

Lust
aufs

LEBEN

Nr. 04
APRIL 2016
lustaufleben.at
€ 2,90



Endlich FREI

DIE
Kunst
DES LOSLASSENS

4
IN
SCHRITTEN
ZU MEHR
GLÜCK

FITNESS

**Straff
& sexy**

Die besten Übungen
für den Bauch

MEDIZIN

Wetterfühlig?

Was Experten raten

ERNÄHRUNG

**Obst mit
Super-
kräften**

Mehr als ein
Marketing-Schmäh?
Was „Superfruits“
wirklich können

P. b. b. 02 092030108 W. Verlagsges. mbH, NEWS-Gesellschaft mbH, H. Tabakstraße 1-3, 1020 Wien, Rückfragen an Postfach 100, 1050 Wien



9 404378 200004

1

Wie pflege ich meine Zähne richtig?

Zweimal täglich Zähne zu putzen ist ein Muss. „Ob das mit einer Handzahnbürste oder einer elektrischen Bürste erfolgt, ist laut Studien egal“, so Zahnarzt Dr. Robert Weber. „Viel wichtiger ist, dass zumindest einmal täglich Zahnseide verwendet wird, um die Zahnzwischenräume gründlich zu säubern.“ Denn die Zahnbürste erreicht nur 50 Prozent der Oberfläche der Zähne. Nach dem Essen sollten 30 Minuten vergehen, bis die Zähne geputzt werden, da der Zahnschmelz durch die säurehaltige Nahrung empfindlicher ist. Zusätzlich empfiehlt Weber, zweimal jährlich eine professionelle Mundhygiene machen zu lassen.

UNSERE ZAHN-EXPERTIN

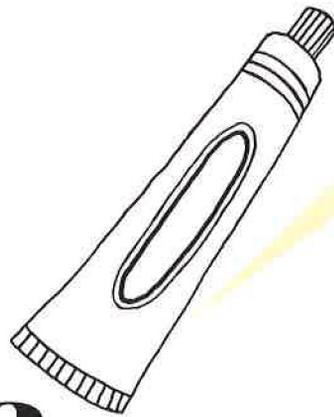


DDR. BÄRBEL REISTENHOFER,
FA für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde. Zahnregulierungen für Erwachsene & Kids; www.reistenhofer.at

5

Wann übernimmt die Kasse die Kosten einer Zahnspange?

Seit dem 1. Juli 2015 werden die Kosten für festsitzende, silberne Brackets für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren gänzlich von der Krankenkasse übernommen, wenn eine massive Fehlstellung (IOTN 4 bis 5) vorliegt. Bei Erwachsenen und allen anderen Fällen lohnt es sich, bei der Krankenkasse nachzufragen, da die Kassen zum Teil auch andere Fördermöglichkeiten bieten.



2

Implantat, Brücke, Krone oder Veneer: Was ist was?

Implantate werden statt fehlender Zähne eingesetzt. „Es handelt sich dabei um künstliche Zahnwurzeln aus Titan, die in den Knochen geschraubt werden. Darüber kommt eine Krone aus Keramik“, erklärt Dr. Robert Weber. Bei Zahnlücken zwischen zwei Zähnen kommen Brücken zum Einsatz. „Die Nachbarzähne werden dabei präpariert und gemeinsam mit dem fehlenden Zahn überkront. Haben die Nachbarzähne keine Füllungen, wird eher ein Implantat verwendet.“ Kronen kommen zur Anwendung, wenn Füllungen schon sehr groß und porös sind. In diesem Fall wird einfach der gesamte Zahn mit Keramik überkront.

„Veneers sind Keramikschaalen, die über die Vorderzähne kommen, wenn die Zahnschmelzsubstanz wegbrochen, aber auch, um kleine Fehlstellungen auszugleichen und Farbkorrekturen vorzunehmen“, so der Zahnarzt.

3

Gibt es auch Alternativen zum Abdruck?

Ja. Abdrucke des Ober- und Unterkiefers mittels Silikon oder Alginaten sind bei kieferorthopädischen Behandlungen nicht mehr notwendig, um im Labor ein Gipsmodell anfertigen zu können. Viele Praxen vermessen die Zähne mittlerweile mittels 3D-Scanner. DDR. Bärbel Reistenhofer bietet die Behandlung sowohl für Erwachsene als auch für Kinder an: „Speziell Patienten mit Würgereiz freuen sich, dass der ungeliebte Abdruck entfällt. Für den Kieferorthopäden bietet sich der große Vorteil, dass sich durch die digital übermittelten Daten des Gebisses die Passgenauigkeit der Aligner und Zahnspangen erhöht.“

4

Wann ist der perfekte Zeitpunkt für eine Spange?

„Fast alle Fehlstellungen bei Kindern werden erst behandelt, sobald die bleibenden Zähne da sind – das ist circa ab dem 12. Lebensjahr der Fall“, sagt Kieferorthopäde DDR. Gunther Tischler. Eltern sollten mit den Kids aber schon ab dem 7. Lebensjahr zum ersten Mal zum Kieferorthopäden gehen. „Und Erwachsene sollten kommen, wenn schiefe Zähne sie stören und sie z. B. versuchen, beim Lächeln die Zähne nicht zu zeigen. Es gibt kein Höchstalter für Behandlungen.“ Eine Behandlung dauert zwischen zwölf Monaten und drei Jahren.