

# Auf den Zahn gefühlt...

Viele schlaue Tipps, wie Sie beim Zahnarzt die **Angst** vor starken **Schmerzen** und zu hohen **Kosten** verlieren

Unsere Zähne werden immer schlechter. Karies ist in aller Munde. Nur zehn Prozent der Deutschen putzen ihre kleinen Beißerchen richtig. Noch schlimmer aber ist, dass die Krankenkassen immer weniger für notwendigen Zahnersatz und Zahnbehandlungen zahlen. TV SCHLAU hat den Zahnärzten und den Behandlungskosten einmal auf den Zahn gefühlt.

## Wie muss ich meine Zähne pflegen?

Nur 69 Prozent aller Deutschen putzen sogar zweimal pro Tag ihre Zähne. Dreimal wäre aber besser, jeweils nach dem Essen. Man nehme eine Zahnbürste mit gerundeten, nicht zu harten Kunststoffborsten und eine Zahncreme mit Fluoridzusatz. Diese verteile man in sanften Kreisbewegungen auf den Zähnen. Dann ausspucken und etwas ausspülen. Dreimal pro Tag!

## Wie pflege ich die Zahnsperre richtig?

Zahnsperrenträger sollten auf Nüsse, Lakritz oder Kaugummi verzichten. Dr. Achim Nesselrath vom Vorstand Deutscher Kieferorthopäden (BDK): „Klebrige Nahrungsmittel können sich in Brackets festsetzen und Drähte an den Klammern verformen.“ Auch nicht mit Kuli oder Bleistift in der Zahnsperre rumstochern!

## Angst vor dem Bohren?

„Das muss nicht sein“, meint Dr. Mats Mehrstedt von der Zahnärztlichen Angst-Ambulanz, „man kann alle Patienten schmerzlos behandeln.“ Seine Tipps: beruhigende Vorgespräche mit dem Zahnarzt des Vertrauens; bitten Sie um

exakte Termine ohne große Wartezeiten im Vorzimmer; lenken Sie sich am Behandlungstag durch weitere Termine selbst ab.

## Wo gibt es preiswerten Zahnersatz?

Produkte aus Fernost sind auch gut verarbeitet und billiger (siehe Infokasten).

## Zahnverlust durch Unfall?

Verkehrs- oder Sportunfälle bringen neben Schock und Schmerzen mitunter auch

Zahnverluste mit sich. Was tun? Bei starker Blutung auf ein Stofftaschentuch beißen und mit Eiswürfeln kühlen. Bei Zahnbruch das abgebrochene Stück in Wasser legen – und ab zum nächsten Zahnarzt.

## INFOS

**www.zahnwissen.de:** Über Bürsten, Pflege, Zahnseide und Mundduschen  
**www.zahnersatzsparen.de:** Rechenbeispiele für billigere Implantate  
**www.traumzahnarzt.de:** Tipps gegen die Angst vor dem Bohrer  
**www.arzt-preisvergleich.de/zahnarzt:** Preis-Leistungs-Vergleich von Zahnärzten Ihrer Region

# Energiesparerer



## unter Strom

Die Glühbirne wird zum Auslaufmodell. Und auch bei PC und TV-Gerät kann man Energie und Geld sparen

Ärgern Sie sich auch jeden Monat über die steigende Stromrechnung? Lassen Sie das – sparen Sie lieber! Hier kommen fünf schlaue Tipps dafür:

1. In Australien ist es schon Gesetz, in Europa wird's wohl ab 2010 kommen: Der Austausch der klassischen alten Glühbirnen durch die neuen Energiesparlampen (ESL). Diese ESLs sind zwar teurer, sie verbrauchen aber bis zu 80 Prozent weniger Strom als Glühbirnen und halten bis zu 15 mal länger. Das rechnet sich schon nach einem Jahr. Also besser jetzt schon kaufen!
2. Geben Sie es doch zu: Auch Sie haben Ihr TV-Gerät immer standby geschaltet, um es bequem von der Couch aus fernbedienen zu können. So etwas kostet pro Monat ca. 20 Cent Strom. Mit einem so genannten Powersafer ([www.powersafer.de](http://www.powersafer.de)) kann man bis zu fünf Geräte vom Netz

- trennen und trotzdem hinterher per Fernbedienung wieder aktivieren. 5 x 20 Cent x 12 Monate ergeben 12 Euro pro Jahr. Der „Powersafer X“ kostet zwar 30 Euro, er verbraucht aber nur 0,5 Watt = ca. 75 Cent... pro Jahr!
3. Ladegeräte für die Akkus eines Handys, Notebooks oder einer Digitalkamera nach Gebrauch immer aus der Steckdose ziehen. Sonst verbrauchen sie nämlich weiterhin Strom.
4. Schalten Sie Ihren PC nur über das Betriebssystem aus, so zieht das Netzgerät des Computers weiterhin für ca. 5 Euro/pro Jahr Strom aus dem Netz. Schalten Sie also auch den Kippschalter am Netzteil auf Null.
5. Ein Energiekostenmessgerät stellt fest, ob Ihr Fernseher, Kühlschrank oder PC zu viel Energie frisst, also zu alt ist (ca. 40 Euro, bei [www.conrad.de](http://www.conrad.de)).

