

Gesund beginnt im Mund

Schöne, weiße und gerade Zähne stärken das Selbstbewusstsein und erhöhen die Lebensqualität. Menschen mit makellosen Zähnen lächeln lieber und öfter. Daher entscheiden sich immer mehr Menschen, auch im Erwachsenenalter, noch für eine Zahnkorrektur.



Ein guter Kontakt zwischen Patienten und dem Praxisteam sowie regelmäßige Kontrolltermine fördern ein positives Ergebnis.

Wir haben mit Dr. Eleni Stil, Fachzahnärztin für Kieferorthopädie, über Probleme, Behandlungsweisen und Lösungsansätze in der modernen Kieferorthopädie gesprochen.

Welche Probleme gibt es im Kieferbereich?

Die Ursachen für Kiefergelenkschmerzen sind nicht immer auf den ersten

Blick erkennbar. Viele Patienten wissen nicht genau, ob sie zum Zahnarzt oder zum HNO-Arzt gehen sollen, da sich der Schmerz nicht klar lokalisieren lässt. Die wohl häufigsten Themen sind: schiefe Zähne, das Kiefergelenk knackt, der Biss stimmt nicht mehr, Geräusche im Ohr oder die Haltung ist schief. Viele Patienten spüren Verspannungen direkt im Frontzahnbereich, auch schon bei minimalem Engstand der Zähne,

oder klagen über Kopfschmerzen. Häufig ausgelöst durch Stress, werden die Psyche und zeitgleich der gesamte Körper belastet. Das kann in jedem Alter vorkommen. Mein Rat: nicht zögern, sondern rasch medizinische Hilfe vom Kieferorthopäden oder spezialisierten Zahnarzt in Anspruch nehmen.

Wie analysiert man Kieferschmerzen?

Ich praktiziere als ganzheitliche Kieferorthopädin. Neben Mundraum und Zähnen liegt mein Blickwinkel auf dem gesamten Körper, um die Ursache für die Schmerzen besser zu analysieren. Zahn- und Kieferfehlstellungen beeinflussen zudem unsere Gedanken und können Hinweise auf organische Erkrankungen geben. Durch eine kieferorthopädische Behandlung werden beeinflussbare Störungen im Gesamtsystem effektiv mitbehandelt. Während meiner langjährigen Tätigkeit habe ich festgestellt, dass durch diese Herangehensweise die Akzeptanz des Patienten und somit die dauerhaften Behandlungsergebnisse wesentlich verbessert werden.

Welche Methoden helfen bei kieferorthopädischen Problemen?

Wer kein starkes Bewusstsein hat, der wird sich mit der langen Behandlung schwertun. Somit versuche ich gezielt vor Beginn der kieferorthopädischen



Maßnahme den Patienten positiv auf die nächsten Schritte vorzubereiten. Gerade Zähne sind kein Schönheitsideal, sondern besonders im Alter für die allgemeine Gesundheit und Zahnerhaltung wichtig. Man könnte sagen, Kieferorthopädie ist im erweiterten Sinn eine Anti-Aging-Behandlung und sollte als eine lebenslange Körperpflege betrachtet werden. Erst mit diesem Bewusstsein geht es dann gezielt an die Symptom- und Ursachenbehandlung. Neben den ästhetischen Bedürfnissen des Patienten, werden zudem Kosten und zeitliche Wünsche besprochen. Für kleinere Zahnstellungskorrekturen eignen sich durchsichtige und herausnehmbare Zahnschienen. Diese Methode ist zeitsparend und definitiv für den Patienten die Einfachste. Bei umfangreichen Zahnfehlstellungen mit körperlichen Zahnbewegungen, wenn

die Zähne mitsamt ihren Zahnwurzeln über größere Strecken kontrolliert und im Kiefer bewegt werden müssen, ist die feste Zahnsperre, auch Multibracketapparatur, das Mittel der Wahl. Um den Erfolg dauerhaft zu sichern, folgt dann die wichtige Halte- und Stabilisierungsphase, um die Zahnwurzeln fest im Kieferknochen zu verankern. Lingual-Retainer oder herausnehmbare, lose Zahnsperren helfen die Zähne in der neuen Position zu halten.

Wieso tragen immer mehr Erwachsene eine Zahnsperre?

Der Mythos »Kieferorthopädie eignet sich nur für Kinder« ist inzwischen völlig widerlegt. Viele Erwachsene haben den Wunsch nach geraden Zähnen. Durch die veränderte Wahrnehmung in Videokonferenzen, HD-Fernsehen

und Werbung rücken schiefe Zähne deutlicher in den Fokus des Betrachters. Aber auch vereinfachte Behandlungsmethoden, die wesentlich schmerzfreier und günstiger sind, unterstützen die Entscheidung. Hinzu kommen die zahlreichen Anbieter, die unsichtbare Zahnschienen als attraktive Abo Systeme, auch im Internet, verkaufen. Hier sollte aber auf jeden Fall stets der Kieferorthopäde miteinbezogen werden, da sonst das Ergebnis eher enttäuschend ausfällt.

Invisalign, Brackets, Damon-System – was heißt das alles?

Das Invisalign System ist die optimale Alternative zur festen Zahnsperre. Für jede Behandlungsphase wird eine durchsichtige Schiene erstellt. Je nach Behandlungsumfang bis zu 30 Schienen, welche die Zahnbogenform »fließend«

vom Anfangszustand bis zum Endergebnis abbildet. Jede Schiene wird ca. eine Woche lang getragen, mindestens 22 Stunden am Tag. Die Dauer der gesamten Behandlung liegt je nach Zahnfehlstellung in der Regel zwischen 9 und 15 Monaten. Für mich die effektivste und schnellste Behandlungsmethode. Das Damon-System verfügt über selbstlegierende Brackets, die einen speziellen Verschluss für den Drahtbogen enthalten. Auf diese Weise kann der Bogen optimal gleiten und wirken. Eine schonende Behandlung für das Gewebe im Mundraum und schmerzarm durch die neue Technologie des Bracket-Drahtbogen. Ich empfehle diese Behandlungsform für »nicht so disziplinierte« Patienten. Kurz noch zu den Brackets: Das sind kleine Halterungen, die mittels Kunststoffkleber auf die Zähne befestigt und nach der Behandlung einfach wieder entfernt werden. Die Tragedauer beträgt zwischen 12 und 15 Monate.

Wunsch und Realität

Heutzutage sind Patienten viel besser durch die zahlreichen Publikationen im Internet informiert und haben bereits konkrete Vorstellungen davon, wie ihre Zähne nach der Behandlung aussehen sollen. Aber nicht alles ist so umsetzbar, wie man sich das vorstellt. Somit ist eine Zahnregulierung häufig eine Kombination aus Wünschen und Gesundheitszustand von Zahnfleisch und Zahnknochen. Je geringer die Fehlstellung, desto mehr Möglichkeiten stehen dem Kieferorthopäden und dem Patienten zur Verfügung.

Wie meistert man die lange Behandlungsdauer?

Eine gute Mitarbeit ist Voraussetzung für den Behandlungserfolg. Sowohl feste als auch herausnehmbare Zahnsperren erfordern meist viel Ausdauer, Motiva-

tion und Disziplin. Ein guter Kontakt zwischen Patienten und dem Praxisteam und regelmäßige Kontrolltermine (Präsenz oder per Videosprechstunde speziell für viel beschäftigte Patienten) sind immer aufbauend. Fragen und Bedenken, die während der Zahnverschiebungsbehandlung auftauchen, werden so miteinander geklärt. Bei den nicht festen, unsichtbaren Schienen hilft es beispielsweise, sie zwischendurch einmal immer wieder mal rauszunehmen, um den Druck zu entfernen. Das habe ich aus eigener Erfahrung gelernt. Weil sie mir aber dann gefehlt haben, begann ich schon nach kurzer Zeit wieder mit dem Tragen der Schienen. Bei Brackets hat man diese Möglichkeit nicht, aber die Aussicht auf gerade Zähne sollte ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Muss man seine Ernährung in dieser Zeit umstellen?

Eine zuckerarme Ernährung wirkt sich stets positiv auf den Körper aus. Das gilt auch für Getränke. Dieses ist besonders bei einer Behandlung im Mundbereich wichtig, da ein gesundes Gewebe immer schneller auf die Behandlung reagieren kann. In dieser Zeit lohnt es sich, seinen Ernährungsplan umzustellen, da Zahnfleisch und Zähne viel sensibler sind. Die Zahnreinigung sollte intensiver und aufwendiger sein. Zweimal im Jahr empfehle ich meinen Patienten eine Zahnprophylaxe, die auch besonders die Zwischenräume und die Zahnoberflächen gezielt behandelt. Klares Ziel für die zweiten Zähne: »Wir sind gekommen, um zu bleiben.«

Wie sollte das Ergebnis nach der Behandlung aussehen?

Alle Zähne sind in der richtigen Position und gerade. Das Zahnfleisch ist gesund und der Biss ist optimal. Zudem sollten die Zähne nach einer abschließenden



Die Aussicht auf gerade Zähne zaubert ein Lächeln ins Gesicht.

professionellen Zahnreinigung weiß und ohne Verfärbungen sein.

Und bleibt das Resultat dauerhaft erhalten?

Für ein Lächeln, das bleibt, ist die Stabilisierungsphase nach der Behandlung sehr wichtig. Festsitzende Lingualretainer von Dr. Stil, aus Gold im Ober- und Unterkiefer, helfen die Zähne in der richtigen Position zu halten. Es gibt aber auch die modernen herausnehmbaren Vivera Retainer. Sehr guter Tragekomfort, zudem sind sie durchsichtig und werden auch nachts getragen.

Haben Sie noch einen ganz besonderen Tipp für unsere Leser?

Entspannen, straffen und stärken – ein spezielles Yoga Training stimuliert positiv die Gesichtspartie. Lächeln: Diese Übung erfordert nur eines – bitte einmal lächeln! Legen Sie die Zeigefinger an die äußeren Mundwinkel und ziehen sanft die Mundwinkel nach oben. Für sechs Sekunden halten und dann wieder lockern. Danach dreibis viermal wiederholen. Dieses Training ist nicht nur gut zur Minderung der Falten, es verbessert gleichzeitig die innere Stimmung. Also loslegen und bewusst sein eigenes Spiegelbild anlächeln.

Text: Barbara Weber; Fotos: Dr. Stil (2), phoenix021/stock.adobe.com (S. 168), Ivan/stock.adobe.com (S. 169 und Hintergrund), av88/stock.adobe.com (S. 171) ✂



Dr. Eleni Stil, Kieferorthopädin und Heilpraktikerin mit Praxis in Mindelheim, legt ihren Fokus neben Mundraum und Zähnen auch auf den gesamten Körper, um die Ursache für die Schmerzen besser zu analysieren.

Meine Tipps:

Kopfhoch und akzeptieren

Eine Zahnsperre zu tragen, zeigt den anderen, dass man sich um seine Zahngesundheit kümmert und sich jetzt schon auf die nachfolgenden Ergebnisse freut.

Der Zeitpunkt ist wichtig

Das Tragen der Zahnsperre muss in sein Lebenskonzept passen. Wer eine große Reise plant oder beruflich gerade viel unterwegs ist, sollte lieber warten.

Schüchtern gilt nicht!

Klarer Gesichtsausdruck und stets ein Lächeln auf den Lippen. Denn eine freundliche und positive Ausstrahlung

hat einen viel größeren Einfluss auf das Aussehen, als eine Zahnsperre es je haben könnte.

Worte sagen mehr

Durch die Zahnsperre neigen viele zum Murmeln oder halten den Mund häufig geschlossen. Einfach zu Hause vor dem Spiegel deutlich und ohne Hemmungen sprechen. Es ist viel einfacher als man denkt.

Lebensqualität ohne Stress

Für alle, die sich weite Wege sparen möchten und einen positiven Beitrag zur Umwelt leisten möchten: Mit Dental Monitoring und digitalen Fernbehandlungen spart man Zeit und Geld.