

NEU

# DIE spezialistin

JOURNAL FÜR DH, DA & PA



Ausgabe 01/22

CHF 5,50



Sonnenstrahlen  
für die Zähne

## Vitamin D

### Wechseljahre

*Wenn Kauen und Schlucken zum Problem werden*

### E-Mails schreiben

*Auf was man beim Verfassen achten muss*

### PAss Ausbildung

*Vergleich Deutschland, Schweiz und Österreich*

Vergleich  
Prophylaxequalifikationen in  
D-A-CH:  
PAss – ZMP – DH

06



# Inhalt

## EDITORIAL & NEUHEITEN

03 Editorial

## PROHYLAXE

06 Prophylaxequalifikationen in D-A-CH:  
PAss – ZMP – DH

## REPORT

- 04 E-Mails erfolgreich verfassen
- 09 Aufgeschnappt: An jedem Eck ein Zahnarzt
- 10 Vitamin D: Sonnenstrahlen für die Zähne
- 12 Mundtrockenheit und Zungenbrennen im Klimakterium

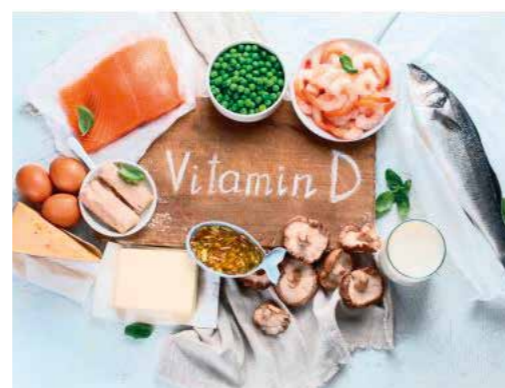
Wechseljahre  
im Mund

20



Vitamin D:  
Sonnenstrahlen für  
die Zähne

18



Oliver Rohkamm,  
Chefredakteur  
„die Spezialistin“

# Liebe Spezialistinnen!

Fundierte Fachbeiträge und unterhaltende Seiten

Vitamin D ist nichts Neues, schon seit vielen Jahren weiss man von der Bedeutung für die Gesundheit des Menschen im Allgemeinen, aber auch für das Wohl der Knochen und Zähne im speziellen. Birgit Stella ist nicht nur Dentalhygienikerin mit Leib und Seele, sondern auch zertifizierter Vitamin D-Coach. In ihren Artikel geht sie entsprechend der Frage nach, welche Rolle die Sonnenstrahlen für unsere Zähne haben können.

**Vitamin D - nur eine Modeerscheinung?**

Den Beruf der Prophylaxe-Assistentin gibt es grundsätzlich in allen deutschsprachigen Ländern. Dennoch gibt es rechtlich und einkommensmässig enorme Unterschiede zwischen Österreich, Deutschland und der Schweiz. Wie genau diese Differenzen aussehen, beschreibt Gastautor Dr. Werner Birglechner in seinem Beitrag.

Gerne werden die Wechseljahre oder das Klimakterium auch als eine Art zweite Pubertät

Beschrieben, stellen sie doch im Leben einer Frau wieder einiges auf den Kopf. Dentalhygienikerin Birgit Schlee beschreibt in ihrem Beitrag die Mundtrockenheit und das Zungenbrennen im Klimakterium und geht darauf ein, wenn Kauen, Schlucken und Sprechen zum Problem werden.

Und als kleiner Schmunzler stellen wir die Kleinstadt «Los Algodones» in Mexiko, welche auch «Molar City» genannt wird.

Ich bin sicher, dass wir für diese Ausgabe der Spezialistin wieder einen interessanten Themenmix zusammengestellt haben, und wünsche viel Vergnügen beim Lesen.

Herzlichst Euer

oliver.rohkamm@dieassistentin.eu

14

Molar City:  
An jedem Eck ein  
Zahnarzt



## Impressum

Medieninhaber und Eigentümer: Mag. Oliver Rohkamm GmbH, Redaktionsbüro für Österreich: Mag. Oliver Rohkamm, Prottesweg 1, 8062 Kumberg, office@dentaljournal.eu, Tel. +43 699 1670 1670, Leitender Chefredakteur: Oliver Rohkamm, oliver.rohkamm@dentaljournal.eu Design/Layout/EBV: Styria Media Design – m4! Mediendienstleistungs GmbH & Co KG, Gadollaplatz 1, 8010 Graz, Elisabeth Hanseli. Hersteller: Universitätsdruckerei Klampfer GmbH, Auflage: 6.300 Stück. Vertrieb: Österreichische Post AG. Fotos und Grafiken: Mario Schalk, Hersteller, Fotolia. Preis pro Ausgabe: 3,50€. Abonnement: Preis pro Jahr 12,50€, Erscheinungsweise: 4 x jährlich.

www.facebook.com/dieAssistentinmagazin

Ungenügende Grammatik oder unfreundliche Wortwahl schaden dem Ansehen der Zahnarztpraxis

# E-Mails erfolgreich verfassen

von Margot Birrer und Daniel Izquierdo-Hänni

**In einer Welt, die von Kurztexen wie WhatsApp, Twitter oder Instagram geprägt ist, wird oftmals vergessen, dass eine E-Mail ein offizielles Schreiben sowie eine Visitenkarte des Absenders ist, egal, ob es sich um die eigene Person oder um die Zahnarztpraxis handelt.**

In der aktuellen Ausgabe des Dental Journal Schweiz wird über die Bedeutung der «touchpoints» geschrieben, also sämtliche Momente, Orte und Medien, in denen eine Person mit einem Unternehmen in Kontakt kommt. Zu diesen «touchpoints» einer Zahnarztpraxis gehören ebenfalls die E-Mail, die an Patienten, Lieferanten, Partner oder sonstige Branchenvertreter und Personen verschickt werden. Im Gegensatz etwa zu Twitter, wo die Zeichenzahl limitiert ist, oder zu Instagram, wo man Freunden Kommen-

tare teilt, handelt es sich bei E-Mails um «offizielle» Schreiben, nicht unähnlich Briefen, die auf Papier geschrieben und verschickt werden. Schliesslich stammt das Wort «E-Mail» aus dem englischen und heisst so viel wie «elektronischer Brief», weshalb auch ein solcher gut verfasst sein muss.

## Fehler können, dürfen jedoch nicht vorkommen

Egal, ob privat oder geschäftlich, oftmals werden E-Mails verschickt, ohne

darauf zu achten, dass diese – wie man so schön sagt – auch «eine gute Falle» machen. Nicht selten wird nach dem Verfassen gleich auf «Absenden» geklickt, dabei muss jede E-Mail nochmals durchgelesen und etwa auf Grammatik und Orthografie überprüft werden. Fehler schleichen sich rasch ein, gerade wenn unter Zeitdruck gearbeitet wird, und obwohl das Auto-korrektur-System bestimmte Mängel anzeigt, so braucht es immer einen letzten, persönlichen Kontrollblick.

Bei komplizierten Namen in der Anrede sollte man unbedingt auch diesen nochmals ganz genau, Buchstabe für Buchstabe, prüfen. Heisst es «Meyer» oder «Meier»? Sind «Todorovic» oder «Izquierdo» richtig geschrieben? Was soll ein Patient oder Partner von einer Zahnarztpraxis halten, die dessen Namen nicht korrekt schreiben kann? Jeder kennt es von sich selbst, es gibt nichts ärgerlicheres, als wenn man mit einem falschen respektive falsch geschriebenen Namen angesprochen wird.

## Weniger ist mehr...

Es gibt Personen, die erhalten Dutzende, wenn nicht sogar – im Fall zum Beispiel eines Partners oder Lieferanten



*Freundlich verfasste und überzeugend gestaltete Nachricht prägen das Image der Zahnarztpraxis und der Person als Absender, weshalb es sich lohnt einige Grundsätze der E-Mail-Etikette zu verinnerlichen.*

– hunderte E-Mails an einem Tag. Doch nicht nur bei diesen ist die Betreffzeile ausschlaggebender, als vielen wirklich bewusst ist. Tatsächlich entscheiden 47 % aller E-Mail-Empfänger alleine auf Grund der Betreffzeile, ob sie eine E-Mail öffnen wollen oder nicht. Aus diesem Grund ist es entscheidend, ganz zuoberst einen Text zu wählen, der die Aufmerksamkeit des Lesers weckt. Dabei muss darauf geachtet werden, dass dieser präzise, kurz und prägnant verfasst ist, zumal 67 % aller E-Mails auf Mobilgeräten wie zum Beispiel Handys oder Tablets gelesen werden. Dort werden Betreffzeilen, die zu lange sind, oftmals nicht vollständig dargestellt und abgeschnitten. Daher ist es empfehlenswert die Betreffzeilen auf maximal 49 Buchstaben und Zeichen zu beschränken.

Auch beim Inhalt einer E-Mail sollte darauf geachtet werden, diesen so klar wie möglich zu verfassen. Was ist wirklich wichtig, was will man mitteilen? Stehen diese Informationen wirklich gut verständlich zu Beginn einer E-Mail? Ebenfalls sollte man darauf achten oft verwendete Füllwörter zu verzichten. Gemeint sind damit Begriffe, die nicht wirklich etwas aussagen, wie zum Beispiel «anscheinend», «vielleicht», «fast» oder «gerade», um nur vier Beispiele zu nennen.

## ... und trotzdem freundlich auftreten

In einer E-Mail auf den Punkt zu kommen, bedeutet aber keinesfalls unfreundlich aufzutreten. Man kann direkt sein und trotzdem respektvoll, wobei dies auch für private E-Mails gilt. Sofern man den Namen des Empfängers weiss, so ist die persönliche Ansprache zwingend. «Sehr geehrter Herr Müller» oder «Lieber Anton» zum Beispiel, ein «Hallo» hingegen ist zu salopp. Das kann man in seiner privaten WhatsApp-Unterhaltung verwenden, nicht jedoch in einer E-Mail, die man als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter einer Zahnarztpraxis verfasst.

Es liegt auf der Hand, dass die Auswahl der passenden Anrede nicht immer einfach ist, denn sie ist abhängig von Situation, Empfänger und dem Verhältnis, das man zum Adressaten pflegt. Es ist aber nun mal so, dass die E-Mail-Anrede nach der Betreffzeile das Erste ist, was Empfänger lesen, weshalb es enorm wichtig ist die Empfänger nicht durch eine unpassende Ansprache zu verärgern. Denn eine korrekte und freundliche persönliche Anrede zeugt von Interesse und wird dafür sorgen, dass die

Empfänger sich direkter angesprochen fühlen.

Genauso wichtig wie die Begrüssung ist die Verabschiedung, nicht selten hapert es auch, gerade wenn man als Privatperson jemanden anschreibt. Es geht hier nicht darum mit Floskeln um sich zu werfen, sondern ganz einfach um Anstand und Respekt. Wie im normalen Leben, so sagt man auch in einer E-Mail lieber einmal zu viel als einmal zu wenig «Danke!». Danke für die Zusammenarbeit, Danke für das entgegengebrachte Vertrauen, Danke für die Kenntnisnahme.

## Onlinekurs «E-Mail Knigge»

In den letzten Jahren sind E-Mails zum wichtigsten Kommunikationsmittel geworden. Auch in der geschäftlichen Korrespondenz gilt es, bei einer Business-E-Mail wichtige Regeln zu beachten - denn mit jeder Form der Korrespondenz hinterlässt man beim Empfänger einen entscheidenden Eindruck. Dennoch sind viele E-Mail-Nachrichten von einer gewissen Flapsigkeit geprägt, die insbesondere in geschäftlichen Mails nichts zu suchen hat.

- Dauer: 1.5 Stunden Online
- Ziel: Teilnehmer/innen erhalten wertvolle Tipps, wie sie E-Mails besser formulieren und dabei eine positive Wirkung hinterlassen.
- Kosten CHF: 80.— (inklusive Kursunterlagen und Zertifikat)
- Kursdaten: 6. April 2022 um 19 Uhr, 29. September 2022 um 17 Uhr, 19. Oktober 2022 um 19 Uhr. Weitere Daten siehe Website.

[www.dentaltraining.ch](http://www.dentaltraining.ch)

## ZUR AUTORIN

### Margot Birrer



ist Gründerin und Inhaberin von Dentaltraining GmbH, mit welcher sie zukunftsorientierte Weiterbildung im Dentalbereich anbietet. Neben zahnmedizinischen Themen bietet die Dentaltraining GmbH auch Kurse in den Bereichen Praxismanagement, Finanzbuchhaltung oder Stress-Ressourcen an.

Vergleich der Länder Österreich, Schweiz und Deutschland

# Prophylaxequalifikationen in D-A-CH: PAss – ZMP – DH

von Dr. Werner Birglechner

**Die Prophylaxeassistentin gibt es grundsätzlich in allen deutschsprachigen Ländern. Dennoch gibt es rechtlich und einkommensmässig enorme Unterschiede. Dr. Werner Birglechner zeigt die Unterschiede in seinem Artikel auf**



Die Weiterbildung in der Prophylaxe reicht bis zum Studium, welches weitere Möglichkeiten eröffnet.

In beinahe allen westlichen Staaten hat sich die Dentalhygienikerin als Berufsbild etabliert und kann eine lange Tradition vorweisen. So wurde bereits 1906 von Dr. Alfred Fones die erste Dentalhygienikerin in dessen Praxis in Connecticut (USA) ausgebildet und schon 1913 wurde die Ausbildung erstmals formal geregelt. Bereits 1923 startete dann auch in Europa – zunächst in Norwegen – die

Erfolgsgeschichte der Dentalhygienikerin. Mit zeitlicher Verzögerung führten in Europa dann England, Schweden, Dänemark, Finnland, Portugal, Schweiz, Spanien und Italien die Dentalhygienikerin als Berufsbild ein. Heute ist der Beruf in fast allen westlichen Staaten ein eigenständiges Berufsbild – so auch beispielsweise in Nigeria und Südafrika. Lediglich Frankreich, Deutschland und

Österreich, also Länder mit einer starken kammeristischen Prägung, sind in Europa dieser Entwicklung bis heute nicht gefolgt und verzichten nach wie vor auf die Einführung des eigenständigen Berufsbildes Dentalhygiene. So kommt es zu einer aussergewöhnlichen Sondersituation im deutschsprachigen Raum D-A-CH mit stark unterschiedlichen Ausbildungsabschlüssen.

## Schweiz

In der Schweiz ist als eigenständiger, geschützter Beruf die Dentalhygienikerin schon seit vielen Jahre sehr erfolgreich etabliert. Die Ausbildung zur diplomierten Dentalhygienikerin HF ist auf der Stufe der Höheren Fachschule HF angesiedelt. Auch hier sind ähnliche Zulassungskriterien wie in den USA zu finden, d. h. in der Regel ist ein Abschluss auf Sekundarstufe II, eine Fachmittelschule/Matura oder eine gleichwertige Ausbildung notwendig. Die Kompetenzen einer diplomierten Dentalhygienikerin sind weitreichend und umfassen die gesamte nicht-chirurgische Parodontaltherapie einschliesslich der Möglichkeit, Infiltrationsanästhesien eigenständig durchzuführen. Dentalhygienikerinnen in der Schweiz haben die Möglichkeit eine eigene Praxis zu führen.

## Deutschland

Das deutsche Modell basiert heute im Wesentlichen auf drei Qualifikationsstufen, die nach Abschluss der Ausbil-

dung zur ZFA (Zahnmedizinischen Fachangestellten) als Aufbauqualifikationen durchlaufen werden können. Dies sind:

- PAss – Prophylaxeassistentin
- ZMP – Zahnmedizinische Prophylaxe-Assistentin
- DH – Dentalhygienikerin

Die aktuell angebotenen Prophylaxe-Qualifikationen – PAss, ZMP und DH – sind als Aufstiegsfortbildungen, die auf einer Ausbildung zur ZFA aufbauen, konzipiert. Absolventinnen der Aufstiegsfortbildungen schliessen jedoch nicht mit einem eigenständigen Berufsbild ab, sondern tragen „nur“ eine Fortbildungsbezeichnung, die international wenig bekannt ist und damit im Bildungssystem nur eingeschränkt anschlussfähig ist. Bildungsexperten sprechen deshalb auch von einer „Sackgassen“-Qualifikation. Die Regelung dieser Fortbildungsordnungen fällt entsprechend des Berufsbildungsgesetzes in die Zuständigkeit der Landes Zahnärztekammern als zuständige Stellen. Dies führt zur Situation, dass es allein für die ZMP Aufstiegsfortbildungen über 15 verschiedene Fortbildungsregelungen der einzelnen Kammerbereiche gibt und nur in wenigen Kammerbereichen die Dentalhygienikerin angeboten wird.

Gemessen an der Zahl der jährlichen Absolventinnen hat sich das praxisDienste Institut für Weiterbildung, das seit 20

Jahren in Deutschland und Österreich Prophylaxe-Aufstiegsfortbildungen durchführt, als Marktführer etabliert. Das praxisDienste Institut für Weiterbildung punktet vor allem mit einem bundeseinheitlichen Konzept und modernen medien-gestützten Unterrichtsformen, die sich gerade während der Coronazeit sehr bewährt haben. Lt. Zahlen des Statistischen Bundesamtes werden jährlich ca. 25 – 30% aller ZMPs bzw. DHs durch das praxisDienste Institut für Weiterbildung ausgebildet. Nur sehr wenige Absolventinnen streben nach dem privaten Abschluss dann noch eine zusätzliche Kammerprüfung an.

## Österreich

Wohl nicht zuletzt durch die Zunahme von Parodontalerkrankungen, sondern auch durch das gestiegene Bewusstsein der Bevölkerung an gesunden Zähnen, zeigt sich in einigen Ländern eine Tendenz, bereits unterhalb der Dentalhygienikerin eine Prophylaxe-Qualifikation, die der Prophylaxe-Assistentin, einzuführen. In Abgrenzung zur Dentalhygienikerin soll die Prophylaxe-Assistentin die präventive Betreuung von weniger komplexen Fällen, z. B. von Kindern, oder für die einfache professionelle Zahnreinigung bei nicht parodontal erkrankten Patienten zum Einsatz kommen. In der Schweiz und in Österreich wird diese Qualifikation PAss bzw. PA

**Bambach® Sattelsitz**  
Rufen Sie uns an: **0049-172-2107203**

Gerade Haltung durch ergonomisches Sitzen.  
Rückengesundheit in allen Lebensbereichen.

**Fordern Sie einen Probesitz an unter: [info@bambach-sattelsitz.de](mailto:info@bambach-sattelsitz.de)**

[www.bambach-sattelsitz.de](http://www.bambach-sattelsitz.de)

Über 50.000 zufriedene Kunden  
ZUFRIEDENHEITSGARANTIE



Während die Dentalhygienikerin in Deutschland und der Schweiz bereits gesetzlich etabliert ist, konnte sich der österreichische Gesetzgeber noch nicht zu einer gesetzlichen Regelung für die Dentalhygienikerin durchringen.

(Prophylaxe-Assistentin in Österreich = „PAss“ und in der Schweiz = „PA“) genannt.

In Österreich ist die PAss inzwischen bundeseinheitlich geregelt und die Ausbildung gesetzlich reglementiert d.h. es bedarf im Interesse einer gesicherten Qualität einer Genehmigung des Anbieters durch die zuständige Aufsichtsbehörde. Die PAss Ausbildung umfasst in Österreich 144 Stunden und der Zugang wird durch eindeutige Vorgaben wie eine abgeschlossene Ausbildung zur ZAss, ein bestehendes Arbeitsverhältnis und Berufserfahrung präzise geregelt. Die PAss wird inzwischen in allen österreichischen Bundesländern angeboten und ist eine solide Basisqualifikation. Obwohl mehrfach diskutiert und zunächst auch geplant, konnte sich der österreichische Gesetzgeber noch nicht zu einer gesetzlichen Regelung für die Dentalhygienikerin durchringen, obwohl es von Seiten der EU Kommission Bestrebungen zur Vereinheitlichung gibt.

Am praxisDienste Institut für Weiterbildung sind am Standort München, in Grenznähe zu Österreich, regelmässig TeilnehmerInnen aus Österreich in den ZMP Aufstiegsfortbildungen anzutreffen. Sie suchen eine weitere Perspektive oberhalb der Qualifikation PAss und

finden diese in der ZMP, die eine Umfang von ca. 400 Stunden hat. Auch in den beiden Dentalhygiene-Aufstiegsfortbildungen des praxisDienste Institut für Weiterbildung in Leipzig oder an der Uni Witten/Herdecke waren in den letzten Jahren immer auch Teilnehmerinnen aus Österreich mit dabei.

### Die neueste Entwicklung: Bachelorstudium B.Sc. Dentalhygiene

2012 wurde auf Initiative des Autors im deutschsprachigen Raum in Köln die erst private Hochschule mit dem Studiengang Dentalhygiene erfolgreich gestartet. Die Gründung erfolgte aufgrund der Empfehlung zahlreiche Institutionen und Verbände, die Änderungen des deutschen Fortbildungssystems angemahnt haben, so z. B. der Wissenschaftsrat 2005, der Sachverständigenrat für Gesundheit (SVRKAG) sowie zahlreiche Verbände, Organisationen bzw. Fachgremien. Bereits nach wenigen Jahren hat das akademische Studium die Aufstiegsfortbildung nun zahlenmässig überholt. Aufgrund dieser positiven Dynamik sind inzwischen mehrere Studienangebote für einen B.Sc. Abschluss in Dentalhygiene entstanden, so auch in Heidelberg an der Medical School 11. Erfahrungen an der Medical School 11 aus den ersten beiden Studiengruppen zeigen, dass inzwischen auch 1-2 Studierende aus Österreich in den Gruppen vertreten sind – es also zu einem

erfreulichen grenzüberschreitenden Austausch kommt.

Durch die blockweise Präsenz von durchschnittlich 1 Woche pro Monat in Heidelberg, ist das Studium auch für TeilnehmerInnen aus der Schweiz oder Österreich gut zu absolvieren.

### Exzellente Berufsaussichten und Verdienstmöglichkeiten

Ob ZMP, DH oder PAss, Deutschland Schweiz oder Österreich, die Berufsaussichten für qualifiziertes Prophylaxepersonal sind in alle drei Ländern hervorragend und die Investition in eine höhere Qualifikation lohnt sich immer.

Es gibt praktisch keine arbeitslosen Dentalhygienikerinnen und die Gehaltssituation kann ebenfalls als gut bis sehr gut bezeichnet werden. In der Schweiz sind dabei mit Sicherheit die besten Löhne zu verzeichnen und starten beim Mindestlohn von 4.800,- Franken pro Monat. In Deutschland zeigen sich regionale Unterschiede, aber eine Spanne zwischen EUR 3.500,- und EUR 5.500,- monatlicher Bruttolohn hat sich etabliert. Für Österreich liegen keine Zahlen vor.

# Aufgeschnappt An jedem Ecken ein Zahnarzt

von Daniel Izquierdo-Hänni

Es gibt Stadtpläne und Stadtpläne. Jener eines kleinen Kaffs in Mexiko ist ganz speziell.

Soviele Zahnarztpraxen gleich nebeneinander gibt es wohl nirgendwo anders als im mexikanischen «Molar City».

Wer schon mal als Tourist eine neue Stadt entdecken, sich dabei nicht ausschliesslich auf Google Maps verlassen, sondern etwas in der Hand halten möchte, der greift zu einem Stadtplan. In der Regel gibt es zwei Varianten davon, die Gute, die man etwa im offiziellen Tourismusbüro beziehen oder sogar in einer Buchhandlung kaufen kann, sowie die billige Variante. Jener Übersichtsplan, den man zum Beispiel an der Hotelrezeption geschenkt bekommt. Frei herausgegeben werden diese, weil sie durch Werbung finanziert werden, manchmal so krass, dass auf Grund der vielen Anzeigen für Bars und Restaurants, Läden und Boutiquen sowie den Verweisen auf

die Sehenswürdigkeiten die eigentlichen Strassennamen kaum mehr richtig lesen sind.

Einen solchen, schön durchnummerierten Stadtplan hat die kleine, mexikanische Ortschaft Los Algodones gleich an der Grenze zu den Vereinigten Staaten von Amerika. Auf diesem sind nicht nur Tex-Mex-Restaurants eingezeichnet, sondern Zahnarztpraxen, und zwar etwas über 40 Stück auf gerade mal sechs, sieben Strassen. Nicht umsonst wird das Kaff auch «Molar City» genannt, kommen doch täglich tausende US-Amerikaner über die Grenze um sich hier billig die Zähne flicken lassen. Die Auswahl an Praxen ist, so zeigt der Stadtplan, ja gross genug...



### Medical School 11

Medicus Education Heidelberg AG  
Brückenstrasse 28, 69120 Heidelberg  
T +49 6221 649971-0  
E studium@medicalschooll1.de

In nur 15 Minuten das Sonnenhormon bestimmen

# Sonnenstrahlen für die Zähne

von Dentalhygienikerin Birgit Stalla

**Als Dentalhygienikerin mit Leib und Seele frage ich mich manchmal: „Warum ist der Behandlungserfolg bei manchen Patienten trotz guter häuslicher Mundhygiene und regelmässiger professioneller Betreuung nicht so optimal?“ Mir schien ein kleiner Baustein zu fehlen und so bin ich auf Vitamin D gestossen.**

Vitamin D ist nichts neues, schon seit vielen Jahren weiss man um die Bedeutung für Knochen und Zähne. Heute gibt es die Möglichkeit mit Chair-Side-Tests in nur 15 Minuten den Vitamin D-Spiegel direkt in der Praxis zu testen. Allgemein glaubt man ja, dass Vitamine mit der Nahrung zugeführt werden müssen um damit ausreichend versorgt zu sein. Deshalb werden die Vitamine auch eher der Ernährungswissenschaft zugeordnet, nicht der Medizin. Auch Vitamin D wurde zunächst so eingestuft, dass man ausreichend Vitamin D über die Nahrung zuführen kann. Über die Ernährung, z. Bsp. Seefisch, frische Eier, Avocados, Champignons können wir lediglich 10 – 20 % unseres Vitamin D-Bedarfs decken. 80 % des Bedarfs produziert unser Körper mithilfe von UV-B-Strahlen selbst. Deshalb wird Vitamin D auch den Hormonen zugeschrieben, weil unser Körper selbst in der Lage ist es zu bilden.

Heute weiss man, dass es sich bei diesem Vitamin in Wirklichkeit um ein sogenanntes Steroidhormon handelt. Das Hormon Vitamin D ist nämlich ebenso wichtig wie unsere Sexualhormone, die unser gesamtes Leben und deren Fortbestehen sichern. Es steuert die Regulation und den Zugriff auf unsere Genaktivität und haben wir zu wenig davon dann werden wichtige Gene ganz einfach vermindert aktiviert. Da wir dieses Vitamin-Hormon mithilfe der Sonne selbst herstellen könnten, sind

in den Wintermonaten unsere Vitamin D-Speicher leer und die Symptome, wie grippale Infekte etc. einfach nichtmehr zu übersehen denn die Sonne haben wir schon lange nicht mehr gesehen.

Ab Oktober ist in unseren Breitengraden eine Vitamin D-Produktion über die Haut nicht mehr möglich. Das heisst, im Februar sind unsere Vitamin D-Speicher leer und dann beginnen die Krankheiten zu spriessen. Denn nur in den Monaten April bis September reicht die Sonnenintensität aus damit wir Vitamin D bilden können. In diesen Frühling-Sommer-Monaten müssen wir uns täglich in der Mittagszeit etwa 15 Minuten ein Sonnenbad gönnen. Möglichst wenig bekleidet und ohne starkes Sonnenschutzmittel, da diese die Produktion verhindern. Also beginnen Sie schon einmal im April einen körpereigenen Sonnenschutz aufzubauen. Der so gebildete Vorrat reicht dann längstens bis November und dann fängt schon das Immunsystem an, das Sie aufgebaut haben, nicht mehr richtig zu arbeiten. Denn das Vitamin D ist absolut notwendig damit das Immunsystem richtig aktiv wird.

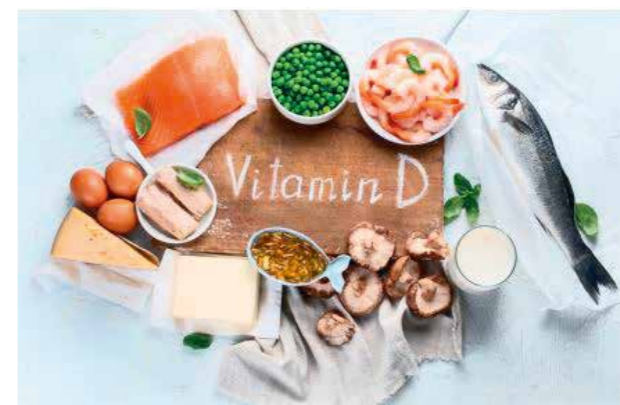
**Was hat Vitamin D mit unseren Erkrankungen zu tun, um die wir uns täglich in der Zahnarztpraxis kümmern?**

Parodontitis wird als chronisch bakterielle Entzündung definiert, die Weich-

und knöchernes Hartgewebe angreift und so letztendlich zum Attachmentverlust führt. So konnte in Longitudinalstudien festgestellt werden, dass ein niedriger Vitamin D-Spiegel im Körper mit einer erhöhten Rate an Zahnfleischentzündungen und mit dem Verlust von parodontalem Gewebe vergesellschaftet ist.

Eine ausreichende Immunfunktion und Knochenbildungsfähigkeit ist selbstverständlich auch mit dem Erfolg einer Parodontistherapie assoziiert. Analog konnte ein solcher Zusammenhang zwischen Vitamin D-Zufuhr und Gewinn von Attachment und Reduktion der Sondierungstiefen bestätigt werden. Die Beziehung zwischen Vitamin D-Gabe und Parodontitis wird vor allem auf den antiinflammatorischen

Leere Vitamin D-Speicher mit viel Sonne wieder aufladen



Vitamin D ist nichts neues, schon seit vielen Jahren weiss man um die Bedeutung für Knochen und Zähne.

es in der Zentralregion und 66 Prozent im Norden Norwegens. Vitamin D<sub>3</sub>-Cholecalciferol, spielt neben der antiinflammatorischen Wirkung, eine wesentliche Rolle in der Resorption von Calcium und Phosphat aus dem Darm.

## Was bedeutet Vitamin D-Mangel für unseren Körper?

Ein Vitamin D Mangel führt nach und nach zum Herunterfahren vieler wichtiger Funktionen des voll aktiven Körpers. Ein zu geringer Vitamin-D-Spiegel senkt die Leistungsfähigkeit, die Stresstoleranz und Widerstandskraft und hat negative Auswirkungen auf unsere Psyche.

## Wie testen wir unsere Patienten?

In Zusammenarbeit mit den Zahnärzten führe ich als Dentalhygienikerin und zertifizierter Vitamin D-Coach und Berater die Tests an unseren Patienten durch. Getestet wird das Speicher- oder Transport-Vitamin-D (Calcidiol). Dafür braucht es nur einen Tropfen Kapillar-Blut aus dem Finger, das tut überhaupt nicht weh. Zusätzlich benötigen wir einen VHC Reader, das ist ein mobiles handliches Messgerät. Weiterhin braucht es die dazu gehörigen Testkits und Verbrauchsmaterialien, wie Lanzette und Alkohol tupfer. Nach nur 15 Minuten haben wir das Testergebnis. Anhand des Testergebnisses können wir direkt erkennen ob aktuell ein Vitamin D-Mangel vorliegt.

## Über den Tellerrand hinaus schauen lohnt sich!

Unsere Patienten strahlen, weil sie

mehr Energie haben. Endlich stellt sich der gewünschte Behandlungserfolg ein. Die Parodontitis ist endlich inaktiv und somit keine sichtbaren Entzündungen mehr. Das Implantat ist gut eingewachsen und unser kleiner MIH Patient hat weniger empfindliche Zähne. Unsere Testungen zeigen mir täglich, wie wichtig sie sind. Es besteht ein sehr grosser Handlungsbedarf, da die meisten Patienten unterversorgt sind und einige sogar im grenzwertig niedrigen Bereich. Vitamin D ist bestimmt kein Wundermittel. Es ist ein Instrument im gesamten Orchester der Mikronährstoffe. Wenn ein Instrument fehlt, kann das aber musikalisch (oder eben gesundheitlich) schon was ausmachen.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, mein Wissen und meine Erfahrung aus der Praxis weiterzugeben, an die Kolleginnen, die mehr wissen möchten. Über meine VitaminDental-Akademie möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie die Vitamin D-Testung in den Praxisalltag integrieren könnt. Vom Wissen über Vitamin D, die Testung, Auswertung, Empfehlungen und Abrechnung. Ich biete Webinare und Präsenzkurse an. In Kooperation mit der LCHF Deutschland Akademie biete ich die Ausbildung zum zertifizierten VitaminDental-Couch, unter der wissenschaftlichen Leitung von Professor Dr. Spitz, an.

## KONTAKT

Birgit Stalla, Dentalhygienikerin

Zertifizierter Vitamin-D-Coach  
VitaminDental-Akademie  
www.vitaminsdental-akademie.de  
info@vitaminsdental-akademie.de



Mundtrockenheit und Zungenbrennen im Klimakterium

# Wenn Kauen, Schlucken und Sprechen zum Problem werden und die Zunge am Gaumen klebt

von Dentalhygienikerin Birgit Schlee

**Gerne werden die Wechseljahre oder das Klimakterium auch als eine Art zweite Pubertät beschrieben – sie stellen im Leben einer Frau wieder einiges auf den Kopf! Eine Zeit, in der sich viele Frauen oft neu erfinden oder definieren möchten. Nicht nur hinsichtlich ihres Kleiderschanks, sondern manchmal auch in ihrer Partnerschaft und ihren beruflichen Zielen.**

**S**chauen wir einmal auf die Bedeutung des Wortes „Klimakterium“: Es kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „kritischer Zeitpunkt im Leben“. Ist es wirklich nur der Hormonhaushalt, der in den Wechseljahren aus dem Gleichgewicht gerät? Nein, denn es treten eine Reihe lästiger Reaktionen des Körpers auf. Dazu können Hitzewallungen, Schlafstörungen, Schwindel, nassgeschwitzte Bettlaken, quälende Kopfschmerzen und Mineralstoffmangel gehören. Aber auch die Mundhöhle bleibt bisweilen nicht verschont. Hier werden häufig unangenehme Erscheinungen wie Mundtrockenheit (Xerostomie), Mundgeruch (Halitosis) und starkes Zungenbrennen bzw. das sogenannte Burning-Mouth-Syndrom beschrieben. Oft zeigen sich viele der Symptome zeitlich versetzt. Sie können aber auch gleichzeitig auftreten, was den Leidensdruck für viele Frauen noch einmal erheblich verstärkt.

## Mundgesundheit in den Wechseljahren

Die Abnahme der gonadotropen Hormone der Hirnanhangsdrüse bewirkt eine stetig sinkende Östrogenproduktion. Da

sowohl in der Wangenschleimhaut als auch in den Speicheldrüsen Sexualhormonrezeptoren nachgewiesen werden, ruft der Mangel an Östrogenen auch hier Symptome hervor. Es kann zum Austrocknen der der Mundschleimhaut kommen, die daraufhin empfindlich und gereizt reagiert. Hinzu kommen psychische Probleme wie Depressionen, Angstzustände und Stress. Viele Frauen sind aufgrund dieser Symptome schlecht gelaunt, fühlen sich niedergeschlagen und ausgebrannt. Die daraus immer wieder resultierende notwendige Medikamenteneinnahme kann die Mundtrockenheit zusätzlich triggern. Das Zusammenspiel dieser Komponenten kann weiterhin zu einem Vernachlässigen der Mundhygiene führen.

## Mundtrockenheit – vielfältige Ursachen

Das Zusammenziehen der Schleimhäute – im Fachjargon: Adstringieren – sorgt für eine Art stumpfes, pelziges Gefühl im Mund. Dieses kann wochen- bzw. tagelang anhalten oder aber auch nur während der Monatsblutung verstärkt auftreten. Der Rückgang der Speichelproduktion verschlimmert



## AKTUELL FINANZBUCHHALTUNG

### Das 1 x 1 des Rechnungswesens

Sowohl im Berufsleben als auch im privaten Bereich sind Kenntnisse der Buchhaltung von grossem Vorteil. Eignen Sie sich in unserem Finanzbuchhaltungskurs das Wissen an, das Sie in Ihrem Berufsalltag oder privat benötigen.

Sie lernen eine doppelte Buchhaltung selbstständig und gesetzeskonform zu führen. Nach einem kurzen Überblick erfahren Sie, wie eine Buchhaltung eröffnet wird und wie Sie den Kontenplan korrekt einrichten. Anschliessend verbuchen Sie verschiedene Geschäftsfälle und erstellen den Jahresabschluss mit den entsprechenden Auswertungen. Sie können eine Jahresrechnung lesen, verstehen und die Kennzahlen daraus erläutern.

Interaktive Stunden, eine lockere und unkomplizierte Zusammenarbeit und viel Spass stehen im Vordergrund.

Wir freuen uns auf Sie!

Online Anmeldung: [www.dentaltraining.ch](http://www.dentaltraining.ch)

dentaltraining  
GmbH

EDU QUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsorganisationen

Kursorte:  
Luzern  
Zürich

Kursdauer:  
2 Tage  
08.30 bis 16.15 Uhr

Kursdaten/Info:  
[www.dentaltraining.ch](http://www.dentaltraining.ch)

Inhalt:  
Kontenplan  
Kassabuch  
Buchungsregeln  
Aufwand/Ertrag  
Kreditoren/Debitoren  
Erfolgskonten  
Jahresabschluss  
Steuerliche Aspekte

dentaltraining GmbH  
Menznauerstrasse 20  
6130 Willisau  
Tel. 079 899 36 06  
[www.dentaltraining.ch](http://www.dentaltraining.ch)

Bei Zahn- und Schleimhautpflege eignet sich das Ölziehen als Massnahme



dies und nimmt grossen Einfluss auf die Zahngesundheit. Denn unser Speichel übernimmt vielfältige Aufgaben, nicht nur die Befeuchtung und den Schutz der Schleimhäute. Er sorgt auch für die initiale Verdauung der Nahrung, regelt die Pufferung des pH-Wertes, die Remineralisierung der Zahnhartsubstanz, erhöht die Gleitfähigkeit/Emulsion der Nahrung beim Schlucken und übernimmt eine Spülfunktion. Nicht zuletzt dient er als Abwehrmechanismus gegenüber Bakterien, Viren und Pilzen. Werden diese wichtigen Funktionen über längere Zeit gestört, können starke Beeinträchtigungen der Lebensqualität oder sogar massive Erkrankungen entstehen. Viele Symptome der Mundtrockenheit werden nicht nur durch den veränderten Hormonhaushalt verursacht, sondern können auch durch eine zu geringe Wasseraufnahme oder durch Nebenwirkungen bestimmter Medikamente wie z. B. Blutdrucksenker, Anti-Depressiva und Antibiotika hervorgerufen werden. Auch bestimmte Nahrungsmittel wie verschiedene Obstarten (saure Äpfel, Bananen...), Getränke (Rotwein und Tee) und Kosmetika bzw. deren Inhaltsstoffe (wie v. a. Gerbstoffe/Tannine) können das Erscheinungsbild verschlimmern.

### Folgen der Mundtrockenheit

Als Folgen werden in der Praxis häufig ein erhöhtes Karies- und Gingivitisrisiko, Schleimhautreizung, entzündete Papillen an der Zunge oder eine spröde Schleimhaut diagnostiziert. Aber auch Missempfindungen, Schmerzen, ein erhöhter Muskeltonus, Pressen, Verspannungen, Geschmacksbeeinträchtigungen und psychische Belastungen durch die Beeinträchtigung des Sprechens werden von den betroffenen

Patienten geschildert. Durch die ständige Suche der Zunge nach Speichel, können sich zudem Habits in der Mimik manifestieren.

Deshalb ist eine regelmässige orale Inspektion und Beobachtung bzw. Kontrolle der Speichelmenge auch bei der Prophylaxe für eine genaue Risikoeinschätzung unerlässlich.

### Das Zungenbrennen oder Burning-Mouth-Syndrom (BMS)

Tritt Mundtrockenheit kombiniert mit Zungenbrennen auf, kann dies auf eine eigenständige Erkrankung hinweisen. Die Rede ist dann vom Burning Mouth Syndrom (BMS). Dahinter verbergen sich anhaltende brennende Schmerzen, hauptsächlich an der Zungenspitze und am bilateralen Zungenrand. Dabei muss sich das Symptom nicht auf die Zunge beschränken, es kann sich auch auf die Mundschleimhaut, die Innenseiten der Lippen, den Gaumen und die Innenseite der Wangen ausdehnen. Besonders stark äussern sich die Missempfindungen jedoch meist an der Zungenspitze und an den Rändern der Zunge. Die Missempfindungen sind typischerweise am Morgen noch milde und können sich als leichtes Wundgefühl bemerkbar machen. Im Verlauf des Tages bis zum Abend entwickelt sich das Zungenbrennen bis hin zum Schmerz. Meist kommen dann auch noch Entzündungen einzelner Geschmackspapillen auf der Zunge hinzu. Die entzündeten Papillen lassen sich als kleine weisse Noppen erkennen und ertasten. Ursachen können Vitamin B12-, Folsäure- und Eisenmangel sein sowie chronische Erkrankungen, wie z. B. Diabetes, das Sjögren-Syndrom oder Multiple Sklerose. Hier kann eine Blutuntersuchung (Blutspektralanalyse)

von einem Allgemeinmediziner oder Heilpraktiker Aufschluss geben. Bei psychischer Belastung wird das Zungenbrennen meist verstärkt.

### Nährstoffmangel im Klimakterium

All diese Hormonschwankungen, Stress und Medikamente kosten den Körper viel Energie und verbrauchen Vitamine und Mineralstoffe. Heutzutage ist es kaum möglich, diese Defizite über eine ausgewogene Ernährung auszugleichen, da aus Zeitmangel oft auf industriell verarbeitete Lebensmittel oder Fast Food zurückgegriffen wird. Hinzu kommt die verminderte Kalziumaufnahme durch den Östrogenmangel. Wird ein Nährstoffmangel jedoch nicht durch Substitution – etwa in Form von Nahrungsergänzungsmitteln – ausgeglichen, kann die Gefahr bestehen, dass der Knochenstoffwechsel gehemmt wird. Die Knochensubstanz nimmt deshalb häufig während der Wechseljahre ab. In Verbindung mit einem langanhaltenden Vitamin-D-Mangel kann das zu einem verminderten Halt der Zähne und erhöhter Entzündungsneigung führen. Vor allem bei Patientinnen mit parodontaler Erkrankung können sich die Folgen für die Mundgesundheit während der Wechseljahre deutlich bemerkbar machen.

### PA und Kariesrisiko

Zum Wechselbad an Gefühlen und zu den Schwankungen der Hormone kommt bei vielen Frauen auch der Heisshunger auf zuckerhaltige Lebensmittel hinzu. Dies mag zwar in dieser Zeit ein süsser Freund sein, aber es ist auch ein grosser Feind, weil das Kariesrisiko zusätzlich erhöht wird. Da in dieser Zeit der normale Schutzmechanismus des Speichels herabgesetzt ist, kann es durch die Säurebildung aus zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken zu grossen Schäden an der Zahnhartsubstanz kommen. Durch eine erhöhte Aufnahme von Zucker und kohlenhydratreicher Nahrung kann wiederum bei Zahnfleischerkrankungen das Entstehen entzündungsfördernden Botenstoffe im Gewebe noch weiter gefördert werden. Deshalb ist eine Ernährungsberatung oder auch ein Bluttest zum Abklären eines Nährstoffmangels im Zuge der Prophylaxe, einer umfangreichen Versorgung mit Zahnersatz oder im Rahmen eines PA-Konzeptes immer zu empfehlen.

### Zahn- und Schleimhautpflege

Bei beiden beschriebenen Symptomen eignet sich das Ölziehen als Massnahme. Die Studienlage hierzu lässt zwar noch keine medizinisch eindeutige Empfehlung zu, aber meine persönlichen Erfahrungen sind sehr gut, weshalb ich diese gerne weitergeben möchte.

### Ölziehen schützt

Beim Ölziehen steht in diesem Fall nicht die Schadstoffbindung oder Ausleitung im Vordergrund, sondern die Bildung einer Lipidschutzschicht für Schleimhäute und Zähne. Sie

dient zur Befeuchtung, Pflege und Schmerzlinderung der Schleimhäute, gleichzeitig verhindert sie die Anlagerung von Plaque auf den Zahnoberflächen. Deshalb ist es empfehlenswert, mehrmals am Tag kleine Mengen des Öls in den Mund zu nehmen und kurz einwirken lassen. Sehr angenehm sind Öle, die einen frischen Geschmack im Mund hinterlassen oder aber Öle mit einem hohen Vitamin-Gehalt zur intensiven Pflege. Prinzipiell eignet sich jedes biologische Öl. Wichtig dabei ist aber: Sie sollten schmecken. Abgestimmte gebrauchsfertige Mischungen von unterschiedlichen Ölen und ätherischen Essenzen können Effektivität und Wirkung verstärken, da sie häufig entzündungshemmende und leicht schmerzlindernde Eigenschaften aufweisen.

Alle Pflegeprodukte sollten frei von Gerbstoffen und Alkoholen sein und möglichst wenig Aromastoffe beinhalten, um Reizungen und Brennen der Schleimhäute zu vermeiden oder reduzieren. Optimalerweise sind sie auch frei von Tensiden, Natriumlaurylsulfaten oder Parabenen.

### Zahnpasta und weiter Mundhygienemassnahmen

Zusätzlich sind bei der häuslichen Mundhygiene biologische Zahnpasten aufgrund vieler pflegender und speichelstimulierender Inhaltsstoffe zu bevorzugen. Aufgrund des möglicherweise erhöhten Kariesrisikos ist jedoch eine zusätzliche Fluoridzugabe zu überdenken. Neben der intensiven Mundhygiene können z. B. zuckerfreien Kaugummis mit Xylit eine zusätzliche Unterstützung bei der Remineralisation darstellen. Klinische Studien konnten zeigen, dass durch Kauen von zuckerfreiem Kaugummi nach den Mahlzeiten und Snacks der Kariesbefall um zehn bis zu 40 % reduziert werden kann. Auch Probiotika sind zur Unterstützung der Symbiose der Mundflora und zur Stärkung der natürlichen Abwehr empfehlenswert und greifen positiv in den Bakterienhaushalt ein.

### Zusammenfassung

Um Patientinnen, die sich in der Phase des Klimakteriums befinden und eine Vielzahl an Erscheinungs- und Krankheitsbildern aufweisen, erfolgreich zahnmedizinisch zu betreuen, ist es wichtig, ein erfolgreiches, aufeinander abgestimmtes Behandlungskonzept anzubieten. Eine genaue Anamnese, Diagnostik sowie eine intensive, engmaschige Betreuung mit Reinigung und Infektionskontrolle sowie Mundhygieneinstruktionen durch das zahnmedizinische Prophylaxe-Team und den behandelnden Zahnarzt sind dafür nötig.

### SEMINARREIHE

#### Kurse zu diesem Thema

mit der Autorin, Birgit Schlee, finden am **Freitag, 25.3.2022 in Vorarlberg** und **Freitag, 20.5.2022 in Salzburg** unter den nötigen Coronamassnahmen statt.

[www.paroprophyaxe.at](http://www.paroprophyaxe.at)



# Clean and en Joy



## FLUORIDHALTIGE ZAHNREINIGUNGS- UND POLIERPASTE

### Effektiv und schonend zugleich

- Individuell auf jede Situation abstimmbare durch drei Abrasionsstufen
- Einfach und unverwechselbar durch Ampelkodierung der Abrasionsgrade
- Enthält neben Fluorid (700 ppm) auch Xylitol
- Politur auch nach dem Einsatz von Pulverstrahlgeräten
- Jetzt in 3 angenehmen Geschmacksrichtungen: Minze, Kirsche, Karamell
- Auch in der praktischen *SingleDose*

## CleanJoy

