

PROPHYLAXE

## Tschüss Nuggi



Der Abschied vom Nuggi fällt den meisten Kindern sehr schwer. Experten empfehlen eine langsame Entwöhnung. (Foto: Adobe Stock)

**Ein Nuggi ist eine gute Sache: Er beruhigt und hält Kinder davon ab, Daumen zu lutschen. Spätestens mit drei Jahren sollten sich Kinder schrittweise von ihrem «Beruhigungssauger» lösen, vor allem den Zähnen zuliebe.**

Eltern brauchen den Nuggi. Er schont ihre Nerven. Nicht umsonst heisst er im Englischen «pacifier», also Friedensstifter. Ein Nuggi spendet Kindern Trost und stillt den Saugreflex. Ein nützlicher Begleiter für alle Familien, zumal 80 % der Kinder das Bedürfnis haben, zu saugen – sei dies am Nuggi, am Daumen, am Stofftier oder am Zipfel ihrer Decke. Von all diesen Saugmöglichkeiten sei der Nuggi die Beste, erklärt Jan Danz von der Schweizerischen Gesellschaft für Kieferorthopädie, denn: «Er kann einfacher abgewöhnt werden».

Doch warum Nuggi oder Daumenlutschen überhaupt abgewöhnen? Damit die Zähne sich nicht verschieben. Denn stehen sie nicht, wo sie natürlicherweise hingehören, beeinträchtigen sie das Kind beim Essen oder Sprechen. Kieferfehlstellungen wie ein vorne offener Biss, bei dem die Schneidezähne auseinanderklaffen und das Kind nicht mehr abbeissen kann, hängen bei Dreijährigen mehrheitlich mit den Sauggewohnheiten zusammen. Kieferorthopäde Jan Danz be-

>> Fortsetzung auf Seite 2

---

**> 1/2** Rund die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen erleidet einen Zahnunfall. Um den Zahn zu retten gilt: Lockere oder verschobene Zähne nicht bewegen, abgebrochene oder ausgeschlagene Zähne suchen, nicht an der Wurzel fassen und niemals reinigen. Den ausgeschlagenen Zahn in Milch legen und sofort den Zahnarzt aufsuchen! Ist Ihr Zahnarzt nicht erreichbar, wenden Sie sich an den SSO-Notfalldienst: [www.sso.ch](http://www.sso.ch).

ruhigt jedoch: «Wer mit der Sauggewohnheit aufhört, bevor die bleibenden Zähne durchbrechen, hat gute Chancen, dass sich Fehlstellungen ohne bleibende Schäden zurückbilden.» Er empfiehlt, das Nuckeln mit drei- bis vier Jahren soweit zu reduzieren, dass das Kind versuchen kann, damit aufzuhören. Weniger Nuggi-Zeit ist auch besser für die Sprachentwicklung: Sprechen Kinder mit dem Nuggi im Mund, gewöhnen sie sich beim Sprechenlernen falsche Techniken an.

### Nuggi-Zeit reduzieren

Acht Monate nach der Geburt ist das Saugbedürfnis nicht mehr so stark ausgeprägt, so dass die Nuggi-Zeit stetig vermindert werden kann. Eltern sollten nie den Nuggi von sich aus anbieten, sondern immer warten, bis das Kind danach verlangt. Benutzt das Kind den Nuggi nicht, kann es ihn in eine Dose versorgen, kann ihn vielleicht gar «Schlafen legen». So liegt er nicht herum und gibt dem Kind keine Gelegenheit, einfach aus Langeweile zu nuckeln. Gemeinsam können Eltern und Kinder abmachen, dass das Kind den Nuggi nur an bestimmten Orten oder zu bestimmten Zeiten in den Mund nimmt. Zum Beispiel im Kinderwagen,

im Bett und im Auto. Oder wenn sich das Kind wehrt.

### Abschied feiern

Fachleute raten ab, den Nuggi einfach wegzunehmen. Sie raten auch ab, ihn für eine schnelle Entwöhnung mit eklig schmeckenden Gels zu bestreichen. Irgendwann folgt dem Abschied in Raten aber dennoch die endgültige Trennung. Für viele Kinder ist das sehr schwer. Sie sollten darauf vorbereitet sein, im besten Fall den Zeitpunkt selber wählen.



Viele Familien feiern die Nuggi-Trennung: Sie geben die Nuggis der Nuggi-Fee, dem Samichlaus oder dem Osterhasen, welche den Kindern im Tausch ein Geschenk geben. Andere Familien bauen ein Floss, auf dem der Nuggi wegschwimmt, oder sie pflanzen ihn in den Garten, wo über Nacht ein Bäumchen mit einem Geschenk dran wächst. Einige Eltern lassen ihre Kinder glauben, dass ein anderes Kind den Nuggi bekommt, das ihn dringend braucht. Oder sie schicken ihn per Päckli-Post an eine Person, die dann ein Geschenk zurückschickt. Beliebt sind auch die Nuggi-Bäume, an die zahlreiche Kinder ihren letzten Nuggi hängen.

Je älter die Kinder, desto schwieriger wird die Abgewöhnung. Und gleichzeitig umso wichtiger: Denn bei bleibenden Zähnen hinterlässt Nuckeln oder Daumenlutschen meist Spuren im Gebiss, die spezialisierte Zahnärztinnen und Zahnärzte korrigieren müssen.

Den Nuggi feierlich aufhängen: Rituale erleichtern den Abschied. (Foto: Jan Danz)

## DENTALTOURISMUS

# Zahnbehandlungen im Ausland

**22 Prozent der Patienten aus der Schweiz haben schon einmal einen Zahnarzt im Ausland aufgesucht. Dentaltourismus ist mit Risiken verbunden, wie die jüngst landesweit durchgeführte Publikumsbefragung der Schweizerischen Zahnärztes-Gesellschaft SSO belegt.**

22 Prozent der Personen, welche die SSO dieses Jahr befragt hat, haben sich schon einmal auf einen Zahnarztstuhl im Ausland gesetzt. Gut die Hälfte davon sind Dentaltouristen, welche die vermeintlichen Preisvorteile in Ländern wie Ungarn oder Thailand ausnutzen wollen. In diesen Ländern haben sich einige Anbieter auf Dentalreisen spezialisiert. Für Bewohner in den Grenzregionen, insbesondere im Tessin und in der Romandie, scheint Dentaltouris-

mus besonders verlockend. Im Kanton Genf liess sich fast jeder zweite Befragte schon einmal in Frankreich behandeln.

Jedoch nicht alle Auslandbehandlungen sind dem Dentaltourismus zuzuordnen: Migranten (30%) lassen sich häufig in ihrem Heimatland oder an ihrem ausländischen Zweitwohnsitz behandeln. Gar ein Fünftel der Befragten musste notfallmässig eine ausländische Zahnarztpraxis aufsuchen.

### Unterschätzte Risiken

Auslandbehandlungen bergen Risiken. Neben fehlender Rechtssicherheit sind vor allem umfangreiche Behandlungen riskant: Denn Eingriffe, die in kurzer Zeit durchgeführt werden, können den natürlichen Heilungsprozess nicht ausreichend berücksichtigen. Jeder siebte Patient aus der Schweiz, der bereits einmal einen ausländischen Zahnarzt aufgesucht hat, beanstandet die Behandlung. Dies hauptsächlich wegen schlechter Qualität, die Nachbehandlungen in der Schweiz nötig gemacht hat. Aber auch ungenügende Hygiene und Verständigungsprobleme werden häufig genannt. Jeder Dritte, der schon einmal auf einem Zahnarztstuhl im Ausland sass, will dies künftig nicht mehr tun.



Nach der Operation kann Samira wieder sehen.  
(Foto: SRK, Remo Nägeli)

HILFSPROJEKTE

## Dank Goldzähnen wieder sehen

Ein ausgedienter Goldzahn hat für den Träger kaum einen Wert. Für einen erblindeten Menschen in Afrika oder Asien hingegen ist er enorm wertvoll: Dank Zahngoldspenden führt das Schweizerische Rote Kreuz SRK jährlich rund 4'000 Augenoperationen und 60'000 Sehtests an Schulen durch.

Samira ist acht Jahre alt und lebt in einem kleinen Dorf in Ghana. Seit Geburt leidet sie am grauen Star. Sie sieht von Tag zu Tag schlechter, kommt mit den trüben Linsen im Alltag kaum zurecht. Bis Freiwillige des Roten Kreuzes Samiras Sehbehinderung bei einem Augentest entdecken. Sie schicken Samira zu einem Spezialisten, der sie schliesslich an beiden Augen operiert. Diese Operation verändert Samiras Leben: Sie kann wieder mit anderen Kindern spielen und in der Schule mitmachen. So bekommt sie eine Chance, später einer Arbeit nachzugehen.

### Zahngold macht's möglich

Samiras Eltern hätten sich diese Operation nie leisten können. Sie war nur dank Altgoldspenden aus der Schweiz möglich. Zahnarztpatienten haben ihr Zahngold gespendet, die Zahnärzte haben die ausgedienten Kronen und Füllungen in Spezialcouverts an das SRK geschickt.

Mit solchen Spenden bildet das SRK in verschiedenen Ländern einheimische Fachpersonen und Freiwillige augenmedizinisch aus. Dank dieser Ausbildung führen sie bei der Bevölkerung Sehtests durch, klären Menschen über Augenkrankheiten auf und behandeln sie. Das SRK besorgt medizinische Ausrüstungen und organisiert in abgelegenen Gegenden Camps, in welchen Augenärzte betroffene Menschen operieren und ihnen so ihr Augenlicht zurück geben. Noch warten unzählige Menschen auf Hilfe: Weltweit sind rund 36 Millionen Menschen blind und 217 Millionen sehbehindert. Die meisten der Betroffenen leben in den ärmsten Ländern der Welt.

**Möchten Sie die Arbeit des SRK unterstützen und Augenlicht schenken? Informieren Sie Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt, wenn Sie Ihr Zahngold spenden möchten. Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO engagiert sich bei diesem Projekt seit vielen Jahren als Partner.**

Helfen kann man aber auch ohne Zahngold im Mund: Das SRK nimmt auch Schmuck- und Geldspenden entgegen. Weitere Informationen zum Projekt: [www.redcross.ch/altgold](http://www.redcross.ch/altgold)



Samira bei der Nachkontrolle beim Augenarzt.  
(Foto: SRK, Remo Nägeli)

### Geld spenden

Mit 50 Franken kann ein Auge operiert werden.

**50 Franken per SMS spenden: Blind 50 an 464**

Postkonto 30-9700-0; Vermerk «Augenlicht schenken»

Online: [www.redcross/blindheit](http://www.redcross/blindheit)



## Kurzmeldungen

### Welcher Nuggi?

Kieferorthopäden empfehlen eher flache und breite Nuggis. Es ist jedoch nicht erwiesen, dass die Nuggiform einen Einfluss darauf hat, ob später eine Therapie notwendig ist oder nicht. Der Nuggi sollte frei von Bisphenol A sein.

### SSO-jobs.ch

Die SSO vermittelt online Stellen im Bereich der Zahnmedizin. Schulabgänger auf Lehrstellensuche und zahnmedizinische Fachkräfte wie Dentalassistenten oder Zahntechnikerinnen finden auf sso-jobs.ch die freien Stellen und können sich als Stellensuchende registrieren.

### Mit Popeln gegen Karies

Unvoreingenommene Wissenschaft: Forscher der Universität Harvard haben entdeckt, dass unser Nasensekret nützliche Bakterien enthält, welche das Immunsystem stärken und auch Zähne vor Keimen schützen. Dennoch verzichtet die SSO, dazu eine Empfehlungen abzugeben.

### Achtung Druck

Oft wird beim Zähneputzen mit der Handzahnbürste zu viel Druck auf Zähne und Zahnfleisch ausgeübt. Insbesondere bei Zahnfleischproblemen oder empfindlichen Zähnen sollten Zähne sanft gebürstet werden. Tipp: Zahnbürste wie einen Bleistift nur mit drei Fingern halten, so nimmt man automatisch Druck weg.

### Elektronische SSO-News

Was sagt die SSO zu gesundheitspolitischen Themen? Welche News gibt's vom Verband? Die SSO verschickt mehrmals pro Jahr einen elektronischen Newsletter und twittert regelmässig. Abonnieren Sie den Newsletter auf sso.ch und folgen Sie @SwissDentalAssn.

Mehr zu diesen Themen:

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

SSO

# Zufrieden mit dem Zahnarzt

97 Prozent der Patientinnen und Patienten sind mit Zahnärztinnen und Zahnärzten der SSO zufrieden, so das Ergebnis der SSO-Publikumsumfrage von 2018. Diese Zufriedenheit zeigt sich auch in der geringen Anzahl an Beschwerden, die gesamt-schweizerisch bei den zahnärztlichen Begutachtungskommissionen eingehen.

Nicht einverstanden mit der Zahnarztrechnung? Unzufrieden mit dem Behandlungsergebnis? Führt das direkte Gespräch mit dem Zahnarzt nicht zu einer Einigung, dürfen sich Patientinnen und Patienten von SSO-Zahnärzten an die Begutachtungskommissionen der SSO wenden. Diese helfen, Konflikte zwischen Zahnärzten und Patienten zu schlichten. Die Begutachtungskommissionen beraten die Patienten fachlich und beurteilen die Fälle neutral.

### SSO-Begutachtungskommissionen helfen

Glücklicherweise haben Patientinnen und Patienten nur selten Grund, die Begutachtungskommissionen zu kontak-

tieren. 2016 ist es gesamtschweizerisch zu 317 Beschwerden gekommen. Dies sind nur 0.09 Beschwerden pro behandelndem Zahnarzt oder eine Beschwerdequote von 0.015 % pro Patient.

Ziel der SSO ist, die Qualität auf hohem Niveau zu halten und die Zahl der Beschwerden noch zu verringern. Zentral bleibt eine klare Kommunikation zwischen Zahnarzt und Patient: So räumen sie Missverständnisse aus dem Weg und beugen Streitigkeiten vor.

Kontaktpersonen der Begutachtungskommission finden Sie auf [www.sso.ch](http://www.sso.ch) unter der Rubrik «Patienten» > «Recht und Tarif»

## CARTOON



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

**SSO**

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Olivier Marmy/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Rahel Brönnimann Grafisches Konzept atelierrichner.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli AG, Bern Copyright SSO