

Zahnzeit⁹

Eine gesunde Ernährung und Prophylaxebehandlungen sind für schöne Zähne besonders wichtig und wirken sich auch auf den Körper aus.

Finden Sie auf Seite 4 neue Termine für unsere Informationsveranstaltungen.



HERAUSGEBER ZAHNARZTPRAXIS IMPLANTART® | DDr. Nikola Dibold, MSc. & DDr. Peter Kapeller, MSc.

Gesundheit beginnt im Mund

Gesunde und schöne Zähne haben Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden und Selbstwertgefühl des Menschen. Ein gesunder, möglichst entzündungsfreier Mund ist aber auch Voraussetzung für die Gesundheit des ganzen Körpers.

So gibt es zahlreiche Beispiele, welche Folgen schadhafte oder fehlende Zähne oder Parodontitis auf den Körper haben. Genug Gründe, um regelmäßig zum Zahnarzt zu gehen.

Die Prophylaxe hat in unserer Praxis einen sehr hohen Stellenwert. Unser Ziel ist der Erhalt der eigenen Zähne. Deshalb sollten Sie sich regelmäßig beim Zahnarzt untersuchen und eine professionelle Zahnreinigung machen lassen. Die Behandlung richtet sich dabei an den Bedürfnissen der Patienten aus.

Es ist wichtig, dass wir über Krankheiten unserer Patienten informiert werden. So hat beispielsweise Diabetes Auswirkungen auf die Zahngesundheit. Gemeinsam können wir Risiken minimieren und auch aufklären. Aus diesem Grund berichtet unser Team dieses Mal in der Zahnzeit über Zusammenhänge der Mundgesundheit auf den Körper.

Ihr DDr. Peter Kapeller und
Ihre DDr. Nikola Dibold mit Team



Am 21.10.2017 bekam DDr. Nikola Dibold, MSc. ihre Urkunde zum Master of Science in „Implantology and Dental Surgery“ feierlich verliehen – wir gratulieren herzlich! (Siehe auch News auf Seite 4.)

Diabetes kann große Auswirkungen auf die Zahngesundheit haben, regelmäßige Kontrollbesuche beim Zahnarzt sind vonnöten.



Diabetes – Gefahr für die Zähne

Rund 600.000 Menschen in Österreich leiden an der Zuckerkrankheit. Was viele nicht wissen: Die Erkrankung hat große Auswirkungen auf die Zahngesundheit. Umso wichtiger sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.

Wer an der chronischen Krankheit Diabetes leidet, hat einen veränderten Zuckerstoffwechsel. Die zwei wichtigsten Formen sind Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2. Es sind vor allem junge Personen, die an Typ 1 erkranken. Ihr Körper kann kein körpereigenes Insulin bilden, daher sind sie auf eine lebenslange Zufuhr des Hormons angewiesen. Ist diese Insulinzugabe schlecht eingestellt, ist die Gefahr an Parodontitis zu erkranken sehr hoch. Typ 2-Diabetes tritt häufig bei Erwachsenen auf. Dabei reagieren entweder die Körperzellen nicht mehr auf das eigenproduzierte Insulin oder aber die Bauchspeicheldrüse produziert das Hormon nur unzu-

reichend. Auch diese Personen sind bei schlechter Einstellung der Blutzuckerwerte anfälliger für bakterielle Infektionen wie Parodontitis. Das trifft auch auf Personen mit nicht erkannter Diabetes-Erkrankung zu.

Geschwächte Abwehr

Sind die Blutzuckerwerte über einen längeren Zeitraum erhöht, ist das ganze Immunsystem geschwächt. „Dadurch können sich Bakterien viel leichter vermehren. Das Risiko einer Schädigung der Zähne als auch des Zahnfleisches ist bei diesen Patienten besonders hoch“, schildert DDr. Peter Kapeller. „Außerdem ist die Wundheilung verzögert.“

Weniger Speichel

Ein wichtiges Schutzsystem für die Zähne ist der Speichel. Er enthält Mineralsalze, die den Zahnschmelz

härten. Das ist gerade nach dem Essen wichtig, da die Bakterien den Zucker in der Nahrung zu Säure abbauen – der Speichel kann die entstehenden Säuren neutralisieren. „Müssen Diabetiker in fortgeschrittenem Alter mehrere Medikamente gleichzeitig einnehmen, ist als Nebenwirkung darauf die Speichelproduktion eventuell reduziert“, so der Zahnarzt. Dadurch kann die Schmelzoberfläche geschädigt werden und der Zahn ist anfälliger für Karies.

Risiko Parodontitis

Dringen die Bakterien auch ins Zahnfleisch ein, entsteht eine Entzündung, die der Körper allerdings durch die geschwächte Abwehr nicht ausreichend bekämpfen kann. Das Risiko einer Parodontitis (einer chronischen, durch bakterielle Beläge verursachten Entzündung des Zahnbettes) steigt somit um ein Vielfaches an. Dies kann zu Knochenschwund und somit zum Zahnverlust führen.

„Diabetes und Parodontitis beeinflussen sich gegenseitig. Ist der Diabetes mellitus schlecht eingestellt oder noch nicht erkannt, wirkt die Parodontistherapie nicht wie bei einem gesunden Patienten. Umgekehrt lassen sich Blutzucker-Werte besser einstellen, wenn die Parodontitis therapiert ist“, erläutert Kapeller. Diabetes-Patienten, die Probleme bei der Einstellung haben, sollten daher beim Zahnarzt abklären lassen, ob eventuell eine Parodontitis vorliegt.



RICHTIGE ZAHNPFLEGE

Neben den Kontroll- und Vorsorgeuntersuchungen empfiehlt DDr. Kapeller eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung. Darüber hinaus sollten sich Diabetes-Patienten viel Zeit für die Zahnpflege nehmen: Zweimal täglich Zähne putzen, Zahnseide verwenden, Zahnpasta mit Fluoriden benutzen. Diabetiker sollten den Zahnarzt über die Erkrankung informieren, damit er die Patienten optimal behandeln kann..

Fall der Ausgabe: Behandlung von Zahnfleischrückgang

Liegen Zahnhälse oder Teile von Wurzeln durch Zahnfleischrückgang (Rezession) frei, wirken Zähne nicht nur unnatürlich lang. Sie können auch besonders empfindlich auf Kälte und Wärme reagieren. Zudem besteht die große Gefahr von Wurzelkaries. „Viele Leute haben keine Beschwerden. Bei ihnen spielt eher das optische Bild eine große Rolle“, weiß DDr. Kapeller. Von Verletzungen über Zahnfehlstellungen bis hin zu chronischen Entzündungen oder auch zu festem Zähneputzen – die Gründe für den Zahnfleischrückgang sind vielseitig. Ist das Gewebe gesund und die Rezession noch nicht zu weit fortgeschritten, ist ein chirurgischer Eingriff möglich.

Unterschiedliche Methoden

Je nach Art und Stärke des Rückgangs können verschiedene Methoden angewendet werden. Beim „freien Bindegewebs-Transplantat“ wird eine geringe Menge körpereigenen Gewebes aus dem Gaumen entnommen und an die Stelle, wo sich das Gewebe abbaut, verpflanzt. Bei der „Verschiebelappentechnik“ wird statt einer Transplantation das benachbarte Gewebe verschoben und an der gewünschten Stelle fixiert.

Schmerzbarer Eingriff

Der Eingriff wird in örtlicher Betäubung durchgeführt und ist im Idealfall schmerzarm. Die Entnahmestelle am Gaumen wird mit einer Verbandsplatte aus Kunststoff bedeckt, die im Vorfeld angefertigt werden. Damit ist sie gut geschützt. Die Wunden verheilen relativ schnell und das frisch transplantierte Gewebe ist nach kurzer Zeit kaum von dem umgebenden zu unterscheiden: das ästhetische Längenverhältnis von Zahn und Zahnfleisch ist wiederhergestellt. Mit der Zahnfleischtransplantation wird auch die Überempfindlichkeit der Zähne verringert. Zudem stabilisiert das transplantierte Gewebe das Zahnbett.

Erfolgsaussichten

Die Erfolgsrate einer Zahnfleischtransplantation hängt von der Ausgangssituation ab. Ist das Zahnfleisch zwischen den Zähnen intakt und noch nicht zurückgegangen, liegen sie fast bei 100 Prozent. „Eine Einschätzung zum möglichen Behandlungserfolg im individuellen Fall geben wir in einem ausführlichen Beratungsgespräch in unserer Praxis“, so der Zahnarzt.



Zahnfleischrückgang kann viele Ursachen haben. Wichtig ist, dass rasch gehandelt wird, um etwaige Wurzelkaries zu verhindern. Ein chirurgischer Eingriff kann helfen.



Der erste Zahnarztbesuch

Auch die Milchzähne unserer Kleinen müssen gut gepflegt werden, gelten Sie doch als „Platzhalter“ für die zweiten Zähne und unterstützen eine normale Kiefer- und Sprachentwicklung. Damit Kinder erst gar keine Angst vor Bohrer & Co. entwickeln, gilt: Je früher zum Zahnarzt, desto besser.

Ich rate allen Eltern, nicht zu lange mit dem ersten Zahnarztbesuch zu warten“, sagt DDr. Nikola Dibold. „Am besten wäre es, mit dem Kind in die Praxis zu kommen, wenn es etwa sechs Monate alt ist und bereits den ersten Milchzahn hat.“ Denn dieser Zeitpunkt eignet sich sehr gut dafür, Eltern über die Folgen von häufig beobachteten Verhaltensmustern bei Babys und Kleinkindern aufzuklären – wie das laufende Nuckeln an Saftflaschen, das sich negativ auf die Zahngesundheit auswirkt. „Durch den Zuckergehalt im Saft können schon bei den Milchzähnen unwiderbringliche Zahnschäden entstehen“, schildert die Zahnärztin. „Karies entsteht dort, wo über einen entsprechend langen Zeitraum nicht geputzt wird. Das muss unbedingt vermie-

den werden, denn frühzeitiger Milchzahnverlust ist oft die Ursache für spätere Zahnfehlstellungen.“

Ohne Druck zum Zahnarzt

„Für uns ist es am besten, wenn Kinder möglichst unvoreingenommen zu uns kommen“, sagt DDr. Dibold. Deshalb sollten sie zu Kontrollterminen ihrer Eltern mitgenommen werden und nicht erst, wenn bereits Beschwerden vorliegen. So gewöhnen sie sich langsam und ohne Druck an die Situation im Behandlungszimmer. „Wir nehmen uns Zeit für Fragen unserer kleinen Patienten und zeigen ihnen sämtliche Geräte. Besonders Mutige fassen sie sogar an“, erzählt die Zahnärztin. Ein guter Start für angstfreie Zahnarztbesuche!

FÜNF TIPPS FÜR ELTERN



- ♥ Schaffen Sie Vertrauen, indem Sie Ihr Kind zu Ihren eigenen Kontrollterminen beim Zahnarzt mitnehmen. So kann es sich an die Umgebung gewöhnen. Unter Umständen darf der Zahnarzt schon einen vorsichtigen Blick in den Mund des Kindes werfen – und vielleicht schon die Zähne zählen.
- ♥ Gehen Sie möglichst nicht erst dann zum Zahnarzt, wenn das Kind bereits Zahnschmerzen hat, die nur durch eine Behandlung beseitigt werden können.
- ♥ Halten Sie, falls vorhanden, Ihre eigenen Ängste und Gefühle bei sich und übertragen Sie sie nicht auf Ihr Kind. Aussagen wie: „Hab keine Angst, das tut sicher nicht weh“ sollten Sie vermeiden. So kommt Ihr Kind erst auf die Idee, dass ein Besuch beim Zahnarzt schmerzhaft sein könnte. Je weniger Aufhebens Sie diesbezüglich machen, umso besser.
- ♥ Betreiben Sie ab dem ersten Zahn Zahnpflege mit Ihrem Kind und seien Sie sich bewusst, dass Kinder bis zum 7./8. Lebensjahr die notwendigen Putzbewegungen nicht korrekt ausführen. Kontrolle und Nachputzen sind etwa bis zum 12. Lebensjahr vonnöten.
- ♥ Verwenden Sie 2-mal täglich ein erbsengroßes Stück Kinderzahnpaste, um die Beißerchen Ihres Kindes zu putzen – die zusätzliche Einnahme von Fluoridtabletten ist nicht nötig.

Wie kommt bloß das Loch in den Zahn?

Um seine Zähne gesund zu erhalten, ist ein bewusster Umgang mit Nahrungsmitteln nötig. So kann auf natürliche Weise einer der häufigsten Infektionserkrankungen entgegengesteuert werden – der Karies.

Lange Zeit trat Karies entwicklungsgeschichtlich kaum oder nur vereinzelt auf. Mit der Errungenschaft des Ackerbaus änderte der Mensch seine Ernährungsgewohnheiten – so kam es zum immer häufigeren Auftreten von Karies. Jedoch erst die Herstellung von noch feiner gemahlten Mehlen und die breite Verfügbarkeit von einfachem Zucker sorgte für eine rapide Verbreitung der Krankheit in allen Bevölkerungsschichten.

Was ist Karies?

Karies gilt neben der Parodontitis als die häufigste Infektionskrankheit im Mund. Dabei handelt es sich um eine Veränderung der harten Zahnschicht, die den Zahn von außen schützt. Die meisten Menschen verstehen unter Karies das sprichwörtliche „Loch im Zahn“: Karies beginnt aber schon viel früher. Bei Zahnkaries kommt es zu einer zunehmenden Entkalkung, also einer Demineralisierung der harten Zahnschicht. Für diese Demineralisierung sind säurebildende Bakterien verantwortlich, die an Stellen sitzen, wo schlecht geputzt wird. Aber auch Lebensmittel wie Essig fördern die Entkalkung.

Speichel schützt die Zähne

Karies wird also durch mehrere Faktoren beeinflusst – durch Bakterien, Zahnhygiene und Essgewohnheiten. Vor allem das Bakterium „Streptokokkus mutans“ spielt hier eine große Rolle. Jeder Mensch trägt es in sich. Aber jene, die schlechte Mundhygiene betreiben, haben davon naturgemäß mehr und sind anfälliger für die Krankheit als andere. Mit richtiger Zahn- und Mundpflege kann hier gut gegengesteuert werden. Auch der Speichel nimmt eine bedeutende Rolle bei der Zahngesundheit ein. Er übt eine wichtige Schutzfunktion auf die Zähne aus und hat neben der Unterstützung des Kau- und Schluckvorgangs die Funktion, im Mund entstandene oder mit der Nahrung zugeführte Säuren wie Fruchtsaft zu puffern und Mineralien zur Verfügung zu stellen. Die Speichelmenge lässt sich leicht erhöhen, indem man Nahrung gut kaut oder (Xylit-)Kaugummis zu sich nimmt.

Essen Sie so natürlich wie möglich

Um einer Demineralisierung durch Nahrung entgegenzuwirken, gilt grundsätzlich: Betreiben Sie gründliche Zahnhygiene und essen Sie so natürlich wie möglich. Empfohlen werden drei Hauptmahlzeiten täglich und die Vermeidung von zuckerhaltigen Getränken und Nahrungsmitteln. Zudem tragen regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt dazu bei, Karies in einem frühen Stadium zu erkennen und möglichst rasch behandeln lassen zu können.

Putzen Sie Ihre Zähne täglich – am besten 30 Minuten nach dem Frühstück und abends vor dem Zu-Bett-Gehen.



Bewusste Ernährung hat großen Einfluss auf unsere Zahngesundheit.

Veranstaltungstermine



7. Februar 2018, 18 Uhr
 Volkskrankheit Parodontitis:
 „Zahnmedizinische Grundlagen
 und allgemeinmedizinische Zu-
 sammenhänge“

19. März 2018, 18 Uhr
 Alles zum Thema Zahnimplantate
 „Von einfach bis komplex“

7. Mai 2018, 18 Uhr
 Alles zum Thema Zahnimplantate
 „Von einfach bis komplex“

Da die Teilnehmerzahl bei allen
 Veranstaltungen in der Praxis
 begrenzt ist, bitten wir um
 Anmeldung via E-Mail
praxis@zahnarzt-kapeller.at
 oder unter der Telefonnummer
05574/54560

Unsere Mitarbeiterin



PRAXIS-NEWS

Bei ihr laufen alle Fäden zu-
 sammen. Denn Danijela ist für
 die Organisation und Koordi-
 nation in der Praxis zuständig.



Danijela Vracar, Praxismanagerin

Seit sechs Jahren ist Danijela im Team.
 „Ich habe die Lehre zur Zahnarztas-
 sistentin abgeschlossen und schnell
 gemerkt, dass ich mich für organisatori-
 sche Abläufe begeistere“, erklärt sie. Seit
 dem Abschluss einer Zusatzausbildung
 für Praxismanagement ist sie für die
 Terminkoordination, Patientenbetreuung

und die Personalorganisation zuständig.
 Die große Verantwortung und die Mög-
 lichkeit, die Praxis aktiv mitzugestalten,
 gefallen ihr an ihrem Beruf am besten.



Erster Bregenzer Business-Run

Echter Teamgeist kam beim Business-Run
 am 22.9. auf: Das gesamte Team nahm da-
 ran teil und bewältigte die 5 km laufend,
 walkend oder gehend. Beim anschließen-
 den Oktoberfest feierten wir unseren „Po-
 kal für das aktivste Kleinunternehmen“.

Erste Erfahrungen



Johanna Obwexer, Praktikantin

Die 21-jährige studiert in Inns-
 bruck Zahnmedizin und arbeitete
 einen Monat lang im Team von
 DDr. Kapeller mit vollem Elan mit.

Was hat Dich in die Praxis geführt?

Ich bin im 4. Jahr meines Zahnmedizin-
 studiums und wollte Praxisluft schnup-
 pern. Mir war wichtig, einen Einblick in
 meinen Traumberuf zu bekommen.

Wie hat Dir das Praktikum gefallen?

Die Praxis bietet ein breites Spektrum der
 Zahnmedizin an – das war für mich sehr
 spannend und ich habe in der kurzen Zeit
 wirklich sehr viel gelernt. Ich wurde auch
 vom ganzen Team super unterstützt – alle
 haben sich viel Zeit für mich genommen
 und mir alles genau erklärt.



Auslandssemester in den Niederlanden

Unsere Mitarbeiterin Melanie Rebernick hat
 ihr Auslandssemester im Rahmen ihres
 InterMedia-Studiums an der Saxion Uni-
 versity of Applied Sciences in Enschede
 absolviert. Schön, dass du wieder da bist!



Von Zahnwürmern und fasrig gekauten Zweigen

Ein kurzer Einblick in die
 Historie der Zahnhygiene.

Und es gibt ihn! Wussten Sie, dass die Menschheit lange
 ganz fest an den Zahnwurm glaubte, der für Karies und
 andere Zahnschmerzen verantwortlich gemacht wurde? Die
 Schmerzen galten als gottgegeben und wurden in keinster Wei-
 se in Zusammenhang mit fehlender Mundhygiene gebracht.

Da ist der Wurm drin!

Die vermutlich älteste Zahnbürste Europas stammt aus der
 Zeit um 1750. Vor ihrem Gebrauch wurde sogar gewarnt und
 empfohlen, seine Zähne höchstens alle 14 Tage zu putzen, um
 sie und das Zahnfleisch nicht zu schädigen. Überhaupt hinkt die
 westliche Welt in der Geschichte der Zahnhygiene etwas hin-
 terher. Während Ovid etwa das Abreiben der Zähne mit Myr-
 rhe, Minzesaft, Bimstein, zerriebenen Rosenblättern oder einem
 Stoffläppchen empfahl und zum Mundausspülen klares Wasser,
 Wein und auch Urin verwendete, reinigte man in Indien bereits
 um 600 v.Chr. die Zähne mit Bürste und Paste: Fasrig gekaute
 Zweige dienten dabei als Zahnbürste, ein Gemisch aus Honig,
 Ingwer, Zimt, Salz, Muskatnuss und Sesamöl als Zahnpasta.
 Da der Mund bereits damals als „Tor zum Körper“ galt, wurde
 streng auf Sauberkeit geachtet. So putzte die Priesterkaste der
 Brahmanen etwa vor Sonnenaufgang eine Stunde lang die Zäh-
 ne und sprach dabei Gebete.



Ausbildung abgeschlossen

Von der Implantologie bis hin zur Oralchi-
 rurgie: Wir gratulieren DDr. Nikola Dibold,
 MSc. zum erfolgreich absolvierten „Mas-
 ter of Science in Implantology and Dental
 Surgery“, durch den sie ihr umfangreiches
 Fachwissen weiter vertieft hat.



Wissen erweitert

Die Medizin entwickelt sich laufend wei-
 ter: Aus diesem Grund hat DDr. Peter
 Kapeller das Masterstudium in „Oraler
 Implantologie und Parodontologie“ mit
 Erfolg abgeschlossen. Wir gratulieren
 herzlich!