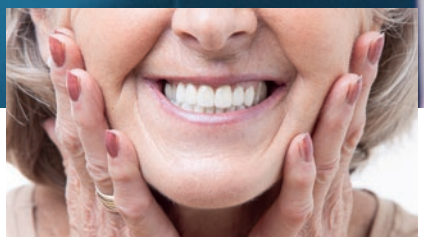
FRÜHJAHR/SOMMER
2025

# ZahnZeit

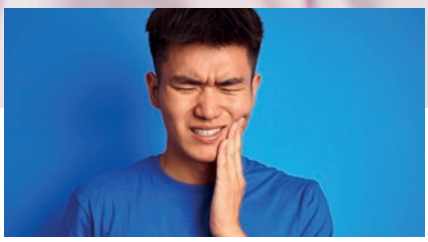
DAS MAGAZIN FÜR PATIENTEN

## Rassismus hilft kein bisschen
## Wir schon!

**DOKTOR ZAHNTIGERS DSCHUNGEL-PRAXIS**



**PROTHESEN**
Neues Leben, neues Lächeln



**FÜLLUNGEN**
Ein Loch im Zahn – was nun?

## Mehr Informationen rund um die Zahngesundheit unter

**www.zahnpatienten.info**

**patientenberatung@kzvnr.de**

## Patiententelefon und zweite Meinung

Dienstag 10 bis 12 Uhr
Donnerstag 14 bis 16 Uhr

**02 11 / 17 17 91 45**

An jedem ersten Mittwoch im Monat können Sie unter

**02 11 / 17 17 91 45**

von 14 bis 16 Uhr einen Zahnarzt persönlich befragen.

# Frühlingserwachen

Der Winter weicht, die Tage werden wieder länger und warme Sonnenstrahlen kitzeln unsere Nasen. Die wunderschöne Tier- und Pflanzenwelt zeigt wieder ihre farbenfrohen Facetten und bringt unsere Seele zum Lächeln.

Besonders gerne beobachte ich Eichhörnchen, diese süßen kleinen flinken Nager, die mich immer ganz neugierig auf meinem Balkon besuchen. Es fasziniert mich jedes Mal, wie schnell und völlig problemlos sie mit ihren Zähnchen Hasel- und Walnüsse aufknacken. Es ist wirklich an der Zeit, mich einmal „eichhörnchenZAHNschlau“ zu machen!

Eichhörnchen verfügen über ein sehr kraftvolles Gebiss mit 22 Zähnen. Im Ober- und Unterkiefer besitzen sie jeweils zwei gebogene Schneidezähne, deren Ende tief im Kiefer sitzt. Die beiden unteren Schneidezähne sind beweglich, da sie mit einem Muskel verbunden sind. Damit können sie die harten Nussschalen zunächst an einer Stelle aufnagen und dann ein Stück Schale absprengen, um das Innere genüsslich futtern zu können. Die stets nachwachsenden Nagezähne sind vorne mit einem harten Schmelz überzogen, während die Hinterseite weicher ist. Durch den Abrieb werden die Zähne ständig scharf gehalten.

Die Grundnahrung dieser putzigen Tierchen besteht übrigens aus den Baumsamen von Kiefer, Fichte oder Lärche. Sie müssen 20-30 solcher Zapfen bearbeiten, um ihren Tagesbedarf zu decken.

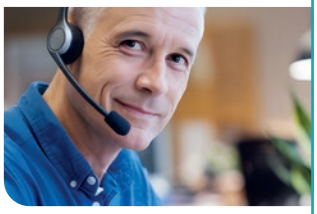
Ich wünsche Ihnen einen sonnig-schönen Frühling!

Esther Kurfürst-Mantei, KZV Nordrhein

# INHALT

**4 FÜLLUNGEN**
Ein Loch im Zahn!

**6 AMALGAM-AUS**
Was heißt das für mich?


**8 ZAHNARZT-SPRECHSTUNDE**
Was ich schon immer fragen wollte?

**10 NICHT ALLE ZÄHNE SIND GLEICH**
Doktor Zahntigers Dschungelpraxis

**12 PROTHESEN**
Neues Leben, neues Lächeln

**15 SELBSTBEWUSST LÄCHELN**
Mit gepflegtem Zahnersatz

**16 GUT GESTYLT – ZÄHNE ON FLEEK**
So easy geht's

**18 POLITIK**
Praxen leben von Vielfalt

**20 KREUZWORT-RÄTSEL**
Ticketgutscheine zu gewinnen


# Liebe Leserinnen und Leser!

DR. SUSANNE SCHORR

Der eine oder Andere kennt es leider: Man beißt aus etwas Hartes und eine Füllung wird beschädigt oder herausgebrochen. Seit 2025 gibt es eine Änderung bei den möglichen Füllungsmaterialien. Wir haben alle wichtigen Infos für Sie ab Seite 4 zusammengefasst.

Ist Ihnen das auch schon mal passiert? Sie waren bei Ihrer Zahnärztin oder Zahnarzt und erläuterten zusammen die Diagnose und Therapie, aber erst auf dem Heimweg fallen Ihnen wichtige Nachfragen ein. Sie machen einen erneuten Besprechungstermin mit der Praxis aus, aber in der Zwischenzeit möchten Sie sich schon einmal informieren, um für das bevorstehende Gespräch vorbereitet zu sein. Dann lesen Sie alles wichtige über unsere telefonische Zahnarzt-Sprechstunde auf Seite 8.

## *Ein wichtiges Anliegen*

Zum Thema Zahnprothesen gibt es ab Seite 12 interessante Infos. Hier wird erklärt, wieso Prothesen heute nicht mehr nur ins Glas der Oma auf den Nachtschrank gehören und welche Arten von Prothesen es heutzutage gibt.

Ein wichtiges Anliegen ist uns auch die Initiative des Gesundheitsministeriums in Nordrhein-Westfalen. Hierbei dreht sich alles um die Themen Rassismus, Diskriminierung und Gewalt im Gesundheitswesen. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 18.

Auch die Unterhaltung kommt in dieser ZahnZeit wieder nicht zu kurz. Für die jüngeren Leser gibt es eine Fotostory (Seite 16), für die jüngsten eine Bildergeschichte aus „Doktor Zahntigers Dschungelpraxis“ (Seite 10) mit Preisrätsel und Malwettbewerb. Tolle Preise gibt es auch beim Kreuzworträtsel zu gewinnen – machen Sie mit!

*Dr. Susanne Schorr*

*Nehmen Sie unser kostenloses Patientenmagazin gerne mit nach Hause zu Ihrer Familie und Ihren Freunden!*

# Oh nein … ein Loch im Zahn!

*Ein wundervoller Tag, ein leckerer Salat zur Mittagspause auf der Terrasse – und zack, ist es passiert. Da hat doch der Granatapfelkern mir doch tatsächlich meine Füllung aus dem Zahn gelöst. Was mach ich denn nun? Gott sei Dank, ist Dienstagmittag und ich kann hoffentlich noch heute in die Zahnarztpraxis – denn das tut jetzt wirklich weh.*

*Marscha Edmonds, Dr. Harald Holzer*

Da meine Praxis nicht weit weg ist, rufe ich schnell an und habe für nachmittags einen Termin bekommen. Kurz vor 16 Uhr komme ich an und werde auch schon freundlich begrüßt und ins Behandlungszimmer geführt. Hier schaut sich mein Zahnarzt den betroffenen Zahn an. Das Urteil meines Zahnarztes lautet: „Sie haben leider die Füllung verloren beziehungsweise ist sie herausgebrochen. Nun gibt es verschiedene Materialien zur Auswahl.“

Mein Zahnarzt erklärt mir, dass meine herausgebrochene Füllung nun entweder mit einem kunststoffmodifizierten Glasionomerzement – klingt etwas kompliziert in meinen Ohren – oder mit einer Kompositfüllung (davon habe ich schon mal etwas gehört) verschlossen werden kann.

Der Unterschied: Der kunststoffmodifizierte Glasionomerzement wird von der Krankenkasse bezahlt, weil es ein selbstklebendes (der Zahnarzt sagte selbstadhäsives) Füllungsmaterial ist und die Füllung im seitlichen Bereich in meinem Mund gelegt werden muss. Die Kompositfüllung sei hingegen zahnfarben und aufgrund dessen, dass es nicht selbst am Zahn klebt, aufwändiger einzusetzen. Dabei wird die Füllung in verschiedenen Schichten in den Zahn gesetzt. Hier müsste ich dazuzahlen, da die Krankenkasse diese Art der Füllung nur bei Frontzähnen übernimmt.

## *Ohne Schmerzen aus der Praxis*

Da die Füllung ziemlich weit hinten im Mund ist, entscheide ich mich in diesem Fall für die Füllung, die meine Krankenkasse bezahlt, denn weiter hinten im Mund stört es mich nicht so sehr, wenn die Füllung nicht genau die Farbe meines Zahnes hat. Weiter vorn hätte ich aber ziemlich sicher die Kompositfüllung genommen.

Nun geht's an den Teil, den ich am wenigsten mag: Bohren! Aber der Zahnarzt erklärt mir jeden Schritt und am Ende verlasse ich die Praxis wieder ohne Schmerzen – und das ist das Wichtigste!

# Mund-Gesundheit – Ihr größter Bonus!

**Holen Sie sich den Bonus zum Zahnersatz, damit Sie ihn – dank gesunder Zähne – erst gar nicht brauchen.**

Waren Sie in diesem Jahr schon bei Ihrem Zahnarzt? Schauen Sie besser noch mal ins Bonusheft! Nehmen Sie die halbjährliche Kontrolluntersuchung wahr, dann sparen Sie nicht nur, Sie gewinnen: Mundgesundheit und allgemeine Gesundheit – und damit Lebensqualität.

**Sie sind gesetzlich versichert und gehen seit über fünf oder sogar schon über zehn Jahren regelmäßig zum Zahnarzt? Mit dem Bonusheft erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse einen deutlich höheren Festzuschuss: Bei einer Brücke können das weit mehr als 100 Euro zusätzlich sein. Alle Infos unter www.zahnpatienten.info**

Kassenzahnärztliche Vereinigung | Nordrhein

# Amalgam-Aus: Was heißt das für mich?

*Viele haben es bereits mitbekommen: Zum 1. Januar 2025 wurde Amalgam in allen Zahnarztpraxen Europas als Füllungsmaterial verboten. Nun haben Sie vielleicht auch noch ein paar Fragen hierzu. Die meist gestellten haben wir hier für Sie gesammelt.*

*Marscha Edmonds, Dr. Harald Holzer*

## *Was übernimmt Ihre gesetzliche Krankenkasse?*

Grundsätzlich kann man sagen, dass Versicherte einen Anspruch auf zuzahlungsfreie Zahnfüllungen haben. ABER: Wenn eine Füllung an den vorderen Zähnen – also im sogenannten Frontzahnbereich (hierzu zählen Schneide- und Eckzähne des Ober- und Unterkiefers) – nötig ist, zahlt die Krankenkasse die Kosten für zahnfarbene Kompositfüllungen. Ist eine Füllung an Zähnen weiter hinten im Mund – also im sogenannten Seitenzahnbereich – nötig, übernimmt die Krankenkasse die Kosten für die sogenannten selbstadhäsiven Füllungsmaterialien.

Selbstadhäsiv heißt soviel wie „Selbstklebend“. Es muss also kein spezieller Haftvermittler bzw. Kleber verwendet werden. Ist das Loch für die Füllung zu groß oder kann aus anderen Gründen nicht mit diesen „selbstklebenden“ Materialien ausgefüllt werden, kann in Ausnahmefällen ein Bulk-Fill-Kompositmaterial genommen werden. Dies übernimmt dann auch in diesen Ausnahmefällen die Krankenkasse.

## Wenn es mehrere Materialien gibt: Wonach wählt mein Zahnarzt oder meine Zahnärztin aus?

Im Seitenzahnbereich wird sich der Zahnarzt oder die Zahnärztin die Kavität, also das Loch im Zahn, genau ansehen. Je nach Fall wird Ihr Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin die Wahl des geeigneten Füllungsmaterials in Absprache mit Ihnen als Versicherten treffen. Einfluss auf die Materialauswahl haben die Größe und Lage des Defektes.

## Was übernimmt Ihre gesetzliche Krankenkasse nicht?

Wenn Sie als Versicherter eine andere Füllungsart wählen, tragen Sie die Mehrkosten für diese aufwändigere Leistung selbst. Dazu zählen beispielsweise

- Füllungen im Frontzahnbereich mit Kompositfüllungen, die besonderen ästhetischen Ansprüchen durch Farboptimierungen gerecht werden sollen
- Füllungen im Seitenzahnbereich mit Komposit oder Einlagefüllungen

In solchen Fällen schließt die Zahnärztin oder der Zahnarzt mit Ihnen vor Beginn der Behandlung eine Mehrkostenvereinbarung ab. Das heißt, die Krankenkasse übernimmt die Kosten, die sie sonst auch übernommen hätte. Die darüber hinausgehenden Kosten zahlen Sie selbst – das sind dann die sogenannten Mehrkosten.

## Muss ich meine noch vorhandenen Amalgam-Füllungen jetzt herausnehmen lassen?

Nein, Menschen mit Amalgamfüllungen müssen sich keine Sorgen machen. Gesundheitlich gibt es hier keine Bedenken. Grundsätzlich sollten intakte Füllungen nicht entfernt werden. Das gilt insbesondere auch für Amalgamfüllungen. Außerdem zahlen die gesetzlichen Kassen nicht für die Entfernung intakter Füllungen – auch nicht aus Amalgam.

## Warum wurde Amalgam überhaupt verboten?

Das Verbot von Amalgam steht im Zusammenhang mit einem internationalen Übereinkommen zur Reduktion von Quecksilberemissionen. Amalgam enthält Quecksilber und kann somit über Umwege auch in die Umwelt gelangen. Das Ziel dieses Verbots ist es, so wenig Quecksilber wie möglich in den Umweltkreislauf zu bringen. In den Praxen ist der Einsatz sowie die Entsorgung von Amalgam aber schon seit Jahren klar geregelt: Seit den 1990er Jahren sind in den Zahnarztpraxen bereits Amalgamabscheider nach ISO-Normen (ISO 11143) installiert. Die Amalgamreste werden durch lizenzierte Unternehmen entsorgt.

# Herr Doktor,
## was ich schon immer mal fragen wollte?

*Die Beratungszahnärzte der KZV Nordrhein laden zum Gespräch ein*

*Dr. Harald Holzer, Dr. Stephan Kranz*

Ist Ihnen das auch schon mal passiert? Sie waren bei Ihrer Zahnärztin oder Zahnarzt und erläuterten zusammen die Diagnose und Therapie, aber erst auf dem Heimweg fallen Ihnen wichtige Nachfragen ein. Sie machen einen erneuten Besprechungstermin mit der Praxis aus, aber in der Zwischenzeit möchten Sie sich schon einmal informieren, um für das bevorstehende Gespräch vorbereitet zu sein.

Und genau diese Möglichkeit bietet Ihnen die Kassenzahnärztliche Vereinigung Nordrhein mit Sitz in Düsseldorf. Dort kümmert sich ein ganzes Team darum, Bürgerinnen und Bürgern Fragen rund um die Zahnmedizin zu beantworten. Sie können Ihre Fragen schriftlich einreichen oder anrufen. An jedem ersten Mittwoch im Monat ist von 14-16 Uhr ein Beratungszahnarzt der KZV persönlich für Sie am Telefon.

### *Kann mich die KZV überhaupt fachlich korrekt beraten?*

Der Zahnarzt am anderen Ende der Leitung hat Sie nicht untersucht. Deshalb können Aussagen von uns Beratungszahnärzten nur allgemeiner Natur sein. Bis zu einem gewissen Grad können Ihre Angaben zum Krankheitsbild Berücksichtigung finden. Sie werden aber immer nur unter Vorbehalt gemacht, da Ihre Untersuchungsunterlagen und Röntgenaufnahmen nicht zur Verfügung stehen.

Aber selbst dann kann ein solches Gespräch mit dem Beratungszahnarzt der KZV hilfreich sein. Besagter Zahnarzt hat jahrelange praktische Erfahrung, nimmt sich Zeit für Sie und kann Ihnen Fragen beantworten, an die Sie selbst noch gar nicht gedacht haben. So gehen Sie gut vorbereitet in das nächste Gespräch mit Ihrer Zahnärztin oder Zahnarzt.

### *Welche Fragen werden am Patiententelefon gestellt?*

Die Fragen, die uns am Patiententelefon erreichen, sind breit gefächert und kommen aus allen Bereichen der Zahnmedizin. Ein häufiges Thema ist der geplante Zahnersatz: Gibt es Alternativen? Welche Vorteile und Nachteile sind zu erwarten? Aber auch sehr spezielle Frage zu den verwendeten Materialien und Techniken. Diese spielen eine ganz besondere Rolle im Zusammenhang mit Füllungsmaterialien und dies besonders unter dem Gesichtspunkt des nun geltenden weitgehenden Amalgamverbotes.

Vor allem bei älteren Patientinnen und Patienten ist die Wurzelkanalbehandlung ein rotes Tuch. Stellte sie früher tatsächlich teilweise eine arge Belastung für die Patientin oder den Patienten dar, können wir heute beruhigen: Techniken, Materialien und die Möglichkeit der körperschonenden Anästhesien machen die Behandlung gut verträglich.

Gerne mögen wir kniffelige Fragen. Was ist besser: digital zu röntgen oder analog? Muss bei der Neuanfertigung einer Brücke das alte Implantat auch ausgetauscht werden? Wie viele Implantate müssen im Oberkiefer für eine festsitzende Brücke bei Zahnlosigkeit gesetzt werden?

Aber bitte beachten Sie: Wir können am Patiententelefon viele Fragen beantworten und vielleicht auch Anregungen bezüglich geplanter Therapien geben. Letztendlich aber ersetzen wir nicht das vertrauensvolle Gespräch mit Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt.

## Zahnarzt-Sprechstunde

**An jedem ersten Mittwoch im Monat werden Sie von 14 bis 16 Uhr unter**

**0211 17 17 91 45**

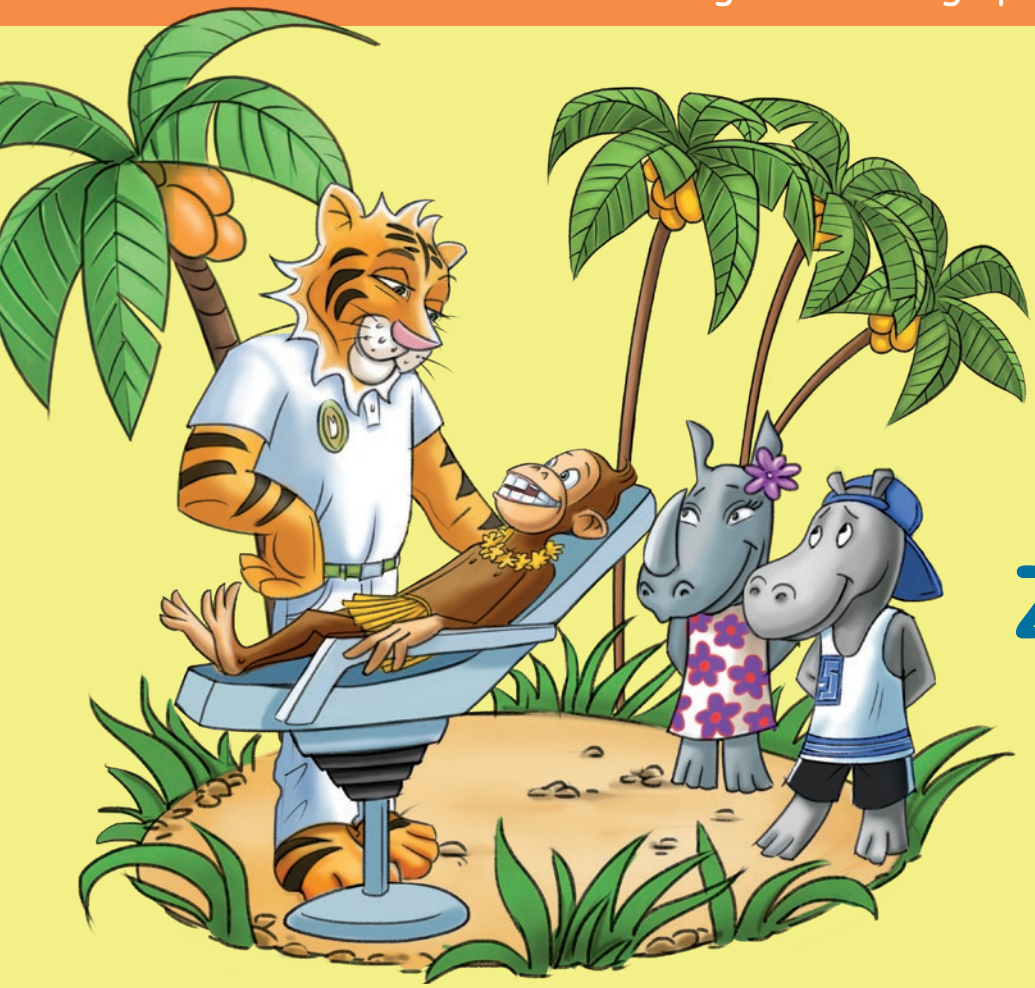
**direkt mit einem Zahnarzt verbunden.**

**Alternativ können Sie sich schriftlich per E-Mail an info@kzvnr.de oder patientenberatung@kzvnr.de an uns wenden.**

**Wir freuen uns auf Ihren Anruf!**

**Dr. Harald Holzer, Dr. Stephan Kranz**

Text und Idee:
Dr. Susanne Schorr



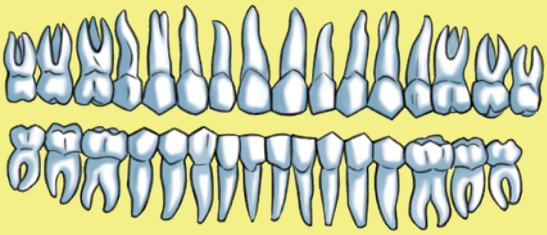
# Nicht alle Zähne sind gleich

An einem schönen Sommertag besucht der kleine Affe Coco zusammen mit seinen Freunden die Dschungelpraxis. „Hallo!", begrüßen sie Doktor Zahntiger.

„Kannst du bitte mal in meinen Mund schauen, ich habe da eine Zahnlücke", fragt Coco. „Natürlich", sagt Doktor Zahntiger, „setz dich bitte auf den Zahnarztstuhl und mach den Mund weit auf".

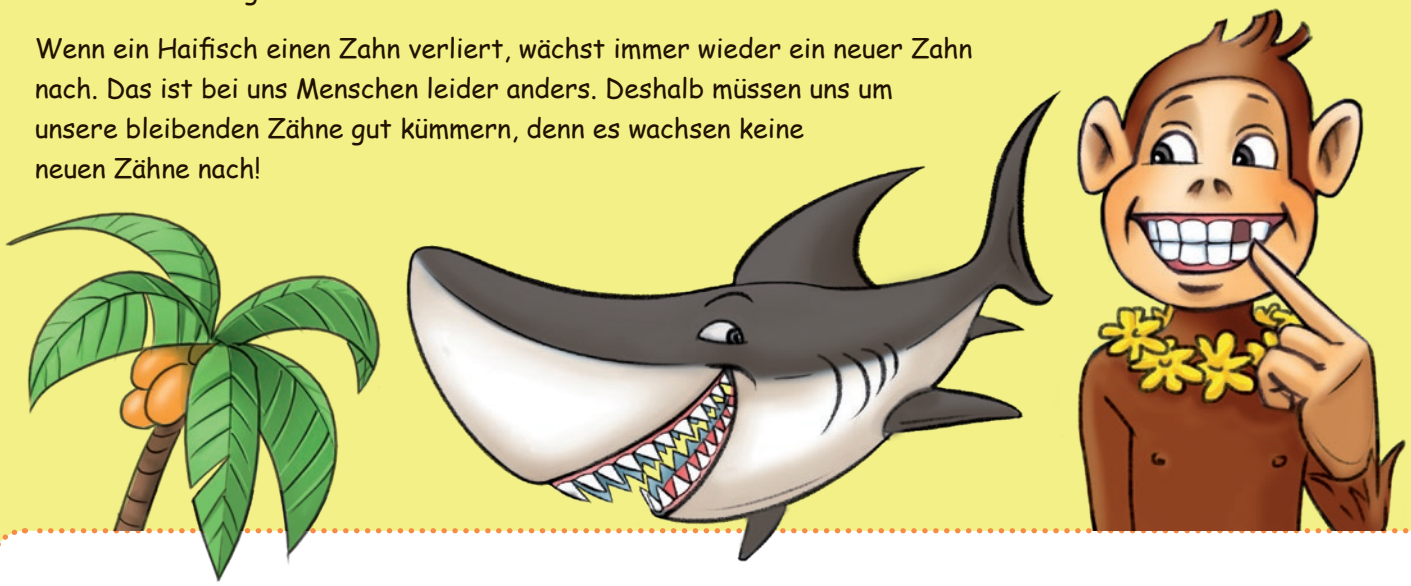
„Aha", beruhigt Doktor Zahntiger den kleinen Affen, „bei dir wächst bald ein neuer Zahn. Die ersten Zähne, die kleine Kinder haben, nennt man Milchzähne. Insgesamt hat jedes Kind 20. Ganz unbemerkt wachsen unter den Milchzähnen im Kieferknochen neue Zähne heran. Sie lösen langsam die Wurzeln der Milchzähne auf. Die Milchzähne fangen deshalb mit etwa fünf Jahren an zu wackeln. Erst ein bisschen, dann immer stärker. So lange bis sie herausfallen.

Wenn ein Milchzahn ausgefallen ist, haben die Kinder so lustige Zahnlücken, wie du jetzt. Aber nach kurzer Zeit wachsen die neuen Zähne nach. Sie heißen ‚bleibende Zähne', weil sie ein ganzes Leben lang im Mund bleiben. Die meisten Menschen haben 32 bleibende Zähne."



Die Kinder fragen, warum die Zähne unterschiedlich aussehen. Dr. Zahntiger erklärt. „Zum Abbeißen haben wir oben und unten vier Schneidezähne, die beim Lachen so richtig gut zu sehen sind. Die spitzen Zähne, die in allen vier Ecken des Mundes stehen, heißen Eckzähne. Sie helfen uns mit ihrer spitzen Form besonders gut beim Abbeißen. Unsere hinteren Zähne nennt man Backenzähne. Sie sind besonders kräftig und wir brauchen sie zum Kauen."

Wenn ein Haifisch einen Zahn verliert, wächst immer wieder ein neuer Zahn nach. Das ist bei uns Menschen leider anders. Deshalb müssen uns um unsere bleibenden Zähne gut kümmern, denn es wachsen keine neuen Zähne nach!



## Mach mit! Es warten tolle Preise!

Hat Euch die Geschichte von Dr. Zahntiger gefallen? **Dann macht bei unserem Preisausschreiben mit!** Füllt einfach die Lücken unten im Text aus und schickt das Blatt an unsere Redaktion!

**KZV Nordrhein, Redaktion ZahnZeit, 40181 Düsseldorf**

**Coco erzählt ihrer Mutter:**

**„Die spitzen Zähne, die in allen ..... Ecken des Mundes stehen,**

**heißen ..... Sie helfen uns mit ihrer**

**..... Form besonders gut beim ....."**

**Bitte vergiss deinen Absender, dein Alter und deine T-Shirt-Größe nicht!**

Gleiche Gewinnchancen hat, wer beim **Malwettbewerb** lustige selbst gemalte Bilder zum Thema „Dr. Zahntigers Dschungelpraxis" einschickt.

Mit der Einsendung des gemalten Bildes wird das Einverständnis in eine mögliche Veröffentlichung in einer unserer nächsten ZahnZeit-Ausgaben erklärt. Es dürfen nur Bilder eingeschickt werden, an denen das Urheberrecht beim Einsender liegt oder die im Namen des Urhebers eingesendet werden. Das Bild wird im Falle einer Veröffentlichung mit dem Vornamen und dem über den ersten Buchstaben abgekürzten Nachnamen sowie den Wohnort des malenden Kindes veröffentlicht. Eine Vergütung wird dafür nicht bezahlt.

**Einsendeschluss ist der 27.07.2025.**

Mein Name ist .....

Ich bin ..... Jahre alt und trage die T-Shirt-Größe .....

Meine Anschrift .....

.....

## ZU GEWINNEN:

westticket.de

**10 x 1 Wertgutschein im Wert von jeweils 20 Euro**

von westticket.de, einzulösen für: Disney on Ice, Neanderthal Museum, Planetarium Bochum, Aquazoo, Marionetten-Theater usw.

**6 x 1 elektrische Zahnbürste von Oral B**

(Jungen/Mädchen)

**Zahn-T-Shirts**

# Neues Leben, neues Lächeln:
## Die richtige Versorgung für jedes Alter

**Wie moderner Zahnersatz Lebensqualität erhalten kann – von Modellguss bis Teleskopprothese.**

*Ein strahlendes Lächeln kennt kein Alter. Doch aus verschiedenen Gründen können Zähne mit den Jahren verloren gehen und eingeschränkte Mundgesundheit zur Herausforderung werden. Prothesen bieten nicht nur funktionale Unterstützung, sondern schenken auch neues Selbstvertrauen. Erfahren Sie, welche Lösungen es gibt, wie sie sich unterscheiden und warum ein passender Zahnersatz so viel mehr ist als nur eine kosmetische Entscheidung.*

*Alexandra Schrei, Alexander Saenger*

Andre Müller sitzt mit hängenden Schultern beim ersten „Saison-Angrillen“ des Jahres. Mit einem tiefen Seufzer nimmt er einen Schluck aus seiner Limo und sagt:

„Kaum bin ich vierzig geworden, sagt mein Zahnarzt, ich bräuchte ’ne Prothese. Ein Glas neben dem Bett – das ist doch was für Opa, oder?“ Sein bester Freund, ebenfalls Anfang vierzig, schaut ihn erstaunt an und grinst: „Was für ein Quatsch! Ich hab‘ seit zwei Jahren eine Prothese – und im Glas landet die bei mir auch nicht. Die bleibt, außer zum Zähneputzen, schön da, wo sie hingehört: im Mund.“ Andre reißt die Augen auf. „Echt jetzt? Das ist mir nie aufgefallen! Nicht mal, wenn du dir die Spareribs reinziehst!“

## *Prothesen – moderner Zahnersatz ohne Klischees*

Heute ermöglichen hochwertige Prothesen – vom klassischen Modellguss bis zur eleganten Teleskop- oder Geschiebeprothese – eine Versorgung, die nicht nur alltagstauglich, sondern auch ästhetisch kaum von echten Zähnen zu unterscheiden ist. Sie bieten die Möglichkeit, wieder unbeschwert zu essen, zu sprechen und zu lachen.

Das Beste: Prothesen sind nicht nur technisch ausgereift, sondern auch deutlich kostengünstiger als Implantate – und in vielen Fällen sogar die bessere Lösung. Und das Glas auf dem Nachttisch? Bleibt leer – versprochen.

## *Flexibler Zahnersatz: Prothesen, die mit dem Leben mitwachsen*

Zahnverlust kann in jedem Alter auftreten – sei es durch Krankheit, Unfall oder altersbedingten Abbau. Doch dank moderner Prothetik muss das kein Grund zur Sorge sein. Prothesen bieten eine funktionale und ästhetische Lösung, die nicht nur das Lächeln bewahrt, sondern auch das Selbstbewusstsein stärkt.

Besonders vorteilhaft: Viele Prothesenarten sind erweiterbar und lassen sich an veränderte Gegebenheiten im Gebiss anpassen. Während einfache Modellgussprothesen eine solide Grundversorgung darstellen, bieten Teleskop- und Geschiebeprothesen langlebige und stabile Alternativen. Wer sich frühzeitig für eine gut durchdachte Lösung entscheidet, kann souverän mit Zahnverlust umgehen und sich langfristig über einen belastbaren, komfortablen Zahnersatz freuen. So bleibt die Lebensqualität unabhängig vom Alter erhalten.

**Heute kaum noch vom echten Gebiss zu unterscheiden:**
**Moderne Prothesen sehen echten Zähne zum Verwechseln ähnlich**

**Es gibt verschiedene Prothesen. Bei der Wahl berät Sie Ihr Zahnarzt.**

## *Verschiedene Prothesenarten im Überblick/FAQs:*

**Modellgussprothese:** Diese herausnehmbare Teilprothese besteht aus einer Metallbasis, an der künstliche Zähne befestigt sind. Sie wird mittels Klammern an den verbliebenen natürlichen Zähnen verankert. Vorteile sind die verhältnismäßig geringen Kosten und die einfache Reinigung. Zudem lässt sich die Prothese bei weiterem Zahnverlust leicht anpassen.

**Teleskopprothese/Doppelkronenprothese:** Hierbei handelt es sich um einen kombinierten Zahnersatz, der aus verklebten Innenteleskopen (Primärkronen) und herausnehmbaren Außenteleskopen (Sekundärkronen) besteht. Diese Konstruktion bietet eine hervorragende Stabilität und Ästhetik, da keine sichtbaren Halteelemente vorhanden sind. Zudem lässt sich die Prothese bei weiterem Zahnverlust leicht anpassen. Der Herstellungsaufwand und die damit verbundenen Kosten sind jedoch höher.

**Geschiebeprothese:** Diese hochwertige Teilprothese kombiniert festsitzende Kronen mit herausnehmbarem Zahnersatz. Die Verbindung erfolgt über präzise mechanische Elemente, sogenannte Geschiebe, die unsichtbar im Inneren der Kronen liegen. Dies gewährleistet eine ausgezeichnete Ästhetik und festen Halt.

Die Entscheidung für eine bestimmte Prothesenart sollte stets individuell und in Absprache mit der Zahnärztin oder dem Zahnarzt getroffen werden, wobei funktionale Anforderungen, ästhetische Wünsche und finanzielle Möglichkeiten berücksichtigt werden.

Mit dem passenden Zahnersatz können Sie wieder unbeschwert lachen, sprechen und essen. Lassen Sie sich von Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt beraten und finden Sie gemeinsam die optimale Lösung für Ihre Bedürfnisse.

**Ein strahlendes Lächeln kennt kein Alter: Prothesen geben in jedem Alter Selbstvertrauen.**

# Mit gepflegtem Zahnersatz selbstbewusst lächeln

## Unsere Tipps zur wirkungsvollen Pflege mit den richtigen Hilfsmitteln

*Nicht nur für die natürlichen Zähne ist Zahnbelag ein Problem, sondern auch für Zahnprothesen.*

*Dr. Stephan Kranz, Karin Labes, Alexander Saenger, Dr. Susanne Schorr, Alexandra Schrei*

Ob natürliche oder künstliche Zähne, eine regelmäßige gründliche Reinigung ist „ein Muss". Sonst können sich nach dem Essen störende Speisereste unter der Prothese festsetzen. Selbst geringste Ablagerungen auf Prothesen können stören, denn Ihr Zahnersatz und der Träger- beziehungsweise Pfeilerzahn wurden passgenau zueinander gearbeitet.

### SCHLECHT GEREINIGTER ZAHNERSATZ FÜHRT ZU

- Passungenauigkeit
- Mundgeruch
- Dauerverfärbungen der Zähne
- Schmerzen und Entzündungen im Mundraum
- erschwertem Kauen
- Problemen beim Sprechen
- allgemeinmedizinischen Infektionen

Man unterscheidet prinzipiell Zahnersatz, der durch den Zahnarzt fest in den Mund eingepasst wird und immer dort verbleibt, und Zahnersatz, der von Patientinnen und Patienten täglich zur Reinigung und Pflege herausgenommen werden muss. Hier ein paar Hinweise zur Pflege von herausnehmbarem Zahnersatz:

### ZWEIMAL JÄHRLICH ZUM ZAHNARZT

Darüber hinaus sollte Ihr Zahnersatz zweimal jährlich von Ihrer Zahnärztin oder Ihrer Zahnärztin kontrolliert werden. Im Rahmen dieser routinemäßigen Untersuchung werden nicht nur Zähne und die Mundschleimhaut kontrolliert, sondern auch die Prothetik auf Beschädigungen und komfortable Passung überprüft. Die Kieferkammverhältnisse können sich im ehemaligen Zahnbett verändern, bei Bedarf kann der Zahnersatz unterfüttert werden. Zusätzlich kann die Zahnärztin oder der Zahnarzt besonders hartnäckige Beläge mit professionellen Geräten direkt vor Ort sanft und sicher entfernen.

### TIPPS UND TRICKS ZUR PFLEGE VON ZAHNPROTHESEN

- Prothese nach jeder Mahlzeit reinigen.
- Die Reinigung über einer weichen Unterlage oder einem mit Wasser gefüllten Becken durchführen. Wenn die Prothese herunterfällt, kommt es nicht so leicht zu Beschädigungen.
- Eine sehr weiche Bürste oder eine spezielle Prothesenbürste benutzen.
- Die Prothese nicht mit Zahnpasta reinigen. Diese kann auf Dauer die Oberfläche anrauen und die Bildung von Belägen begünstigen. Besser sind spezielle, sanfte Reinigungsmittel.
- Prothese nach der Reinigung immer gründlich abspülen.
- Gaumen, Zunge und Kieferkämme sanft mit einer weichen Zahnbürste reinigen.
- Auch Hohlräume in der Prothese bei der Reinigung nicht vergessen.
- Herausnehmbare Zahnprothesen sollten unbedingt außerhalb des Mundes gereinigt werden.

SO EASY GEHT'S

# Gut gestylt – Zähne on fleek

**HE, ICH BIN'S, ZOE.**
**Ich will heute feiern gehen.**

*Text und Fotos: Nadja Ebner*

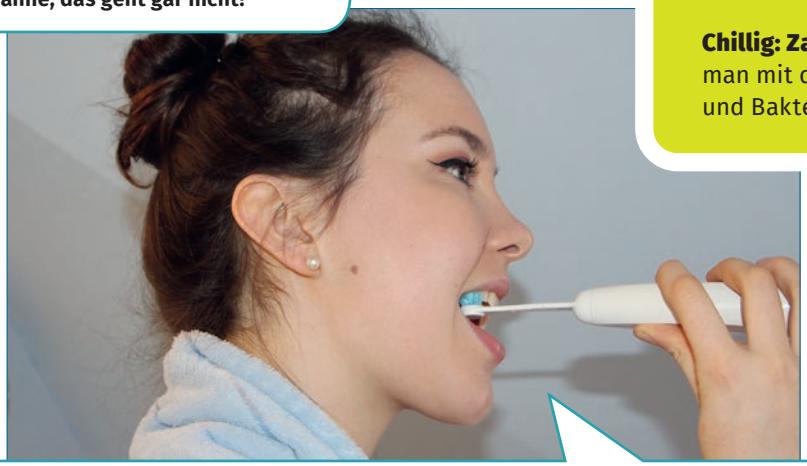
**1.** Nur noch schnell stylen.

**2.** Oh Schreck, jetzt aber mal cremig bleiben: ungeputzte Zähne, das geht gar nicht!

**3.** Tatata! Der Retter: Meine neue eZahnbürste mit rundem Kopf!

**4.** Eine erbsengroße Menge Zahnpasta auf die Bürste und los geht's. Aber erst im Mund anstellen, sonst gibt's Spritzer auf meinem Outfit!

**Chillig: Zahnbürste macht Arbeit!** Studien bestätigen, dass man mit der eBürste in gleicher Zeit mehr Plaque, Zahnbelag und Bakterien entfernen kann als mit einer Handzahnbürste.



**5.** Weil ich immer in der gleichen Reihenfolge putze, muss ich gar nicht darüber nachdenken. Kauflächen, Außen und Innen: Von allen Seiten führe ich die Bürste langsam von Zahn zu Zahn, und halte den Bürstenkopf einige Sekunden lang dagegen.

**6.** Die Zahnbürste nur leicht andrücken und der Form jedes Zahns und der Form des Zahnfleischrands folgen. Den Rest erledigt die eBürste.

**7.** Dann mit dem Bürstenkopf entlang meiner Zunge und meines Gaumens von hinten nach vorn – für frischen Atem. Das ist heute Abend besonders wichtig ... Man kann nie wissen.

**8.** Meine eBürste spüle ich noch gründlich ab, dazu höre ich am liebsten House!

**Diese Tipps sind nicht für die Katz:**

**TIPP:** Auch ein eBürstekopf sollte rund alle drei Monate ausgetauscht werden: Wie bei Handzahnbürsten lässt dann seine Leistung nach und es sammeln sich vermehrt Bakterien auf den Bürstenkopf.

**TIPP:** Selbst bei konsequenter Mundhygiene sind Zahnschäden möglich, denn bei Karies spielen Mundflora und Ernährung eine große Rolle. Deshalb: zweimal jährlich zum Zahnarzt, um Schäden frühzeitig zu erkennen!

**9.** 2 x 2 x 2: Zwei Minuten, zweimal am Tag gründlich jeden Zahn reinigen, dazu noch zweimal im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt – so bleiben meine Zähne fit!

**10.** Mein Atem und mein Outfit? FAME!!!

**12.** Jetzt aber schnell. Und wenn's mit Patrick heute nicht klappt ... haben wir zwei wenigstens tolle Zähne!

**11.** Und die alte Handbürste? Ist noch für die Katz!

# Praxen leben von Vielfalt

*Wir nehmen gewalttätiges, rassistisches und diskriminierendes Verhalten gegenüber Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Gesundheitswesen nicht hin.*

**ANDREAS KRUSCHWITZ**
Vorsitzender des Vorstands der KZV Nordrhein

Stellen Sie sich vor: Sie kommen zur Vorsorge in Ihrer Zahnarztpraxis an und werden gleich freundlich von einer Mitarbeiterin empfangen. Ihr Akzent lässt eine Herkunft aus Osteuropa vermuten. Im Behandlungszimmer begrüßt Sie dann Ihre Zahnärztin, die beispielsweise aus Syrien stammt. So oder so ähnlich läuft es in vielen Praxen in ganz Deutschland ab.

Zahnarztpraxen sind bunt geworden. Das trifft vor allem auf die Patienten zu, aber auch auf die Menschen, die dort Tag für Tag ihr Bestes für Sie geben, wenn Sie Hilfe benötigen. Deshalb sollte es selbstverständlich sein, dass sie sicher sind und sich sicher fühlen können. Aus diesem Grund unterstützen wir die Initiative des nordrhein-westfälischen Gesundheitsministeriums gegen Rassismus, Diskriminierung und Gewalt im Gesundheitswesen.

Der Ton wird offenbar überall rauer, das stoppt nicht zwingend an der Praxistür. In den Medien wird häufig über Probleme in Notaufnahmen und bei Rettungseinsätzen berichtet – doch auch Praxen sind von Gewalt, Diskriminierung und Rassismus betroffen.

## INTERKULTURELLE FÄHIGKEITEN ENTSCHEIDEND

Menschen mit Migrationshintergrund sind im deutschen Gesundheitswesen aber längst nicht mehr wegzudenken und leisten einen wesentlichen Beitrag. Laut Mikrozensus hat fast ein Viertel der Beschäftigten im Gesundheitssystem eine eigene oder familiäre Einwanderungsgeschichte – das sind über 900.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. In der Human- und Zahnmedizin ist der Anteil sogar noch etwas höher und liegt bei über 27 Prozent.

Neben ihren fachlichen Qualifikationen sind auch ihre kulturellen Kompetenzen unersetzlich. Etliche Patientinnen und Patienten haben sprachliche Barrieren, die damit ganz leicht überwunden werden können. Das sorgt für mehr Verständnis, wodurch bei vielen Menschen Schluss ist mit der Sorge vor der nächsten Behandlung. Daraus resultiert nicht nur eine größere Zufriedenheit bei jeder einzelnen Person, sondern letztendlich eine bessere zahnmedizinische Versorgung der Gesamtbevölkerung Deutschlands.

Die Initiative gegen Rassismus, Diskriminierung und Gewalt im Gesundheitswesen finden Sie auch auf Social Media unter den Hashtags

**#RassismusHilftKeinBisschen“**

**#DiskriminierungHilftKeinBisschen“**

**#GewaltHilftKeinBisschen“**

*Andreas Kruschwitz*
*Vorsitzender des Vorstands der KZV Nordrhein*

**Hier geht es zur gemeinsamen Resolution**

**Kein Rassismus, keine Diskriminierung und keine Gewalt gegenüber den Mitarbeitenden im Gesundheitswesen.**

**#mags.nrw**


## IMPRESSUM

**Herausgeber:**
Kassenzahnärztliche Vereinigung Nordrhein
verantwortlich:
Dr. Susanne Schorr
Patientenmagazin der KZVNR

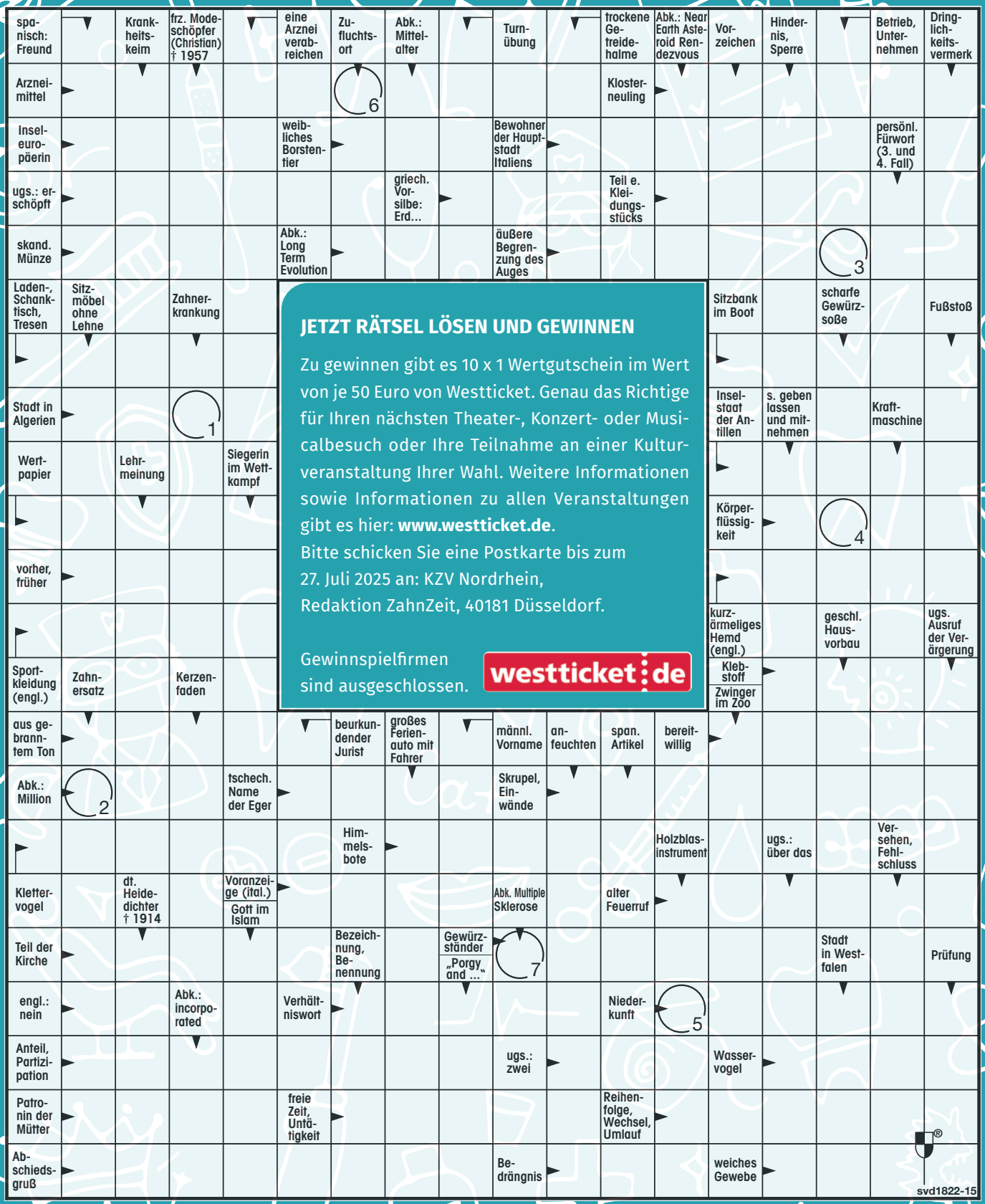
Die Teilnahme von Gewinnspielfirmen ist bei allen Rätseln und Wettbewerben ausgeschlossen.

**Redaktion:**
Marscha Edmonds
Lindemannstraße 34–42, 40237 Düsseldorf
Telefon: 0211 / 96 84-387
E-Mail: presse@kzvnr.de

**Druck:** Bonifatius GmbH Druck | Buch | Verlag, Paderborn

**Satz:** ALBERSDRUCK GmbH & Co. KG, Düsseldorf

**Bildnachweis:**
AdobeStock: © Paulina (S. 2); © Krakenimages.com (Titel, S. 3, 4); © Africa Studio (S. 5); © Sayed (S. 3, 6); © YK (S. 7); © H_Ko (S. 3, 8); © Gajus (S. 9); © Dragana Gordic (S. 9); © moodboard (Titel, S. 3, 12); © hedgehog (S. 13); © anknv (S. 14); © Michael Tieck (S. 14); © rh2010 (S. 14); © nemo1963 (S. 15); © adragan (S. 18); © Towfiqu Barbhuiya (S. 19) •
© Dr. Uwe Neddermeyer (S. 3) • © Initiative proDente e. V. (S. 3, 15) •
© Petr Zubek (Doktor Zahntiger: Titel, S. 3, 10, 11) •
© Nadja Ebner (S. 3, 16, 17) • © Orthen/ZÄK Nordrhein (S. 18) •
© Astrid Bönemann via Canva.com (Titel, S. 19) •
© iStock/Kudryashka (S. 20)




## JETZT RÄTSEL LÖSEN UND GEWINNEN

Zu gewinnen gibt es 10 x 1 Wertgutschein im Wert von je 50 Euro von Westticket. Genau das Richtige für Ihren nächsten Theater-, Konzert- oder Musicalbesuch oder Ihre Teilnahme an einer Kulturveranstaltung Ihrer Wahl. Weitere Informationen sowie Informationen zu allen Veranstaltungen gibt es hier: **www.westticket.de**.

Bitte schicken Sie eine Postkarte bis zum 27. Juli 2025 an: KZV Nordrhein, Redaktion ZahnZeit, 40181 Düsseldorf.

Gewinnspielfirmen sind ausgeschlossen.

westticket.de

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |