

praemolar

Fachzeitschrift des Schweizerischen Verbandes der DentalassistentInnen SVDA



Warum Kaffee so anregend wirkt

Zähne brauchen Fluorid – ein Leben lang

Personelle Änderungen im Zentralvorstand



Protection 4U A NEW GENERATION

Kombi Produkte?

Einsteigen und sparen!

Für Saugsysteme :
1 Produkt - desinfiziert,
reingt und deodorisiert
täglich.
=
Vacucid® 2

Instrumente + Bohrer
1 Produkt –
Wirkspektrum ab
5 Minuten –
Verdünnung 1%.
=
Micro 10® Enzyme 2



Angenehmer Geruch
Schnelldesinfektion
für Oberflächen von
Medizinprodukten, Ethanol-
basiertes Desinfektionsmittel,
wirkt in 30 Sekunden!
=
Unisepta® Plus Wipes
Unisepta® Plus

Empfindlich?
Ohne Alkohol formulierte
Desinfektionsprodukte
für Oberflächen von
Medizinprodukten, auch
für Polster und Kunstleder
geeignet.
=
Unisepta® Foam 2 Wipes
Unisepta® Foam 2

ECOLAB SCHWEIZ GmbH
Kägenstrasse 10, 4153 REINACH
Tel. +41 61 466 9476 | Fax +41 61 466 94 44
www.ecolabhealthcare.ch

ECOLAB®
Everywhere It Matters.™

Gefährlich! Vorsichtsmaßnahmen für den Gebrauch beachten! Vor Gebrauch Etikett und Produktinformationen sorgfältig lesen! Der regulatorische Status der Produkte (Medizinprodukt oder Biozidprodukt) ist auf dem Etikett ausgewiesen.

Impressum

praemolar 2/ Juli 2020

Offizielles Organ des Schweizerischen Verbandes der DentalassistentInnen SVDA

Erscheint vierteljährlich im März, Juli, September und Dezember
Auflage: 1700 Exemplare

Verlag / Abonnemente / Inserateverwaltung

Schweizerischer Verband der DentalassistentInnen SVDA
Bahnhofstrasse 7b
6210 Sursee
041 926 07 75
info@svda.ch
www.svda.ch

Redaktion / Layout

Bereich Kommunikation
wamag | Walker Management AG
praemolar@svda.ch
Redaktionskommission:
Eva-Maria Bühler
Andreas Affolter
Grafik:
Christiane Pommerien

Druck

Multicolor Print AG
Sihlbruggstrasse 105a
6341 Baar

Redaktions- und Inserateschluss

Jeweils am 1. des Vormonats

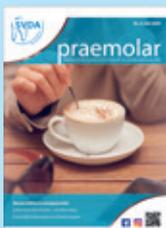
Jahresabonnement für Nichtmitglieder

Inland: CHF 40.–
Ausland: CHF 50.–

© 2020 Verlag praemolar

Copyright

Die Rechte des Herausgebers und der Autoren bleiben vorbehalten. Eine allfällige Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder Vervielfältigung zu gewerblichen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Zustimmung der Autorenschaft oder des Herausgebers ist nicht gestattet.



Titelbild:
Warum Kaffee so anregend wirkt

Editorial

Liebe Dentalassistentinnen und Dentalassistenten



Ein Editorial schreiben ... jetzt?

Es herrscht Ausnahmezustand wegen Covid 19 und seit der GV gehöre ich dem Zentralvorstand des SVDA nicht mehr an! Von einem Tag auf den anderen wurden Ihre und meine Termine erst verschoben und dann abgesagt. Die Praxis, in der Sie tätig sind, wurde auf Notfallbehandlungen reduziert. Sie erhielten plötzlich weniger Lohn und dafür viel freie Zeit, bis die Zahnarztpraxen Ihren Betrieb wieder hochfahren durften.

Wie haben Sie die Zeit genutzt? Ihrer Lernenden in der Vorbereitung zum praktischen QV unter die Arme gegriffen? Sind Sie Fahrrad gefahren, über unbekannte Wege spaziert oder haben täglich frisches Brot gebacken? Haben Sie als Mutter Ihre schulpflichtigen Kinder im Hausunterricht unterstützt und die stetige Anwesenheit Ihres Partners im Homeoffice hoffentlich unbeschadet überstanden?

Ich habe zuhause endlich Dinge erledigt, die mich schon lange vorwurfsvoll anschauten. Ich habe mich als Dozentin auf einen Berufsbildnerkurs im virtuellen Klassenzimmer vorbereitet, den Kurstag unterrichtet und meinem Schwiegervater täglich einen Brief geschrieben. Ich habe es genossen, nur noch in bisschen unter Zeitdruck zu stehen.

Während etwa 16 Jahren setzte ich mich mit grossem Engagement im Zentralvorstand des SVDA für unseren Beruf ein. Ich habe viele verschiedene Projekte und Aufgaben bewältigt. Das Kennenlernen unterschiedlicher Menschen, die Zusammenarbeit mit den ZV-Kolleginnen und auch mit Zahnärztinnen und Zahnärzten der verschiedenen Kommissionen, habe ich all die Jahre sehr genossen.

16 Jahre sind eine lange Zeit. Deshalb ist es höchste Zeit, dass ich den Sessel räume und Sandra Sticca, die ihr an der Online-GV in den ZV gewählt habt, meine Nachfolge als Bildungsverantwortliche antreten kann. Dazu wünsche ich ihr viel Erfolg.

Vorläufig werde ich weiterhin für den «praemolar» mitverantwortlich sein und in Sachen «Anwendung des neuen Bildungsplans und des neuen Lerndokumentationsordners» meine Unterstützung anbieten. Auch Berufsbildnerkurse werde ich mindestens noch in diesem und im nächsten Jahr unterrichten.

Dann habe ich mir ein neues berufliches Ziel gesteckt (was, verrate ich nicht).

Die plötzlich hohe Arbeitslosigkeit wegen Covid 19 und mein fortgeschrittenes Arbeitslebensalter dürften die Umsetzung meiner Pläne nicht einfach machen. Ich bin jedoch zuversichtlich.

Ihnen wünsche ich alles Gute. Danke all denjenigen, die mich bei meiner Arbeit unterstützt haben. Dem Vorstand wünsche ich ein gutes Gelingen seiner Projekte.

Ich freue mich, wenn ich an Fortbildungsanlässen möglichst viele von Ihnen wiedersehe.

Eva-Maria Bühler

Inhaltsverzeichnis

Verband

Personelle Änderungen im Zentralvorstand	4
Rechtsecke	6
Webinare statt Kongress 2020	10

Fortbildung

Veranstaltungen des SVDA und der Regionalgruppen	15
--	----

Wissen

Zähne brauchen Fluorid – ein Leben lang	16
---	----

Praxis

Warum Kaffee so anregend wirkt	20
Crisis? What Crisis?	22

Mix

Anekdoten aus der Praxis	23
--------------------------	----

Personelle Änderungen im Zentralvorstand

Markus Werner, Zentralsekretär

An der auf dem Zirkularweg durchgeführten Generalversammlung des SVDA wurden alle Anträge des Zentralvorstandes gutgeheissen. Im Zentralvorstand kommt es zu einem Wechsel: Sandra Sticca löst Eva-Maria Bühler ab, die nach 16-jährigem Engagement zurücktritt.



Der Leistungsausweis von Eva-Maria Bühler ist eindrücklich: 2003 trat sie dem Zentralvorstand des SVDA bei und betreute das Ressort «praemolar». Während drei Jahren amtierte sie als Vizepräsidentin. 2006 wurde sie gebeten, als Vertretung des SVDA in der Arbeitsgruppe «Totalrevision Bildungsverordnung und Bildungsplan Dentalassistentin EFZ» mitzuarbeiten. Nach Entstehung von Bildungsverordnung und Bildungsplan gehörte sie der Subkommission an, welche für die Erarbeitung der Lerndokumentation im Rahmen der Totalrevision zuständig war. Dazu kam die Erarbeitung des sogenannten Anhangs 2: Begleitende Massnahmen der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes für Dentalassistentin / Dentalassistent EFZ, in Zusammenarbeit mit einem Arbeitsmediziner.

2010 – 2020 vertrat Eva-Maria Bühler den SVDA in der Kommission für Berufsbildung und Qualität B+Q Dentalassistentin / Dentalassistent EFZ. Sie gehörte der Leitung der Subkommission üK an. 2015 beschloss die B+Q eine Teilrevision des Bildungsplans und der Bildungsverordnung. Eine neue Arbeitsgruppe begann 2017 mit der Totalrevision von BiPla und BiVo. Am 1.1.2020 traten diese in Kraft. Einige Dokumente im Teil Lerndokumentation des Lerndokumentationsordners stammen aus der Feder von Eva-Maria Bühler. Zudem war sie aus der B+Q für die Erarbeitung der begleitenden Massnahmen der Ar-

beitssicherheit und des Gesundheitsschutzes zuständig.

Ab 2006 vertrat Eva-Maria Bühler den SVDA an den jährlichen Sitzungen der Kommission «Weiterbildung Dentalassistentin» der SSO. 2015 – 2017 vertrat sie den SVDA in der Kommission Praxisteam der SSO und 2016 – 2020 nahm sie an den Sitzungen der Interessengemeinschaft «Wiederaufbereitung im Gesundheitswesen» teil. 2018 konnte sie die Berufsbroschüre des Schweizerischen Dienstleistungszentrums für Berufsbildung und Berufsberatung SDBB überarbeiten. 2019/2020 unterstützte sie den SDBB massgeblich bei der Erstellung eines neuen Berufsfilms. Bis sich eine DA findet, die ihre Aufgaben in der Redaktionskommission des «praemolar» übernimmt, wird sie diese vorläufig weiter wahrnehmen.

Der Zentralvorstand des SVDA dankt Eva-Maria Bühler auch im Namen der Mitglieder ganz herzlich für ihren langjährigen und ausserordentlichen Einsatz.



**Neue Kraft
im Zentral-
vorstand**

Die 39-jährige Sandra Sticca machte eine Lehre als zahnmedizinische Assistentin und arbeitete dann einige Jahre auf dem Beruf. Mit der Zeit verlagerte sich ihr hauptberufliches Standbein auf Sales & Marketing, aktuell bei dentsply sirona. Sie war bzw. ist in der Ausbildung tätig, als Schulzahnpflegeinstruktorin, als Berufsschullehrerin an der Modeco-Berufsschule für Dentalassistentinnen, als Referentin bei der Fortbildung Rosenberg. Bis heute wirkt sie an der Modeco-Berufsschule als Instruktorin Überbetriebliche Kurse und in der Aufsicht QV.

Ihr Engagement im Vorstand des SVDA begründet Sandra Sticca so:

Ich finde, wir haben einen wunderschönen und vielfältigen Beruf. Durch meine bisherige Tätigkeit bin ich täglich mit den Bedürfnissen der Dentalassistentinnen und Dentalassistenten konfrontiert. Ich freue mich sehr, neu im Vorstand des SVDA mitwirken zu können, und auf die Zusammenarbeit mit allen SVDA-Mitgliedern, um uns gemeinsam für unseren Beruf stark zu machen.



Fortbildung zum/r Sterilgutassistenten/in

Instrumentenaufbereitung in Theorie und Praxis

Die Swissmedic fordert: «Zur Wiederaufbereitung von Medizinprodukten ist ein fachspezifisches Wissen Voraussetzung, um die Funktionsfähigkeit des Produktes wie auch die korrekten Aufbereitungsmassnahmen beurteilen zu können.»

Immer strenger werdende Hygienevorschriften fordern spezielle Fortbildungsmassnahmen im Bereich der hygienischen Aufbereitung. In unserem professionellen Schulungszentrum unterstützen wir Sie und Ihr Team, um dieses fachspezifische Wissen in Theorie und Praxis zu erlernen.

Schulungsdaten 2020

Juni

Mittwoch 10.6.2020 13 – 19 Uhr
 Samstag 27.6.2020 9 – 15 Uhr

Juli

Dienstag 7.7.2020 9 – 15 Uhr
 Freitag 17.7.2020 13 – 19 Uhr

August

Montag 10.8.2020 9 – 15 Uhr
 Samstag 22.8.2020 9 – 15 Uhr

September

Mittwoch 2.9.2020 13 – 19 Uhr
 Donnerstag 17.9.2020 13 – 19 Uhr
 Dienstag 29.9.2020 13 – 19 Uhr

Oktober

Freitag 16.10.2020 9 – 15 Uhr
 Donnerstag 22.10.2020 13 – 19 Uhr
 Donnerstag 29.10.2020 13 – 19 Uhr

November

Samstag 7.11.2020 9 – 15 Uhr
 Mittwoch 18.11.2020 13 – 19 Uhr
 Samstag 21.11.2020 9 – 15 Uhr

Dezember

Samstag 5.12.2020 9 – 15 Uhr
 Mittwoch 16.12.2020 9 – 15 Uhr

Fortbildung gemäss
 Swissmedic-Richtlinien
 Preis: CHF 690.– exkl. MwSt.

Anmeldung

Füllen Sie das Online-Formular
 bequem unter dabamed.ch/schulung
 aus oder melden Sie sich per Mail
 (info@dabamed.ch) an.

Bei Interesse oder allfälligen Fragen nehmen Sie mit uns Kontakt auf:

+41 44 942 01 01 · info@dabamed.ch · dabamed.ch





Sabrina Leisibach, lic. iur.

Welche konkreten Auswirkungen hat das Coronavirus auf die arbeitsrechtliche Situation der Dentalassistenten und Dentalassistentinnen in einer Zahnarztpraxis?

Am 16. April 2020 hat der Bundesrat bekannt gegeben, dass ab dem 27. April 2020 zahnärztliche Behandlungen wieder zugelassen sind. Die Behandlungen dürfen jedoch nur unter Anwendung von besonderen Schutzmassnahmen wieder durchgeführt werden. Durch die Schutzmassnahmen soll die Gesundheit der Patienten und des Praxispersonals geschützt werden. Ein Ansteckungsrisiko soll dadurch verhindert werden. Die Vereinigung der Kantonszahnärzte und Kantonszahnärztinnen der Schweiz (VKZS) hat diesbezüglich ein umfassendes Schutzkonzept mit konkreten Massnahmen erstellt. Dieses Konzept gilt für alle Zahnarztpraxen. Obwohl die Zahnarztpraxen unter Einhaltung der Schutzmassnahmen wieder geöffnet werden konnten, kann sich auch weiterhin ein Erwerbsausfall ergeben, da zum Beispiel nicht alle Mitarbeiter beschäftigt werden können oder auch der Kalender mit Terminen noch nicht gefüllt werden konnte. Aus diesem Grunde ist der Arbeitgeber allenfalls berechtigt, weiterhin über die Arbeitslosenkasse Kurzarbeit abzurechnen. Jedoch gilt dabei, dass für die Stunden, welche in der Praxis normal gearbeitet wird, der vollständig vereinbarte Lohn zu bezahlen ist. Dies gilt auch für zusätzlich notwendige Vor- und Nachbereitungsarbeiten oder für allfällige Wartezeiten zwischen den Patiententerminen. Sollten jedoch Randzeiten nicht mit Patienten gefüllt werden können oder können ganze beziehungsweise halbe Tage aufgrund fehlender Patienten nicht gearbeitet werden, können diese Fehlstunden weiterhin über die Arbeitslosenkasse abgerechnet werden, sofern sie insgesamt mehr als 10% der betrieblichen Arbeitszeit ausmachen. Diese Ausfallstunden werden weiterhin mit 80% des Lohnes entschädigt.

Teilweise möchten nun aber auch viele Praxisinhaber die «verlorenen» zwei Monate, während denen aufgrund des Lockdowns nicht gearbeitet werden konnte, zeitlich und finanziell aufholen. Aus diesem Grunde ordnen sie verschiedene arbeitsrechtlich relevante Massnahmen an. Als erste Massnahme wird von den Arbeitnehmenden erwartet, dass Überstunden gemacht werden. Als zweite Massnahme wird verlangt, dass an Feiertagen gearbeitet wird. Des Weiteren werden Feriensperren verhängt oder der Arbeitgeber möchte sogar einen Teil der Ferien ausbezahlen, damit die Arbeitnehmer zeitlich länger verfügbar sind. Wir sagen Ihnen, welche Massnahmen zulässig sind und mit welchen Sie sich als Arbeitnehmer oder Arbeitnehmerin auf keinen Fall einverstanden erklären müssen.

Überstunden

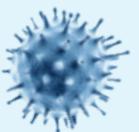
Überstundenarbeit ist diejenige Arbeitszeit, die über die vertraglich verabredete oder die übliche Arbeitszeit hinaus geleistet wird. Gemäss Art. 321c des schweizerischen Obligationenrechts ist der Arbeitnehmer zur Leistung von Überstunden verpflichtet, sofern diese aus betrieblicher Sicht notwendig sind, der Arbeitnehmer diese zu leisten vermag und sie ihm nach Treu und Glauben zugemutet werden können. Notwendig ist die Überstundenarbeit, wenn deren Anordnung objektiv gerechtfertigt ist oder wäre, etwa durch ausserordentlichen Arbeitsanfall, Ausfälle anderer Arbeitnehmer oder dringende betriebliche Bedürfnisse. Wirtschaftliche und organisatorische Gründe geben dem Arbeitgeber das Recht, längere Arbeitszeiten anzuordnen.

Der Arbeitnehmer hat, sofern keine Unzumutbarkeit vorliegt, diese angeordneten Überstunden zu leisten. Unzumutbarkeit könnte beispielsweise vorliegen, wenn diese

ohne wichtigen Grund sehr kurzfristig angeordnet werden, wenn der Arbeitnehmer Kinder unter 15 Jahren zu betreuen hat oder auch wenn der Arbeitnehmer aus gesundheitlichen Gründen diese nicht zu leisten vermag.

Ob und in welcher Form diese geleisteten Überstunden dann zu entschädigen respektive zu kompensieren sind, hängt primär von der entsprechenden Vereinbarung im Arbeitsvertrag ab. Deshalb ist zu empfehlen, wenn es zur Anordnung von Überstunden durch den Arbeitgeber kommen sollte, die vertraglichen Regelungen zu überprüfen und allenfalls gegenüber dem Arbeitgeber darauf zu bestehen, dass die vertragliche Regelung entsprechend angepasst oder ergänzt wird, damit ein Anrecht auf Entschädigung oder Kompensation der geleisteten Überstunden besteht.

Fazit: In der aktuellen besonderen Situation ist die Anordnung von Überstunden also unter den genannten Voraussetzungen zulässig.



Feiertage

Gemäss dem schweizerischen Arbeitsgesetz ist der Bundesfeiertag am 1. August den Sonntagen gleichgestellt. Zudem können die Kantone höchstens 8 weitere Feiertage im Jahr den Sonntagen gleichstellen. Diese Feiertage findet man auf der Webseite des Bundesamts für Justiz unter folgender Adresse: <https://www.bj.admin.ch/dam/data/bj/publiservice/service/zivilprozessrecht/kant-feiertage.pdf>. «Den Sonntagen gleichgestellt» bedeutet, dass an diesen Tagen nicht gearbeitet werden darf und sie weder vor- noch nachgeholt werden müssen. Sollte daher an einem «dem Sonntag gleichgestellten» Feiertag gearbeitet werden, würde es sich um Sonntagsarbeit im Sinne des Arbeitsgesetzes handeln. Zahnarztpraxen dürfen gemäss der Verordnung zum Arbeitsgesetz lediglich zur Aufrechterhaltung des Notfalldienstes an Sonntagen arbeiten, ohne dass sie dafür eine Bewilligung benötigen. Sollte die Zahnarztpraxis nun aufgrund eines erhöhten Arbeitsaufkommens an einem Sonntag beziehungsweise an einem den Sonntagen gleichgestellten Feiertag offen haben und Patienten behandeln wollen, müsste der Praxisinhaber eine Bewilligung für die Sonntagsarbeit beantragen. Ohne eine entsprechende Bewilligung darf an einem Sonntag und den Sonntagen gleichgestellten Feiertagen nicht regulär gearbeitet werden. Sollte eine Bewilligung gewährt werden, müsste die Sonntagsarbeit, wenn nicht mehr als an 6 Sonntagen im Jahr gearbeitet wird, zwingend mit einem Lohnzuschlag von 50% entschädigt werden.

Fazit: An Sonntagen und den Sonntagen gleichgestellten Feiertagen darf mit Ausnahme des Notfalldienstes nur gearbeitet werden, wenn eine entsprechende Bewilligung vorliegt. Ohne eine solche Bewilligung darf daher nicht gearbeitet werden und sie dürfen als Arbeitnehmer oder Arbeitnehmerin die Arbeit verweigern.

Feriersperre

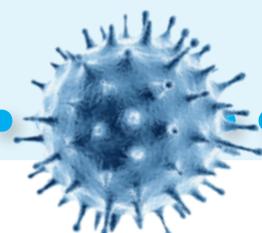
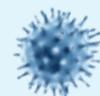
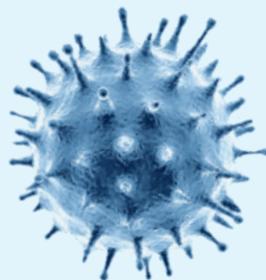
Nach Art. 329c des schweizerischen Obligationenrechts bestimmt der Arbeitgeber den Zeitpunkt der Ferien. Bei der Festlegung des Ferienzeitpunkts hat er Rücksicht auf die Wünsche des Arbeitnehmers zu nehmen, soweit diese mit den Interessen des Betriebes vereinbar sind. Im Zweifel gehen jedoch die Interessen des Arbeitgebers vor. Aufgrund dieses Rechts, den Ferienzeitpunkt zu bestimmen, kann der Arbeitgeber in der momentan besonderen Situation auch eine Feriersperre anordnen. Die Feriersperre muss jedoch für den Arbeitnehmer zumutbar sein. Auch bereits vereinbarte Ferien können aberkannt werden, sofern es der Betrieb erfordert. In diesen Fällen muss der Arbeitgeber jedoch für allfällige Stornierungskosten aufkommen.

Fazit: Der Arbeitgeber kann unter den gegebenen Voraussetzungen Feriersperren anordnen und bereits bewilligte Ferien aberkennen.

Finanzielle Abgeltung von Ferien

Nach Art. 329d Abs. 2 des schweizerischen Obligationenrechts dürfen Ferien während der Dauer des Arbeitsverhältnisses nicht durch Geldleistungen oder andere Vergütungen abgegolten werden. Das Abgeltungsverbot gilt auch dann, wenn der Arbeitnehmer mit einer finanziellen Abgeltung einverstanden ist. Von diesem Abgeltungsverbot gibt es jedoch einige Ausnahmen. Eine Geldauszahlung anstelle eines realen Ferienbezugs ist dann zulässig, wenn der Ferienbezug faktisch unmöglich ist (sehr kurze Arbeitseinsätze, kurze Kündigungsfrist, langer Ferienanspruch, Erkrankung des Arbeitnehmers), wenn der Ferienbezug während der Kündigungsfrist den Arbeitgeber in eine betrieblich existenzgefährdende Notlage versetzen würde oder wenn bei einem Teilzeitarbeitsverhältnis die Arbeitszeit sehr unregelmässig anfällt. Da die jetzige besondere Situation unter keine dieser Ausnahmen subsumiert werden kann, darf der Arbeitgeber die Ferien nicht finanziell abgelden. Sollte er die Ferien dennoch auszahlen, riskiert er, dass der Arbeitnehmer diese Ferien später trotz vereinbarter Abgeltung beziehen kann, ohne dass er das bereits bezahlte Feriengeld zurückerstatten muss.

Fazit: Die jetzige besondere Situation rechtfertigt keine finanzielle Abgeltung von Ferienansprüchen.



SIE LASSEN NUR PROFIS AN IHRE KUNDEN...

● ● ● ● ... auch in Führung und Bildung?

30 Fortbildungsstunden SSO
In Partnerschaft mit SVDA

Nur best aus- und weitergebildete Fachleute dürfen Hand anlegen und die Betreuung der Kundinnen und Kunden übernehmen ... dafür garantieren Sie mit Ihrem Namen.

Damit Sie dies auch in Themen der Führung gegenüber Ihren Mitarbeiterinnen und Lernenden tun können, bieten wir Ihnen nicht nur unsere Unterstützung an, sondern haben massgeschneiderte Seminare für Zahnärztinnen und Zahnärzte. Aber auch Dentalassistentinnen, die mit der Ausbildung und Begleitung von Lernenden betreut werden, bekommen bei uns das Rüstzeug, um im Lehr-Alltag für die meisten Situationen gewappnet zu sein.

Berufsbildnerkurse für Zahnärztinnen und Zahnärzte sind SSO-akkreditiert und garantieren neben vielen praktischen Führungstipps den eidgenössischen Berufsbildner-Kursausweis sowie 30 Fortbildungsstunden SSO.

Berufsspezifische Berufsbildnerkurse für Dentalassistentinnen sind SVDA-unterstützt und werden nach vollständigem Besuch mit dem eidgenössischen Kursausweis bestätigt.

Auf unserer Homepage können Sie sich an einen der schweizweiten Kurse anmelden.

www.bildungsprofi.ch 



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontologi
Swiss Dental Association

SSO

appendo
berufs- und praxisbildner

appendo gmbh
berufs- und praxisbildner
Aarauerstrasse 26
5200 Brugg

Telefon 056 443 34 34
weiterbildung@bildungsprofi.ch

Bestelltalon Namensschild



Anzahl	Produkt	Preis
<input type="text"/>	Namensschild (68 x 25 mm) neutral	Fr. 20.-*
<input type="text"/>	Inkl. Gravur (Dentalassistentin/Lernende, etc.)	Fr. 45.-*
<input type="text"/>	Namensschild (68 x 25 mm) mit Zahn (blau)	Fr. 28.-*
<input type="text"/>	Inkl. Gravur (Dentalassistentin/Lernende, etc.)	Fr. 53.-*
	Weisser Namenseinschub (bitte in Blockschrift): <input type="text"/>	
	<small>Vorname Name (max. 20 Zeichen)</small>	
	Gravur (bitte in Blockschrift): <input type="text"/>	
	<small>Vorname Name (max. 20 Zeichen)</small>	
<p>→ Die Namensschilder werden mittels Magnet an der Kleidung befestigt.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich wünsche die Namensschilder mittels Nadel an der Kleidung zu befestigen.</p>		
<input type="text"/>	Nur weisser Namenseinschub (Vorname/Name)	Fr. 15.-*
	Weisser Namenseinschub (bitte in Blockschrift): <input type="text"/>	
	<small>Vorname Name (max. 20 Zeichen)</small>	

*Preise verstehen sich exkl. Porto und Verpackung

Name: Vorname:

Strasse: PLZ/Ort:

Tel.: E-Mail:

Bitte senden Sie diesen Talon an: SVDA, Bahnhofstrasse 7b, 6210 Sursee, info@svda.ch

Webinare statt Kongress 2020



Der am 27. November 2020 in Olten geplante Kongress des SVDA findet nicht statt. Dieser Entscheidung ist angesichts der Covid-19-Situation schweren Herzens gefällt worden. Zwar wäre die Durchführung von der Teilnehmerzahl her theoretisch möglich gewesen, doch ist mehr als fraglich, ob der Kongress unter

diesen Voraussetzungen zum gewohnten Erfolg geworden wäre.

Dem Zentralvorstand des SVDA und der Fortbildungskommission ist es jedoch wichtig, den Mitgliedern trotzdem Fortbildung zu bieten. Deshalb werden im Herbst Webinare geplant.

Zu festgelegten Daten präsentieren Referentinnen und Referenten im Internet ihre Referate und Interessierte haben die Möglichkeit, ihnen live Fragen zu stellen. Über das Programm informiert der SVDA seine Mitglieder so bald als möglich.



Weiterbildung zur

Prophylaxe-Assistentin
Praxisadministratorin SSO
Berufsbildnerin
Sterilgutassistentin

Unsere aktuellen Kurse finden Sie unter www.szda.ch/Weiterbildung und Downloads

Schule Zürich für Dentalassistentinnen
Schaffhauserstrasse 104, Postfach
8152 Glattbrugg
Tel. 044/ 363 04 17
info@szda.ch

Info zum Bildungsplan

Im neuen Bildungsplan S. 37, Anhang 1, stehen von allen benötigten Dokumenten zur Ausbildung der Lernenden die Bezugsquellen. Jedes Dokument, das schon erstellt ist, wird auf den angegebenen Websites aufgeschaltet.

Schauen Sie also regelmässig bei svda.ch/beruf/berufsbild nach.

Hoewa GmbH

Dentalinstrumente
Grund 70
CH-9405 Wienacht-Tobel

Tel. 071 890 00 40
Fax 071 890 00 41

Internet: www.hoewa.ch
Email: hoewa@hoewa.ch

Ihr Partner für den Kauf und die Reparatur aller gängigen Hand- und Winkelstücke, Turbinen, Motoren und Schläuche der Zahnarztpraxis sowie Technik-Geräte des Labors!





SWISS
MADE



EMOFLUOR®

Twin Care

Stannous Fluoride & CUROLOX® TECHNOLOGY

Zahnpasta mit doppeltem Schutz vor Erosionen & zur Desensibilisierung empfindlicher Zähne.

- Desensibilisiert schmerzempfindliche Zähne
- Beugt Erosion vor

EMOFLUOR® TWIN CARE verbindet als erstes Produkt das hochwirksame Stannous Fluoride (Zinnfluorid) mit der prämierten **CUROLOX® TECHNOLOGY**.

Die mineralischen Komponenten und intelligenten Eiweissmoleküle bilden schnell und nachhaltig eine Schutzschicht. Dentintubuli werden effektiv verschlossen und der Schmelz vor Säureangriffen geschützt.





SWISS
MADE



EMOFLUOR®

Desens Gel Professional

Macht die DH-Behandlung für Ihre Patienten und Sie angenehm

Desensibilisiert und schützt schmerzempfindliche Zähne und freiliegende Zahnhälse. Die Schmerzempfindlichkeit wird rasch (1-2 Minuten) und markant reduziert und die Dentalhygienebehandlung – auch bei schmerzempfindlichen Patienten – gestaltet sich entspannt.

Emofluor® Desens Gel Professional beruht auf der innovativen, klinisch¹⁾ geprüften **Curlox® Technology**. Diese mit dem **Swiss Technology® Award** prämierte und patentierte Technologie bildet eine stabile, hochwirksame Schutzbarriere auf freiliegenden Dentintubuli, was den Reiz rasch unterbindet.

¹⁾Lysek D, Bommer C, Schlee M, Randomised Clinical Trial Evaluating a Novel Dentine Hypersensitivity Relieve Gel, 2016, AADR, P0486.





SWISS
MADE



TEBODONT®

Für die optimale Mund- und Zahnpflege

mit Teebaumöl / *Melaleuca alternifolia*

Wirksam

- antimikrobiell / fungizid ¹⁾
- entzündungshemmend ^{2,3)}
- kariesprotektiv / plaquehemmend ²⁾

Gut verträglich ^{2,3)}

- keine Verfärbungen
- keine Geschmacksveränderungen

¹⁾ Kulik E., Lenkheit K., Meyer J. Antimikrobielle Wirkung von Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*) auf orale Mikroorganismen. Acta Med. Dent. Helv. 5, 125-130. ²⁾ Saxer U.P., Stäubli A., Szabo S.H., Menghini G. Wirkung einer Mundspülung mit Teebaumöl auf Plaque und Entzündung. Schweiz. Monatsschr. Zahnmed. 9, 985-990. ³⁾ Soukoulis S. and Hirsch R., The effects of a tea tree oil-containing gel on plaque and chronic gingivitis, Austr. Dent. J., 2004, 49, 78-83.





EMOFRESH[®]

Mundbefeuchter

Spendet Feuchtigkeit bei trockenem Mund und schützt

- Senkt das Durstgefühl
- Hilft bei Kau- und Schluckstörungen
- Hilft bei Geschmacks- und Sprechbeschwerden
- Remineralisiert die Zähne
- Schützt vor Karies

EMOFRESH[®] Mundbefeuchter bietet durch die feuchtespendenden Inhaltsstoffe schnell und nachhaltig Linderung bei Symptomen der Mundtrockenheit.

Der physiologische pH-Wert und der Einsatz von Natriumfluorid reduziert effektiv das Kariesrisiko.

Frisches Aroma, ohne Parabene.



Veranstaltungen des SVDA und der Regionalgruppen

Regionalgruppe	Datum/Zeit	Veranstaltung /Thema / Referenten	Ort	Kontakt
Bern	12.09.2020 09.15 – 12.00 Uhr	Optimale Kommunikation zwischen Zahnarztpraxis und Zahntechniker Pit Stang Richtiges Sitzen am Patient und Stressbekämpfung Christiane Stefani	Zahntechnisches Labor Bilo Dent AG, Mühlestrasse 1, Biel	svda.regiobern@gmail.com
Zentralschweiz	12.09.2020 09.45 Uhr	Besichtigung Schweizer Paraplegiker-Zentrum	Guido A. Zäch Str. 1 Nottwil	regionalgruppezentralschweiz@hotmail.com
Ostschweiz	22.09.2020 19.00 Uhr	Persönlichkeitsentwicklung - Wer bin ich? Wie ist mein Team? Wie sind unsere Kunden? Beat Kunz, ORTEC Management AG	Restaurant Hof zu Wil Marktgasse 88, Wil	ostschweiz@svda.ch
Aargau/Solothurn	23.09.2020 18.00 – 21.00 Uhr	Abdruck nehmen ganz modern mit dem Scanner Curaden		svda.ag-so@bluewin.ch
Ostschweiz	03.12.2020 19.00 Uhr	Umgang mit Lernenden in der Pubertät Christoph Bornhauser	Wil SG	ostschweiz@svda.ch

Weitere aktuelle Themen siehe www.svda.ch

Fortbildungen der ME Medical Education

Organisation	Datum	Veranstaltung /Thema / Referenten	Ort	Kontakt
ME	22.08.2020	Dipl. Praxismanagerin ME Start Lehrgang	St. Gallen	www.medical-education.ch info@medical-education.ch 056 500 20 77
ME	24.10.2020	Dipl. Praxismanagerin ME Start Lehrgang	Zürich	www.medical-education.ch info@medical-education.ch 056 500 20 77

Weitere aktuelle Themen siehe www.medical-education.ch

Fortbildungen der Curaden ACADEMY

Organisation	Datum /Zeit	Veranstaltung /Thema / Referenten	Ort	Kontakt
CA	29.09.2020 09.00 – 17.00 Uhr	Kommunikation Basic – Überzeugen Sie im persönlichen und telefonischen Kundenkontakt	Schulungszentrum Curaden, Riedstrasse 12, 8953 Dietikon	041 319 45 88 fortbildungen@curaden.ch www.curaden-academy.ch
CA	22.10.2020 09.00 – 16.00 Uhr	Social Media Masterclass	Schulungszentrum Curaden, Riedstrasse 12, 8953 Dietikon	041 319 45 88 fortbildungen@curaden.ch www.curaden-academy.ch
CA	27.10.2020 13.00 – 17.00 Uhr	Erlernen Sie das professionelle Schleifen Ihrer Paro-Instrumente manuell	Schulungszentrum Curaden, Riedstrasse 12, 8953 Dietikon	041 319 45 88 fortbildungen@curaden.ch www.curaden-academy.ch
CA	28.10.2020 13.00 – 17.30 Uhr	Erfolgreich Lernende ausbilden	Schulungszentrum Curaden, Riedstrasse 12, 8953 Dietikon	041 319 45 88 fortbildungen@curaden.ch www.curaden-academy.ch

Weitere Fortbildungen: www.curaden-academy.ch (SVDA-Mitglieder erhalten eine Spezialermässigung von Fr. 30.–/Veranstaltung)

Zähne brauchen Fluorid – ein Leben lang

Verena Seigel

Fluoride sind für die Kariesprävention unverzichtbar. Und das gilt vom ersten Zahn an. Fluoride in Zahnpasta erwiesen sich dabei in zahlreichen Studien als wesentlich für den Rückgang von Karies [1]. Zur Kariesprophylaxe gehört daher das zweimal tägliche Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Damit Kinder Freude an der täglichen Zahnpflege-Routine gewinnen, entwickelte die GABA-Forschung spezielle Zahnpasta und Zahnbürsten für Kinder. Ergänzend zum zweimal täglichen Zähneputzen bieten fluoridhaltige Zahnpülungen und eine wöchentliche Intensivfluoridierung wirksamen Zusatzschutz vor Karies.

Karies wird durch kariogene Bakterien im Biofilm an der Zahnoberfläche verursacht. Kariogene Bakterien – Streptokokken und Laktobazillen – können freie Zucker aus Speisen und Getränken zu Säuren vergären. Diese Säuren entmineralisieren den Zahnschmelz und bilden so die Grundlage zur Entstehung von Karies [2]. Wichtig zur Kariesprävention ist daher, die Häufigkeit und Menge der Zufuhr von freien Zuckern zu reduzieren. Um die Menge der kariogenen Bakterien zu verringern, sollte die Plaque regelmässig und sorgfältig entfernt werden.

Verschiedene Faktoren neben der häufigen Aufnahme zuckerhaltiger Nahrung können das Risiko für Karies erhöhen. Allgemein spielen dabei sozioökonomische Faktoren wie das Haushaltseinkommen, die Schulbildung, ungenügende Mundhygiene und unregelmässige Kontrolluntersuchen beim Zahnarzt eine wesentliche Rolle. Auch Fehlstellungen der Zähne, freiliegende Wurzeloberflächen oder Kronenränder bergen eine erhöhte Gefahr für Karies. Kinder sind zum Beispiel während des Zahnwechsels oder bei kieferorthopädischen Behandlungen stärker gefährdet, eine Karies zu bekommen.

Fluoride verhindern Karies

Einer Karies kann und muss durch entsprechende präventive Massnahmen vorgebeugt werden. Das Ziel der Weltgesundheitsorgani-

sation (WHO) ist, bereits dieses Jahr Kariesfreiheit von mindestens 80 Prozent aller sechsjährigen Kinder zu erreichen [4]. In vielen Ländern wurde bereits die Prävalenz von Karies deutlich gesenkt. So wurde zwischen 1964 und 1996 bei der Schuljugend im Kanton Zürich eine Abnahme des Kariesbefalls um rund 90 Prozent beobachtet [3]. Insbesondere die Verwendung fluoridhaltiger Zahnpasta führte zu einem deutlichen Kariesrückgang [1, 5, 6, 7]. Entsprechend dem aktuellen Stand der Wissenschaft empfehlen daher die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft (SSO) und die europäischen zahnmedizinischen Fachgesellschaften das tägliche Einbürsten von fluoridhaltiger Zahnpaste als Standardprophylaxe.

Essentiell: Fluoridhaltige Zahnpasten

Der regelmässige Gebrauch von fluoridierter Zahnpasta führt zu einem Rückgang von Karies [1]. Solange der Zahnschmelz noch intakt ist, kann sogar Initialkaries remineralisiert werden. Voraussetzung ist eine gute Mundhygiene und der sorgfältige Einsatz von Fluoriden. Fluoride im Mund lagern sich in die kristalline Struktur des Zahnes ein und härten dadurch den Zahn. Die Wirkung der Fluoride beim Schutz vor Karies beruht auf vier Mechanismen. Erstens hemmen Fluoride die Demineralisation der Zahnhartsubstanz, da sie sich auf der Zahnoberfläche anlagern. Zweitens fördern sie die Remineralisation. Sind Fluori-

dionen im Mund vorhanden, werden Mineralsalze aus dem Speichel rascher und besser in die Zahnhartsubstanz eingelagert. Fluoride wirken zudem antibakteriell. Sie hemmen den Stoffwechsel der Plaquebakterien und verlangsamen so den Abbau des Zuckers in der Plaque zu Säuren. Damit wird am Zahn der kritische pH-Wert gesenkt. Wesentlich für die karieshemmende Wirkung ist die Fluoridkonzentration im Mund. Fluoridionen sollen daher immer in ausreichendem Mass an der Zahnoberfläche zur Verfügung stehen. Daher empfiehlt die SSO nach dem Zähneputzen die Zahnpasta auszuspucken und mit wenig Wasser zu spülen, um die Wirkungszeit des Fluorids zu erhöhen.

Fluoride sind gesundheitlich unbedenklich

Fluoride sind essenziell und kommen überall in der Umwelt vor. Das chemische Element Fluor ist ein Gas, das dann als Fluorid bezeichnet wird, wenn es mit einem anderen Stoff fest verbunden ist. Fluoride gelangen über die Luft, über das Wasser und über die Nahrung in unseren Körper. In Spuren kommen Fluoride zum Beispiel in Vollkornprodukten, Nüssen, schwarzem Tee oder Fisch vor. Die Menge an natürlichen Fluoriden reicht aber nicht für eine wirksame Kariesprävention.

Nach heutigem Wissensstand wirken Fluoride in erster Linie direkt an der Zahnoberfläche, also lokal. Dabei gibt es mehrere Möglichkeiten, die Fluoridkonzentration an der Zahnoberfläche zu erhöhen. Am wichtigsten ist das zweimal tägliche Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Eine Mundspüllösung bietet zusätzlichen Schutz. Ergänzend wirkt Fluorid auch als Bestandteil der täglichen Ernährung karieshemmend, wie z. B. durch fluoridiertes Speisesalz oder fluoridhaltiges Trink- oder Mineralwasser. In der Zahnmedizin werden vor allem das am häufigsten in Zahnpasta eingesetzte Natriumfluorid (NaF), Natriummonofluorophosphat, Aminfluorid und Zinnfluorid verwendet [8]. Zahnpasten gehören fast ausnahmslos zur Produktgruppe

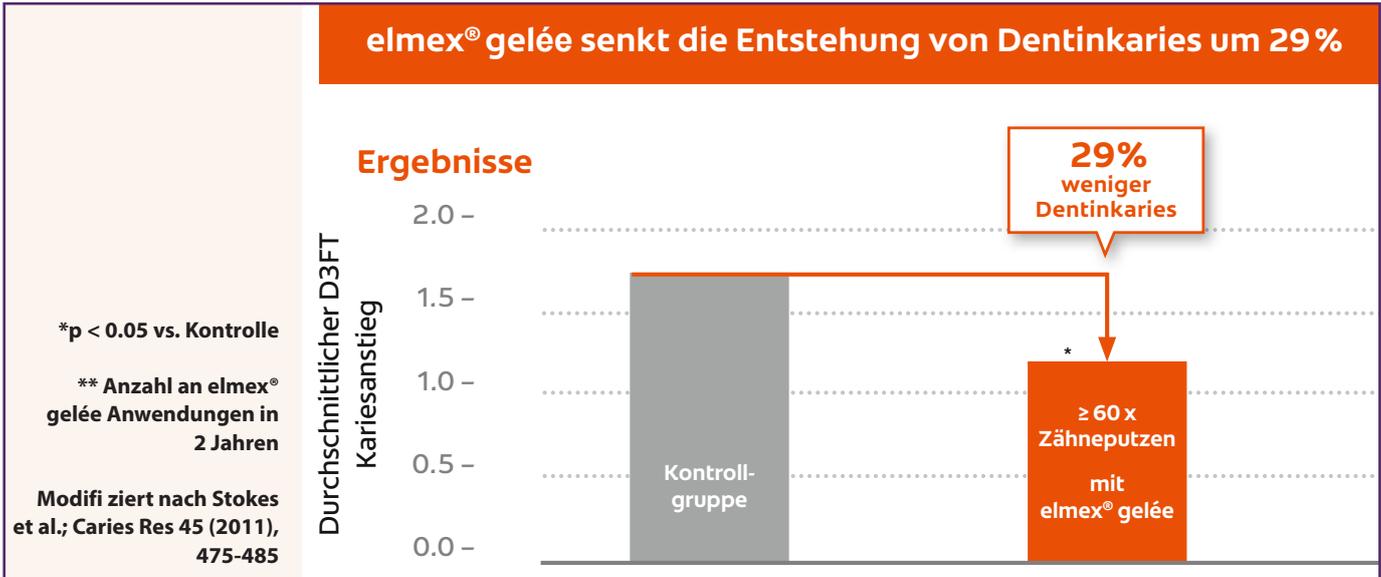
Jetzt als Gel: die elmex®

Kinder-Zahnpasta

Bildrechte: GABA Schweiz



elmex® gelée senkt die Entstehung von Dentinkaries um 29%



Die regelmässige Anwendung von elmex® gelée zum Zähneputzen* bei Kindern reduziert den Karieszuwachs deutlich.

* Studie mit 1380 Teilnehmern über einen Zeitraum von 2 Jahren, 12-13 Jahre alt, Stokes E. et al.; Randomised Controlled Trial of the Efficacy of a High-Fluoride Gel Self-Applied by Toothbrushing in Children at High Caries Risk. Caries Res 45 (2011), 475-485

«Kosmetika» und dürfen gemäss Vorgabe der europäischen Kosmetikverordnung bis zu 1.500 ppm Fluorid enthalten. In einer Zahnpasta erreicht die Konzentration damit maximal 0,15 Prozent. Diese Fluoridkonzentration empfiehlt die SSO ab einem Alter von sechs Jahren mit dem Durchbruch des ersten bleibenden Molaren [9]. Bei einem höheren Fluoridgehalt wie bei hoch konzentrierten Fluoridgelen zur Intensivfluoridierung handelt es sich um ein zulassungspflichtiges Arzneimittel. Bei korrekter Anwendung besteht keine Gefahr einer Gesundheitsschädigung durch Fluoride, wie über 300.000 wissenschaftliche Untersuchungen belegen [10].

Kariesschutz beginnt mit dem ersten Zahn

Kariesschutz beginnt mit dem ersten Zahn. Die Zahnungsphase beginnt ab einem Alter von sechs Monaten mit dem Durchbruch der unteren Schneidezähne. Erst am Ende des zweiten oder am Anfang des dritten Lebensjahres wird das Milchgebiss mit dem Durchbruch der zweiten Milchbackenzähne komplettiert. Eltern übernehmen behutsam die Zahnpflege der Kleinkinder und putzen bei Vorschulkindern gewissenhaft nach. Für die Milchzähne von Kindern von 0–6 Jahren eignet sich zum Beispiel die jetzt gelartige elmex® Kinder-Zahnpasta. Ein spezieller Dreifach-Schutzmechanismus der elmex®



elmex®
Kinder-Zahnbürste
Bildrechte:
GABA Schweiz

Kinder-Zahnpasta mit 500 ppm Fluorid aus Aminfluorid schützt die Milchzähne vor Karies. Aminfluorid bildet eine Kalziumfluorid-Deckschicht auf dem Zahnschmelz. Das stärkt die Zähne und hilft, herausgelöste Mineralien wieder in den Zahnschmelz einzubauen. Damit das Zähneputzen von Anfang an Spass macht, gibt es die elmex® Kinder-Zahnbürste in knalligen Farben und mit lustigen Tiermotiven. Der kleine Bürstenkopf und die weichen, abgerundeten Borsten reinigen und pflegen die ersten Zähne schonend. Der Saugnapf am Zahnbürsten-Griff sorgt für eine hygienische senkrechte Aufbewahrung.

Zahnwechsel braucht gewissenhafte Pflege

Etwa im Alter von sechs Jahren beginnt der Zahnwechsel mit dem Durchbruch der ersten bleibenden Molaren hinter den Milchmolaren. Da die Schmelzoberfläche der bleibenden Zähne zunächst noch porös und unzureichend mineralisiert ist, sind diese besonders anfällig für Karies. Wirksamen Kariesschutz bietet die jetzt ebenfalls gelartige elmex® JUNIOR Zahnpasta für Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren. Der Fluoridgehalt von 1.400 ppm unterstützt eine effiziente Mineralisierung der neuen, bleibenden Zähne. Der angenehme und milde Geschmack motiviert zum regelmässigen Zähneputzen.

Ab dem sechsten Geburtstag können Kinder die Kau- und Aussenflächen putzen und lernen, auch die Innenflächen zu reinigen. Während des Zahnwechsels er-



elmex®
JUNIOR Zahnpasta
Bildrechte: GABA Schweiz

elmex® gelée zur
Intensivfluoridierung

Bildrechte: GABA Schweiz



schweren allerdings Zahnlücken, durchbrechende Zähne und engere Zahnzwischenräume die Zahnpflege. Eltern sollten daher weiterhin die Zähne des Kindes nochmals gründlich nachputzen. Die Zahnzwischenräume werden gut durch die höher stehenden X-Borsten der elmex® JUNIOR Zahnbürste erreicht.

Zahnpülungen: wirksame Ergänzung

Zusätzlicher Kariesschutz kann mit der Anwendung der elmex® JUNIOR Zahnpülung erreicht werden. Die Zahnpülung bringt die Fluoride an schwer zugängliche Stellen. Gerade während des Zahnwechsels oder einer kieferorthopädischen Behandlung wird ein verstärkter Schutz benötigt. Kinder ab sechs Jahren wenden 10 ml elmex® JUNIOR Zahnpülung täglich nach dem Zähneputzen für 30 Sekunden an.

Im 2016 aktualisierten Cochrane Review von 2003 wurde die Wirkung von fluoridierten Mundspülungen bei Kindern und Jugendlichen in der Kariesprävention untersucht [11]. Die Studienanalyse vergleicht die Verminderung kariöser, fehlender und gefüllter bleibender Zähne bei Verwendung fluoridierter Mundspülungen mit Placebo oder keiner Behandlung. Die teilnehmenden Schüler*innen im Alter von bis zu 16 Jahren wendeten die Mundspülungen unter Aufsicht in Schulprogrammen in verschiedenen Frequenzen mindestens über ein Jahr an. Im Ergebnis ergab sich ein um durchschnittlich 27 Prozent verminderter Karieszuwachs. Generell scheint sich die Anwendung einer zweiten, anderen Form topischer Fluoride zusätzlich zu fluoridhaltiger Zahnpasta bei Kindern und Jugendlichen positiv auf die Reduktion von Karies auszuwirken [12].

Einmal wöchentlich: Intensivfluoridierung

Besonderen Schutz für junge Zähne bietet die zusätzliche Intensivfluoridierung. Bei der

Intensivfluoridierung wird eine bis zu zehnmal höhere Dosis Fluorid als durch handelsübliche Zahnpasta an die Zähne abgegeben. Im Vergleich zum alleinigen Zähneputzen erzielt die Intensivfluoridierung einen deutlich besseren Schutz vor Karies [13]. Bei einmal wöchentlicher Anwendung über zwei Jahre zeigten über 1.000 englische Schüler einen Rückgang der tiefen Kariesläsionen von 29 Prozent gegenüber der Kontrollgruppe [14]. Die SSO empfiehlt daher die lokale Anwendung eines Fluoridgelees einmal in der Woche ab dem sechsten Lebensjahr.

Für Kinder ab dem vollendeten sechsten Lebensjahr eignet sich dafür elmex® gelée mit einem Fluoridgehalt von 12.500 ppm. Es enthält Natriumfluorid und die Aminfluoride Olaflur und Dectaflur, die aufgrund der speziellen Molekülstruktur besonders oberflächenaktiv sind und ein Langzeit-Fluoriddepot bilden. Der Zahnschmelz wird so über längere Zeit vor Säureangriffen geschützt und die Remineralisierung gefördert. Einmal wöchentlich wird etwa 1 cm elmex® gelée auf die Zahnbürste aufgetragen und auf die Zähne gebürstet. Nach zwei bis drei Minuten wird der Mund mit Wasser ausgespült.

elmex® gelée ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fach- und Patientinformationen finden Sie unter www.swissmedinfo.ch

Kontakt:

GABA Schweiz AG
4106 Therwil
Tel. 061 415 60 60
info@gaba.ch
www.colgateprofessional.ch

Quellen

- [1] Brauckhoff, Kocher, Holtfreter, Splieth, Biffarët Saß, 2009, S.3
- [2] WHO (2018): WHO-Fact-Sheet: Oral Health. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health
- [3] <https://www.obsan.admin.ch/de/gesundheitsthemen/gesundheit-der-bevoelkerung/gesundheitsberichte>
- [4] Hobdell et al. 2003. International Dental Journal 53: 285-288
- [5] Twetman et al. 2003. Acta Odontol Scand. 61: 347-355
- [6] Twetman. 2009. Eur Arch Paediatr Dent. 10: 162-167
- [7] Walsh et al. 2010. Cochrane Database Syst Rev. 20(1): CD007868.
- [8] Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung (KZBV). Zahnschutz durch Fluoride. <https://www.kzbv.de/zahnschutz-durch-fluoride.63.de.html>
- [9] Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft phylaxe/fluoride/fluoride-mehr.html
- [10] Bundeszahnärztekammer 2018. «Verwendung fluoridhaltiger Zahnpasta ist sicher und schützt wirksam vor Karies». Positionspapier.
- [11] Marinho VCC et al. 2016. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 7. Art. No.: CD002284.
- [12] Marinho VCC et al. 2004. Cochrane Database of Systematic Reviews 2004, Issue 1. Art. No.: CD002781.
- [13] Madléna M et al., Caries Research 36 (2002), 142-146.
- [14] Stokes E, Ashcroft A, Burnside G, Mohindra T, Pine CM, Caries Research 45 (2011), 475-485.

- Anzeige -

DIE NEUE
Oral-B iO™

REVOLUTIONÄRE TECHNOLOGIE.

FÜR EIN UNWIDERSTEHLICHES PUTZERLEBNIS.
JEDEN TAG.

Die neue Oral-B iO™ kombiniert den legendären runden Bürstenkopf von Oral-B® mit der sanften Energie von Mikrovibrationen - für saubere Zähne, gesünderes Zahnfleisch und ein einzigartiges Putzerlebnis.

- **SensatiOnelle Reinigung:** Durch die Kombination aus oszillierend-rotierenden Bewegungen und sanfter Energie von Mikrovibrationen gleitet die Oral-B iO™ von Zahn zu Zahn. So wird eine gründliche und schonende Reinigung unterstützt - auch am Zahnfleischrand.
- **Druck-Perfektionierung:** Die neue intelligente Andruckkontrolle sorgt für zusätzlichen Schutz des Zahnfleisches, indem sie bei optimalem Druck grün und bei zu starkem Druck rot leuchtet.
- **PräzisiOn:** Das von Grund auf neu entwickelte, magnetische Antriebssystem der Oral-B iO™ überträgt Energie sanft und punktgenau auf die Borstenspitzen. So wird sie dort konzentriert, wo sie am meisten gebraucht wird.

Oral-B iO™ - verwandelt das Zähneputzen von einer Pflicht zu einer motivierenden Zahnpflegeerfahrung.



MEHR INFORMATIONEN ZUR NEUEN ORAL-B iO™ ERHALTEN SIE
ÜBER IHREN PERSÖNLICHEN ORAL-B® FACHBERATER.



Warum Kaffee so anregend wirkt

Eva-Maria Bühler

Die Schweiz belegt hinter Norwegen und Deutschland den 3. Platz im Konsumieren von Kaffee. Es sind etwas mehr als 1000 Tassen pro Kopf und Jahr, was in einem durchschnittlichen Leben etwa 80000 Tassen Kaffee ausmachen kann. Die Deutschschweizer trinken fast doppelt soviel Kaffee wie die Tessiner, ältere Personen mehr als Jüngere und Männer mehr als Frauen.

In einer durchschnittlichen Tasse Kaffee stecken ca. 100 mg Koffein. Wenn wir das Heissgetränk mit Mass geniessen, hat Kaffee durchaus eine positive Wirkung.

Im 17. und 18. Jahrhundert setzte sich der Kaffee langsam aber sicher in Europa durch. Zunächst wurde Kaffee zum Frühstück getrunken, später immer mehr auch zu den anderen Mahlzeiten. Die Beliebtheit von Kaffee beruht vor allem auf seiner anregenden Wirkung. Diese Wirkung kann im Wesentlichen auf das enthaltene Koffein und die Chlorogensäuren zurückgeführt werden.

Koffeingehalt im Kaffee

Eine Kaffeebohne enthält zwischen 0,8% und 2,5% Koffein.

Erwachsene können täglich ohne Sorge 400 mg Koffein zu sich nehmen, Ausnahme sind Schwangere (200 mg). Schüler sollten Koffein besser noch weglassen. Der Richtwert für sie wäre 3 mg pro Kilogramm Körpergewicht. Wie auch beim Erwachsenen steigert sich die Konzentrationsfähigkeit beim Kind

über eine gewisse Zeit. Da ein Kind jedoch weniger Blutvolumen hat, ist die Koffeinkonzentration nach einer Tasse Kaffee bei Kindern höher als bei Erwachsenen. Es ist zu beachten, dass viele Kinder bereits Koffein in Form von Süssgetränken wie Coca Cola oder Schokolade aufnehmen. Fügt man noch Kaffee hinzu, steigt die Koffeinemenge drastisch, die Kinder werden nervös oder können abends nicht einschlafen.

Trotz aller Anstrengungen ist es bis heute nicht gelungen, eine vollständige Bilanz aller Bestandteile des Kaffees aufzustellen, denn die chemische Zusammensetzung ist äusserst komplex und hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab.

Gesichert ist die anregende Wirkung für den Kreislauf. Die Blutgefässe werden erweitert, der Herzschlag erhöht und die Durchblutung aller Organe verbessert. Koffein beeinflusst auch unser Atemzentrum – die Atmung wird beschleunigt und die Bronchialgefässe werden erweitert. Koffein wirkt ausserdem harntreibend und führt zu vermehrtem Was-

serlassen (diuretische Wirkung). Im Jahr 2014 erschien eine experimentelle Studie. Forscher kamen zum Schluss, dass Kaffee, in moderaten Mengen genossen, einen Beitrag zur Deckung des körperlichen Flüssigkeitsbedarfs leistet und nicht austrocknend wirkt.

Ganz allgemein kann man sagen: Kaffee kurbelt den gesamten Stoffwechsel an. Darüber steigert er den Kalorienverbrauch, ist aber selber mit null Kalorien kein Problem für die Figur.

Kaffee macht munter

Die Kaffeebohne hat eine erstaunliche Wirkung auf unsere grauen Zellen: Die Gehirndurchblutung wird gesteigert – und damit die Konzentration. Auch die Reaktionsgeschwindigkeit und die Aufnahmebereitschaft unseres Gehirns nehmen zu. Kaffee ist ein «Wachmacher» – nach einer Tasse Kaffee sind wir wieder aufmerksamer und konzentrierter als zuvor. Vielleicht ist es deshalb empfehlenswert, wenn Sie rechtzeitig vor einer längeren Patientenbehandlung einen Kaffee trinken. Kaffee macht kreativer und ausdauernder. Der grosse Vorteil: Eine Koffeinabhängigkeit im Sinne einer Sucht gibt es nicht.

Wie schnell wirkt Kaffee?

Die anregende Wirkung entfaltet Kaffee ungefähr 30 bis 45 Minuten, nachdem man ihn getrunken hat. Neusten Studien zufolge erzielt man den besten Effekt, wenn man das Koffein in kleinen Dosen über den Tag verteilt zu sich nimmt statt in einem grossen Becher am Morgen.

Wer profitiert vom Kaffeegenuss?

Kaffee hebt die Stimmung, fördert die gute Laune und ...

Senioren profitieren von der besseren Hirndurchblutung und können oft mit einer abendlichen Tasse Kaffee besser einschlafen.

- ☛ Koffein wirkt gefässerweiternd, deshalb wird es auch pharmazeutisch eingesetzt: gegen Kopfschmerzen, Asthma und Herzschwäche.

- ☛ Der regelmässige Konsum von Kaffee senkt das Risiko, Gallensteine zu bekommen, um 25 Prozent. Röststoffe im Kaffee wirken als sogenannte Antioxidanzien. Kaffee kann auch eine «Verdauungshilfe» sein. Kaffee oder Espresso nach dem Essen regt die Magensäureproduktion und Gallensekretion an – Magen und Darm kommen so wieder in Schwung.

- ☛ Koffein kann die Ausdauerleistung bei sportlichen Aktivitäten verbessern. Nützlich für Sportler sind die «wachmachende» Wirkung und Stimulierung der Atmung durch die Koffeinhaltstoffe. Koffeinhaltige Getränke sollten vor dem Training getrunken werden, eignen sich jedoch nicht als Getränk nach dem Sport.

0 Kaffee: Wirkung ungesund, wenn ...

Koffein besitzt auch negative Wirkungen, allerdings erst in höheren Dosen. Es kommt zu Zitterigkeit, Herzklopfen, Bluthochdruck, unter Umständen auch zu Angstanfällen. Menschen, die ausgesprochen empfindlich auf die Wirkungen des Koffeins reagieren, leiden dann unter Schlafstörungen, Magenbeschwerden oder oben genannten Symptomen. Andere Menschen wiederum vertragen auch grosse Mengen Koffein ohne Probleme.

Ausserdem sind folgende negative Effekte von Kaffee möglich:

- ☛ Kaffee ist ein «Säurelocker», das heisst, die Magensaftproduktion wird angeregt. Wer also einen empfindlichen Magen hat beziehungsweise bereits am Magen erkrankt ist, sollte seinen Kaffeekonsum auf zwei Tassen am Tag einschränken.

- ☛ Mit der Zeit gewöhnen sich die Nervenzellen an das vorhandene Koffein. Wird der Kaffeegenuss plötzlich komplett eingestellt, so können sich Kopfschmerzen einstellen. Diese klingen jedoch nach einigen Tagen wieder ab.

- ☛ Eine Tasse Kaffee pro Tag in der Schwangerschaft schadet dem Ungeborenen aber nicht.

- ☛ Menschen mit Osteoporose sollten Kaffee nur mit Milch trinken.

- ☛ Wer schwerwiegende Herzprobleme hat, sollte sich über seinen Kaffeegenuss mit dem Arzt besprechen.

Warum verfärbt Kaffee, Tee oder Wein die Zähne?

Wie wir wissen, wirkt der Zahnschmelz auf den ersten Blick glatt. Die schmelzbildenden Zellen bestehen zu 95 % aus Hydroxylapatit, einem kristallinen Material, dessen Hauptanteile aus Calcium und Phosphat bestehen. Sie sind wie Stäbchen angeordnet. Bei genauerer Betrachtung weisen sie Vertiefungen auf.

Getränke wie Kaffee, Schwarztee oder Rotwein bleiben in diesen Vertiefungen hängen. Die raue Oberfläche von Plaque bietet einen noch idealeren Nährboden für Kaffee-, Tee-, oder Weinreste. Diese Art der Färbung wird extrinsische Färbung genannt, weil sie an der Aussenseite der Zähne stattfindet. Je öfter wir diese Getränke konsumieren, desto stärker kann eine Verfärbung auftreten, was bei einer Dentalassistentin kein Problem ist, da diese Berufsgattung eine optimale Zahnpflege betreibt.

Geniessen Sie also weiterhin Ihren Kaffee.

Danke an gesundheit.de. Ihren Artikel zum Kaffee und seiner anregenden Wirkung durfte ich als Grundlage meines Artikels verwenden. Zusätzliche Informationen stammen vom schweizerischen Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und dem schweizerischen Beobachter.



Crisis? What Crisis?



Rudolf P. Bieler

Ich war während dem Lockdown viel im Büro. Ich konnte ja als Erwachsenenbildner nicht zu den Leuten raus: Bildungszentren waren seit dem 16. März dieses Jahres geschlossen, Treffen in Menschgruppen mit mehr als 5 Personen waren verboten und das Land schien in vielen Bereichen stiller zu stehen ...

So blieb mir eigentlich viel Zeit, im Büro aufzuarbeiten, was schon lange liegengeblieben war. Ich hätte planen, organisieren, denken können ... und doch konnte ich mich nicht zurücklehnen. Kreative Ideen schossen mit durch den Kopf und sagten mir, dass es noch so viel gibt, was man nicht ausprobiert hat. So viele Dinge, die im Anbetracht des gewohnheitsorientierten Alltagstrotts nie angegangen worden waren, drängen sich heutzutage richtig auf, endlich rausgelassen und realisiert zu werden ... und plötzlich arbeite ich mehr als vorher.

Ich höre dabei viel Musik, eine meiner Lieblingsbands ist Supertramp. Ich weiss: Viele Leserinnen und Leser kennen höchstens noch Cover-Versionen von Retorten-Gruppen oder vielleicht einen der gigantischen Hits aus den 70ern und 80ern ... Ein Album gefällt mir persönlich seit 40 Jahren fast am besten: Crisis?

What Crisis?

Corona lässt diese Thematik neu aufleben: Krise? Welche Krise?

Krise kommt aus dem Altgriechischen: *krísis* = Entscheidung, entscheidende Wendung ... Menschen verabscheuen grundsätzliche Veränderungen, die sie nicht selber initiieren. Und selbst initiieren tun sie auch nur ungern, weil sie das ebenso aus der Komfortzone lockt, wo es sich doch über so viele Jahre so gemütlich leben liess. Die Reaktion ist dann

auch mehrheitlich einheitlich und laut: Warum ich? Warum wir? Warum jetzt? Und warum gerade so? Und dann bricht der Vogel Strauss hervor: «Kopf in den Sand! Ich mach da nicht mit!»

Wenn man dann schliesslich realisiert, dass man doch «mitmachen» muss, beginnen viele zu jammern oder zu fluchen und begeben sich sehr schnell auf die Suche nach zwei Verantwortlichkeiten: Die ersten sind die, denen man die Schuld geben und über die man sich beklagen kann. Die zweiten sind die, die einem jetzt helfen müssen, die die Verantwortung bekommen, dafür zu sorgen, dass einem diese Krise nicht wirklich erwischt... oder sich zumindest angenehmer anfühlt... Eine Krise ist ein Wendepunkt. Eine Wendepunkt!

Es ist eine Abkehr von Gewohnten, ein Umgang mit der Veränderung und ein Erwachen aus der Gewohnheit und der Lethargie! Es ist eine Herausforderung an uns alle, aufzustehen, anzunehmen und mit der neuen Situation umgehen zu können. Eine Krise ist nichts Schlimmes: Es ist die Chance, etwas anderes auszuprobieren, neue Entdeckungen zu machen, Gewohnheiten abzulegen, kreativ zu werden und sich selber dabei neu zu erfinden!

Crisis? What Crisis?

Wendepunkte und Herausforderungen haben uns Menschen vorangebracht, weitergebracht, uns streben lassen nach Neuem...

Wendepunkte haben uns aber auch getrennt von alledem und all denjenigen, die uns im Wege standen, die uns auf den gewohnten Bahnen blockiert, behindert oder gar schmerzhaft Energie geraubt und als Last Kraft und Ressourcen gekostet haben.

Trennen Sie sich gerade in der heutigen Zeit auch von all dem, was eigentlich schon lange nicht mehr nötig oder sogar behindernd war. Nutzen Sie die Zeit, sich neu zu erfinden...

... und nutzen Sie die Zeit, das zu erkennen, was schon immer um Sie herum war, aber nie richtig wahrgenommen wurde:

Kennen Sie die Werbespots der Lebensmittel-grossverteiler? Oder der Gesundheitseinrichtungen? Ich kann keinen einzigen Film und keine Reportage auf fast allen Kanälen der öffentlichen und privaten Fernsehgesellschaften anschauen, ohne dass das Programm mehrfach unterbrochen wird und man mich als Fern-Seher darauf hinweist, dass man dank Sven, Günther, Iris und Jasmin in den Läden jeden Tag volle Regale findet, und dass man in Spitälern dank Sascha, Monika und Ahmet liebevoll umsorgt und gesundgepflegt wird...

Ist das neu? Waren diese Menschen vorher nicht da? Wurden die Gestelle früher nicht auch gefüllt? Und war man in den Spitälern vorher nicht versorgt?

Oder erkennen wir erst in der Krise, dass viele Menschen wertvolle Arbeit leisten? Seit Jahren! Seit Jahrzehnten! Jeden Tag! Von früh bis spät! ...

Manchmal benehmen wir Menschen uns eher wie Kartoffeln, denen die Augen auch erst dann aufgehen, wenn sie im Dreck stecken....

Ich wünsche mir, dass wir alle erwachen, offen und täglich wertschätzend durch das Leben gehen, das geniessen, was wir haben ... dass wir angehen, was sich verändert...

Und ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, die notwendige Kraft und Gelassenheit dafür, damit auch Sie eines Tages sagen können:

Crisis? What Crisis? – Easy does it!

Kontakt:

Rudolf P. Bieler

Geschäftsführer *appendo gmbh*

Partner des SVDA für Führungs- und Berufsbildnerkurse

rudolf.p.bieler@bildungsprofi.ch



Anekdoten aus dem Alltag

Putzen sich wilde Tiere die Zähne?

Wilde Tiere kennen den Genuss von Schokolade, Bonbons, süssen Speisen oder Süssgetränken nicht. Deshalb bekommen die allerwenigsten je Karies. Trotzdem hätten auch sie Plaque, würden ihre Zähne nicht gereinigt. Bei einigen Tierarten spielt auch die Anatomie der Zähne eine wichtige Rolle. Wie das funktioniert?

Bei manchen Tieren wird der Zahnbelag durch das Kauen von harter Nahrung entfernt.

Der Wolf zum Beispiel nagt an einem Knochen. Die Zähne werden mechanisch gesäubert. Dasselbe gilt für Affen; sie kauen

auf Stöcklein herum. Igel fressen hauptsächlich Insekten. Das Zermahlen harter Insektenpanzer (guten Appetit) führt auch hier zu einer Zahnreinigung.

Pflanzenfresser wie Ziegen, Kühe oder Hasen fressen faserige Gräser, damit sich der Zahnbelag von den Zähnen löst.

Bei Krokodilen stehen die Zähne weit auseinander. So können Speisereste weniger gut haften. Der Krokodilwächter - ein besonderer Vogel - pickt bei den Krokodilen Nahrungsreste aus dem Mund. Erstaunlicherweise hat das Krokodil auf diesen Vogel

keinen Appetit, frisst ihn also nicht.

Fangfrage: Wie entfernen Vögel ihre Plaque?

Antwort: Sie haben gar keine Zähne!

Weshalb bekommen denn Hunde und Katzen Zahnstein und Karies? In Fertigfuttermitteln hat es Getreide und Zucker. Das führt, wie wir Dentalassistentinnen wissen, bei ungenügender Zahnpflege zu Karies. Tierhalter sind gebeten, regelmässig mit einer Zahnbürste die Zähne ihrer Haustiere zu reinigen und ab und zu den Tierarzt aufzusuchen..

Eva-Maria Bühler

Melonensalat mit Feta und Minze

Zutaten für vier Personen:

1/2 Wassermelone
1 Honigmelone
2 Zweige frische Pfefferminze
100 g Feta
1 Lauchzwiebel
Olivenöl
1/2 Limette
Kräutersalz

Anleitung:

Mit einem kleinen Portionierer kleine Melonkugeln austechen und eine Schüssel geben. Pfefferminze und Lauchzwiebel waschen, trocken schütteln. Die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden, die Minze fein hacken. Beides zu den Melonen geben. Feta über den Melonensalat rieseln und mit Olivenöl, Limettensaft und Salz abschmecken.

<https://lomalou.ch/melonensalat-mit-feta-und-minze/>



Spürbar besser!

NEW

Die Schweizer
Schallzahnbürste
für ein strahlend
schönes Lachen.



Die neue **TRISA Sonicpower Pro Interdental** ermöglicht eine bis zu 9x bessere Reinigung in den Zahnzwischenräumen.*

* im Vergleich zu einer herkömmlichen Handzahnbürste (ADA Zahnbürste)



Finest Swiss Oral Care 

Trisa[®]
OF SWITZERLAND