

Zahnzeit ¹³

Wer einen gesunden Lebensstil führt, schützt auch seine Zähne. Wir zeigen Ihnen, wie sich eine ausgewogene Ernährung und Sport positiv auf die Zähne auswirken.

Finden Sie auf Seite 4 neue Termine für unsere Informationsveranstaltungen.



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

Gesunder Körper, gesunde Zähne

Täglich zweimal Zähne putzen, Zahnseide verwenden und regelmäßige Zahnarztbesuche – die richtige Zahnpflege ist Voraussetzung für gesunde und gepflegte Zähne. Doch die Zahngesundheit ist nicht ausschließlich von der Mundhygiene abhängig.

Ein gesunder Lebensstil trägt nicht nur zum allgemeinen Wohlbefinden und zur Abwehr von Krankheiten bei. Auch die Zähne profitieren davon. Zum Beispiel hilft Sport dabei, die Entzündungswerte zu senken und Parodontitis vorzubeugen. Auch eine bewusste Ernährung, bestehend aus zuckerarmen Kohlenhydraten, wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel und somit auf die Belastung des Immunsystems aus. Das heißt, Patientinnen und Patienten, die gesund leben, tun gleichzeitig auch für Ihre Zähne etwas Gutes.



Peter Kapeller
Nikola Dibold

Mundgesundheit auf einen Blick

Einfacher, schneller und präziser als je zuvor – die neue Primescan erleichtert den Alltag in der Praxis ungemein. Denn mit dem neuen Scanner ist es möglich, innerhalb noch kürzerer Zeit detailgenaue Aufnahmen von einzelnen Zähnen oder sogar dem ganzen Kiefer zu machen.

Frau Dr. Breuss, Sie haben die neue Primescan getestet. Wie funktioniert sie?

Dr. Elisabeth Breuss: Die Primescan ist eine Kamera, die Bilder aus dem Mundinnenraum aufnimmt. Sie ist so klein, dass sie problemlos auch im engen Mundbereich eingesetzt werden kann. Die Echtzeitaufnahmen sind dann auf einem Bildschirm sichtbar. Das Besondere an der Primescan ist, dass noch detailliertere Bilder entstehen. Das heißt, sie bietet auch eine sehr hohe Schärfe in der Tiefe – inzwischen sind Scans mit einer Tiefenschärfe von 20 mm möglich. Im Vergleich zur Omnicam, dem Vorgängermodell, zeichnet sie einfach noch viel genauer und schneller.

Welche Vorteile hat das Scannen für Ihre Patientinnen und Patienten?

Dr. Elisabeth Breuss: Die Zeitersparnis ist ein großer Pluspunkt. Je nach Material können beispielsweise Zahnfüllungen wie Inlays und Onlays noch in der gleichen Sitzung in den Zahn eingesetzt werden. Zudem sparen wir uns die Technikerkosten, da wir unter anderem Zahnfüllungen selbst herstellen. Somit wird auch die Behandlung für unsere Patienten günstiger. Außerdem verspüren viele Patienten einen Würgegefühl, wenn wir einen Abdruck machen – für sie ist daher das Scannen eine große Erleichterung.

Was genau wird in der Praxis mit dem neuen Scanner angefertigt?

Dr. Elisabeth Breuss: Grundsätzlich gibt es nichts, was die Primescan nicht kann. Sie ist also universell einsetzbar. Momentan stellen wir in unserer Praxis Inlays und Onlays sowie Kronen und Brücken für den Seitenzahnbereich her. In Zukunft möchten wir gerne mit der neuen Aufnahmetechnologie Implantate abformen und auch Implantat-Kronen bei uns herstellen. Die Primescan ist aktuell für Invisalign noch nicht lizenziert. Deshalb müssen wir nach wie vor mit der Omnicam den Datensatz für die Planung der Zahnspangen erstellen. Sobald sie freigeschaltet ist, kommt sie auch hier zum Einsatz.

Inwiefern erleichtert die Primescan die Arbeit in der Praxis?

Dr. Elisabeth Breuss: Wir arbeiten schon seit ca. 15 Jahren mit diesem System, um für unsere Patienten das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Inzwischen ist die Software um einiges schneller und dank der präzisen Scans sind auch weniger Nachbearbeitungen notwendig.

Was begeistert Sie an diesem Gerät am meisten?

Dr. Elisabeth Breuss: Was mich besonders fasziniert, ist das Bild und seine Detailgenauigkeit. Die Scans sind aufgrund der hochentwickelten Technik wirklich gestochen scharf.



Die Primescan perfektioniert den digitalen Abdruck.

Weniger Parodontitis durch ausgewogene Ernährung und Sport

Was wir heute über die komplexen Zusammenhänge zwischen einer gesunden Lebensweise und der Entstehung von Parodontitis wissen. Und was der Einzelne dazu tun kann, dieses Zahnleiden möglichst zu vermeiden oder einzudämmen.

Es ist ein Faktum: Neben Karies ist Parodontitis die häufigste Ursache für Zahnverlust im Erwachsenenalter. Hervorgerufen wird sie durch Bakterien, die sich aus einer reichhaltigen Mund-Flora herauskristallisieren und den Entzündungsprozess auslösen bzw. befeuern können. Diese parodontitis-aktiven Bakterien können sich nur ernähren und vermehren, wenn eine bestimmte Nahrungsgrundlage bereitgestellt wird. Zahnbeläge (auch als „Plaque“ oder „Biofilm“ bezeichnet) stellen also eine wichtige Grundlage für die Parodontitis dar.

Auf Lebensstil achten

Neue Studien belegen, dass aber nicht die „bösen Bakterien“ allein für den Zahnverlust verantwortlich sind. „Nicht Qualität oder Quantität der Bakterienansammlungen, sondern die eigene Reaktion darauf ist entscheidend“, bestätigt auch Dr. Dr. Nikola Dibold, MSc



Regelmäßiger Sport senkt Entzündungswerte.

MSc. „Es ist also eine Frage der Immunkompetenz des einzelnen Individuums. Das heißt, dass wir uns in der

Therapie neben dem Biofilm-Management auch mit der Lebensweise der Patienten beschäftigen müssen.“

Körperliche Fitness

Regelmäßiger Sport kann – und das ist auch für die Parodontitis evident – Entzündungswerte senken. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO reichen hierfür bereits 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche aus. Noch mehr erreichen kann der Einzelne mit ausgewogener und bewusster Ernährung. „Besonders eine Reduzierung von Kalorien ist ein enormer Pusher für das Immunsystem und bringt innerhalb kurzer Zeit die klassischen Entzündungsparameter wieder in den Normbereich“, weiß Dibold. „Über den Tag gesehen wirkt sich auch der Verzicht auf einen hohen Anteil kurz-kettiger Kohlenhydrate – also alles, was süß schmeckt – sehr positiv auf einen optimalen Blutzuckerspiegel, auf den gesamten Stoffwechsel und die Belastung des Immunsystems aus.“ Toller Nebeneffekt: Dabei wird auch automatisch Übergewicht vermieden, das nachweislich ebenfalls ein Risikofaktor für die Entwicklung einer Parodontitis ist. Verzichteten Sie nun auch noch auf den Konsum von Nikotin, haben Sie alles getan, um Ihre Zähne lange gesund zu erhalten.

PETERS KOLUMNE

Herr Doktor, haben Sie abgenommen?

So oder so ähnlich werde ich bei der Begrüßung meiner Patienten in den letzten Wochen öfters angesprochen. Ja, ich habe ein wenig abgenommen.

Unser Beruf ist ein anstrengender und fordernder. Mindestens acht Stunden am Tag arbeite ich mit Freude, sehr konzentriert und versuche, gute Zahnheilkunde für meine Patienten zu machen. Man muss aufpassen, dass man sich selber nicht vergisst. Ich habe deshalb für mich vor ca. eineinhalb Jahren das Intervallfasten entdeckt. Im Konkreten heißt es einfach Essenspausen zu machen, in denen sich der Körper und damit die Zellen erholen können. Ich bin dabei nicht besonders streng und es gibt auch oft genug Ausnahmen. Aber es tut mir einfach gut und ich kann es hervorragend in den Alltag integrieren. Mal lasse ich das Frühstück aus und nehme die erste Mahlzeit erst um 15.00 Uhr zu mir, mal esse ich einen ganzen Tag nichts. In Kombination mit mehr Sport ist es für mich der ideale Ausgleich.

Also, probieren Sie es doch einfach einmal aus und machen Sie Essenspausen! Sie werden sehen, es lohnt sich.

Fall der Ausgabe: Gesundes Gleichgewicht

In unserem Mund tummeln sich unzählige Bakterien – auf der Zunge, den Zähnen, der Mundschleimhaut oder in Zahnzwischenräumen. Ist allerdings das Gleichgewicht zwischen Mundflora und Immunsystem gestört, kann das schnell zu Krankheiten führen.

Zahnfleischentzündungen, Karies oder sogar Parodontitis – eine ausgeglichene Mundflora ist das A und O, um Zähne sowie Zahnfleisch vor Erkrankungen zu schützen. Es gibt jedoch einige Faktoren, die das gesunde Gleichgewicht zwischen Mundflora und Immunsystem stören können: Rauchen, schlechte Mundhygiene, Stress – das genügt, um das Abwehrsystem wie bei unserem 18-jährigen Patienten zu schwächen.

Geschwächtes Immunsystem

Der junge Patient erzählte, dass er erst vor Kurzem seinen Dienst beim Bundesheer angetreten hat. Stresssituationen, eine neue Umgebung sowie Nachteinsätze haben bei unserem Patienten dazu geführt, dass sich sein Lebensstil komplett verändert hat. Er hat mit dem Rauchen angefangen und seine Zahnpflege vernachlässigt. Das genügt, um das Gleichgewicht zwischen den Bakterien im Mund und dem Immunsystem zu stören – der junge Mann erkrankte an Gingivitis, einer Zahnfleischentzündung.

Mundflora aufbauen – was hilft?

„Wir empfehlen in solchen Fällen eine professionelle Reinigung beim Zahnarzt. Denn die schädlichen Bakterien werden auch an schwer zugänglichen Stellen beseitigt,“ erklärt Dr. Dr. Nikola Dibold, MSc MSc. Unser



Patient hat außerdem mit dem Rauchen aufgehört und wieder angefangen, seine Zähne gründlich zu putzen. Dadurch ist die Zahnfleischentzündung komplett ausgeheilt. „Dieser Fall zeigt, wie sensibel das Gleichgewicht zwischen den Bakterien und dem Immunsystem ist und welche Auswirkungen Stress auf unseren Körper haben kann“, betont Dibold.

Tipp: Am besten putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich. Verwenden Sie zusätzlich Zahnseide sowie Zahncreme mit Fluorid.



Mit Implantaten zu mehr Lebensqualität

Der Verlust von Zähnen beeinflusst die eigene Lebensqualität. Denn Lachen, Sprechen oder Kauen können schwerer fallen und die Schmerzen vermindern die Freude am Essen. Mit implantatgetragenen Zahnersatz kehrt die Lebensfreude zurück.

Totalprothesen-Träger sind in ihrer Zahnarztpraxis meist wohlbekannt. Sie sitzen häufig hier, da ihr schlecht sitzender Zahnersatz Schmerzen verursacht. Sie erzählen von belastenden Druckstellen im Mund und offenen Mundwinkeln. Von einer Einschränkung ihres Geschmacksempfindens durch die breite Kunststoffplatte, von wenig Speichel im Mund und einem unangenehmen Sprechgefühl. Das oft als künstlich wahrgenommene Erscheinungsbild sorgt außerdem vielfach für ein unsicheres Gefühl oder gar Angst, die Prothese in Gesellschaft zu verlieren.

Schwerwiegend wirkt sich ein wackelndes „Gebiss“, wie es landläufig gerne bezeichnet wird, auch auf den Kieferknochen aus. Durch die Zahnlosigkeit bzw. die dadurch häufig nicht passende Prothese werden die Kaukräfte nicht mehr auf den Knochen übertragen und dieser reagiert auf den fehlenden „Reiz“ mit einem Rückgang des Knochenvolumens. Dadurch fehlt langfristig die notwendige Stützfunktion durch Knochen und Zähne, die Gesichtsform verändert sich, das Gesicht fällt ein, die Prothese passt noch schlechter.



Implantate sorgen insbesondere bei älteren Menschen für eine höhere Lebensqualität, denn sie verbessern das Sprechgefühl sowie den Kaukomfort.

Weg mit der Baustelle im Mund

Um diesen Prozess aufzuhalten bzw. diesem vorzubeugen, sind Implantate eine ideale Lösung. „Dabei handelt es sich um künstliche Zahnwurzeln, die in den Kieferknochen eingesetzt werden, um einzelne oder mehrere Zähne nebeneinander oder sogar ganze Zahnreihen zu ersetzen. Auf ihnen können Einzelkronen, Brücken, Teil- und Vollprothesen befestigt werden,“ erklärt Dr. Dr. Peter Kapeller, MSc MSc. Implantate sind nicht bzw. kaum als solche zu erkennen. Die künstliche Zahnkrone wird in Farbe und Form individuell an die umgebenden Zähne angepasst, sodass sich Implantate nahezu wie

eigene Zähne anfühlen. Deshalb hört man von Patienten auch häufig den Satz: „Ich fühle mich wieder wie ein richtiger Mensch.“ Nach einer kurzen Eingewöhnung verbessert sich das Sprechgefühl rasch, man ist imstande, wieder zu essen wie früher und das Wichtigste – man traut sich auch wieder, herzlich zu lachen.

Scannen Sie diesen QR-Code und sehen Sie sich zu diesem Thema das Interview mit Dr. Dr. Peter Kapeller, MSc MSc an.



Veranstaltungstermine

13. Jänner 2020, 17:30 Uhr
Feste Zähne an einem Tag

09. März 2020, 17:30 Uhr
Warum habe ich Parodontitis und mein Nachbar nicht?

04. Mai 2020, 17:30 Uhr
Verschiedene Versorgungsmöglichkeiten mit Implantaten

19. Oktober 2020, 17:30 Uhr
Für eine Zahnspange ist es nie zu spät!

09. November 2020, 17:30 Uhr
Vom einfachen Implantat bis zum komplexen Fall – bei uns ist alles auch in Vollnarkose möglich!

Da die Teilnehmeranzahl 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**.



Stellenanzeige

Lust, die spannende Welt der Zahnmedizin kennenzulernen? Aktuell suchen wir

- **eine Prophylaxe-Assistentin (immer freitags)**
- **eine Auszubildende (Vollzeit)**
- **einen Zahntechniker (Teilzeit)**

Gegenseitige Unterstützung, geregelte Arbeitszeiten und faire Entlohnung sind für uns nur einige Selbstverständlichkeiten. Viel Wert legen wir im Gegenzug auf zuvorkommende Umgangsformen, Verlässlichkeit, handwerkliches Geschick und Loyalität.

Wir freuen uns auf Euer Interesse! Für genauere Infos einfach bei uns in der Praxis per E-Mail praxis@zahnarzt-kapeller.at oder unter der Telefonnummer **05574/54560** melden.

Im Gespräch

Die persönlichen Bedürfnisse der Mitarbeiterinnen liegen Dr. Dr. Kapeller, MSc MSc und Dr. Dr. Nikola Dibold, MSc MSc sehr am Herzen. Deshalb war es für sie selbstverständlich, dass ihre Prophylaxe-Assistentin Karin Gründler in Altersteilzeit geht.



Karin Gründler

Karin, du arbeitest als zahnmedizinische Prophylaxe-Assistentin. Was gefällt dir besonders an deinem Beruf?

Ich schätze das eigenständige Arbeiten sowie den Kontakt zu den Patientin-

nen und Patienten. Zu einigen habe ich ein sehr persönliches Verhältnis, da sie immer wieder zu mir in die Prophylaxe kommen. Die Patienten erzählen viel von sich – das ist für mich ein Zeichen der Wertschätzung.

Du hast dich für das Modell „Altersteilzeit“ entschieden. Wie kam es dazu?

Ich bin mit einer Patientin ins Gespräch gekommen und sie erzählte mir, dass sie in Altersteilzeit geht – ich hörte zum ersten Mal davon. Darauf habe ich mit Dr. Dr. Nikola Dibold MSc MSc gesprochen und sie war sofort einverstanden. Sie hat den Antrag gestellt und es dauerte nicht lange, bis er bestätigt wurde..

Welche Vorteile hast du dadurch?

Jetzt arbeite ich nur noch 16 Stunden in der Woche und habe mehr Zeit für mein Enkelkind und meine Hobbys. Außerdem kann ich mich jetzt Schritt für Schritt auf den nächsten Lebensabschnitt einstellen.

Wieso haben Zähne Nummern?

Ihnen ist während einer Untersuchung sicherlich schon einmal aufgefallen, dass der Zahnarzt seiner Assistentin unterschiedliche Nummern diktiert. Das klingt dann etwa so: „C an vier-drei“. Was ein wenig an eine Partie „Schiffeversenken“ erinnert, ist nichts anderes als der Befund für einen einzelnen Zahn.

Weltweit gibt es rund 40 verschiedene Zahnschemata. Hierzulande wird in aller Regel das Schema der Fédération Dentaire Internationale, das FDI-Schema, zur eindeutigen Bezeichnung der Zähne angewandt. Dabei wird das Gebiss in vier Viertel, auch Quadranten genannt, aufgeteilt. Diese werden mit oben rechts beginnend im Uhrzeigersinn mit Zahlen

von eins bis vier benannt. 1 steht für den rechten, 2 für den linken Oberkiefer, 3 für den linken und 4 für den rechten Unterkiefer. Als nächstes werden die Zähne pro Quadranten – beginnend mit dem vordersten Schneidezahn nach hinten bis zum Weisheitszahn – durchnummeriert. 1 und 2 sind die Schneidezähne, 3 ist der Eckzahn, 4 und 5 sind die kleineren Backenzähne, 6 und 7 sind die Mahlzähne oder Molaren und 8 ist der Weisheitszahn. Möchte man also beispielsweise den Eckzahn unten rechts benennen, sagt man zuerst die Zahl des zutreffenden Quadranten, also 4. Und ergänzt sie dann mit der Zahnnummer, also 3. Das eingangs erwähnte „C“ steht übrigens für „Karies“.



Jeder Zahn hat eine Nummer, um die Position im Gebiss zu benennen.



PRAXIS-NEWS



Business Run

Und wieder war es so weit: Wir haben unsere Arbeitskleidung beiseitegelegt und sind in unser Laufgewand geschlüpft, um beim Business Run in Bregenz unsere sportliche Fitness unter Beweis zu stellen. In der Kategorie aktivste Kleinunternehmen belegten wir den fünften Platz – ein tolles Ergebnis!



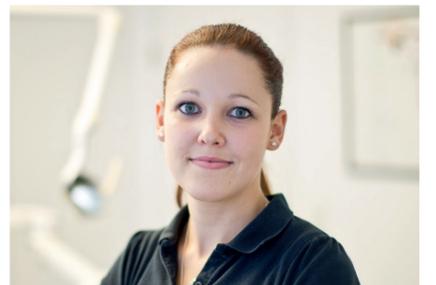
Weiterbilden

Im Bereich der Zahnmedizin tut sich so einiges: Deshalb haben wir den Cerec Masterkurs in Hamburg besucht, um Wissenswertes rund um die CEREC-Methode sowie den neuen Intraoralscanner „Primescan“ zu erfahren.



2. Vorarlberger Zahnärztetag

Es war wieder ein spannender Tag: Unterschiedliche Referenten wie Dr. Dr. Nikola Dibold, MSc MSc berichteten, wie wichtig Risikomanagement in der täglichen Praxis ist und welche Vorteile das auch für die Patienten hat. Dr. Dr. Peter Kapeller, MSc MSc leitete die Podiumsdiskussion.



Willkommen zurück

Wir freuen uns sehr, dass wir Nina nach der Babypause wieder in unserem Team begrüßen dürfen. Schön, dass du wieder da bist!