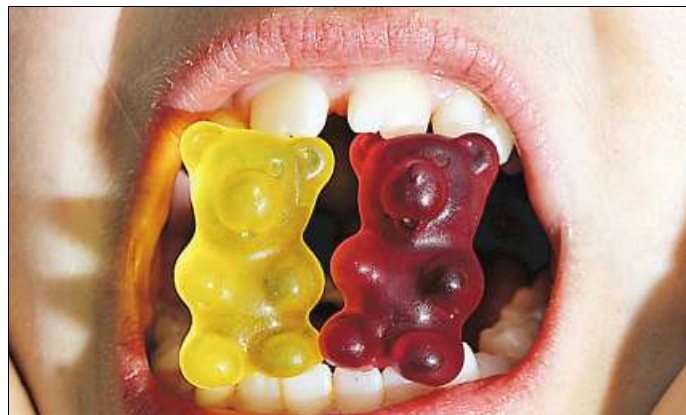
HIRSCH: Die Erstvorstellung beim Zahnarzt sollte – wie der Beginn des Putzens – noch vor dem ersten Geburtstag erfolgen. Kinder und Eltern sollten den Zahnarzt als Gesundheitsberater kennenlernen. Angst wird immer dann entstehen, wenn der Erstkontakt im Rahmen einer Notfallbehandlung erfolgt, die mit Schmerzen verbunden ist. Das sollte möglichst vermieden werden. Weitere Informationen können Eltern bei der Deutschen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde bekommen.

www.kinderzahnheilkunde-online.de

Wenn Milchzähne ihren Anker verlieren

ZAHNWECHSEL Karies-Schutz sollte schon im Kleinkindalter beginnen

OLDENBURG/HIL – Dass die auch Milchzähne genannten ersten Zähne verloren gehen, ist ab einem bestimmten Alter ganz normal. Der Zahnwechsel beginnt bei den meisten Kindern im Grundschulalter. In Folge des zunehmenden Drucks der direkt unter den Milchzähnen nachwachsenden bleibenden Zähne werden die ersten Zähne nach und nach immer weiter aus dem Zahnfleisch herausgeschoben. Der von unten ausgeübte Dauerdruck bewirkt zudem, dass die Wurzeln der Milchzähne und somit auch ihre Verankerung verloren geht. „Als Ergebnis fällt der Milchzahn aus und der neue Zahn wird langsam sichtbar“,



Damit der normale Zahnwechsel nicht zum Problem wird, sollte der Karies-Schutz im Kleinkindalter beginnen. BILD: DPA

berichtet die Zahnärztin Romy Dech. Der Zahnwechsel erfordert im Normalfall keine

gesonderte zahnärztliche Behandlung. Wichtig ist allerdings schon im Kleinkindalter

ein guter Karies-Schutz.

Eine dauerhafte Zahnlücke im Kleinkindalter ist nicht nur ein ästhetischer Mangel. Ein nicht ersetzter Milchzahn kann unter anderem zu einer Beeinträchtigung der Sprachentwicklung und der Nahrungsverarbeitung führen, so Romy Dech: „Abgesehen davon leiden betroffene Kinder oft sehr unter dem äußerlichen Makel.“ Die gesetzlichen Krankenkassen verschreiben den Kindern meistens eine herausnehmbare Prothese. Eine für viele junge Patienten bessere Lösung ist der Einsatz einer Klebebrücke, betont Romy Dech: „Die kann bis zum Zahnwechsel dauerhaft an Ort und Stelle verbleiben.“

Besser leben mit Morbus Crohn

DINSLAKEN/HIL – Von Po bis Zunge – Ein Leben mit Morbus Crohn heißt das neue Buch, in dem die Autorin Rosa Colitis über das Leben mit der chronisch-entzündlichen Darmerkrankung berichtet, an der in Deutschland etwa 90 von 100 000 Einwohnern erkrankt sind. Die selbst betroffene Autorin schreibt – von dauernden Schmerzen bis zum Durchfall – über zahlreiche Facetten ihrer jahrzehntelangen Leidensgeschichte. Vor allem werden anhand humorvoll geschilderter Beispiele auch Möglichkeiten aufgezeigt, mit den Problemen zurechtzukommen zu können.

Das im Athene Media Verlag erschienene Buch hat 178 Seiten und kostet 16,98 Euro.