



GESUND MEDIZIN

Ich trage eine Zahnsperre, weil...

LACHEN ALS VISITENKARTE.
Schiefe Zähne müssen nicht sein – und zwar in keinem Alter! Vier Frauen erzählen, warum sie ihre „Front“ jetzt richten wollen. Plus: neue Methoden.

Sie haben den Schritt gewagt. Die 23-jährige Angestellte, die 33-jährige werdende Mutter, die 36-jährige Chefin einer PR-Agentur und die 50-jährige Selbstständige – sie alle lassen sich jetzt mit einer feststehenden Spange (Brackets) die Zähne regulieren. Damit liegen die vier Frauen voll im Trend, denn immer mehr Erwachsene sind entschlossen, sich das Gebiss richten zu lassen – vor allem Frauen. Die Gründe sind teils auch medizinischer Natur, vor allem steht aber die Optik im Vordergrund. Und wer sich jetzt zur Verbesserung entschließt, profitiert doppelt: Mit modernen Techniken konnte nicht nur die Behandlungsdauer gesenkt werden, man bleibt in diesem Zeitraum auch gesellschaftsfähig. Denn die Zeiten, in denen man wegen seiner Zahnsperre lieber leise gelacht hat, sind vorbei! Statt silberner Brackets kommen jetzt Keramikplättchen zum Einsatz, und ganz ehrlich – auf den ersten Blick fallen diese kaum auf.

Der ideale Zeitpunkt. Für Apothekerin Elisabeth Kling, derzeit in Babypause, stand im Herbst 2008 fest: Jetzt reicht es. „Ich hatte das Gefühl, dass meine Zähne mit der Zeit immer schiefere geworden sind.“ Die 33-jährige hatte trotz her-

Auch die Angestellte Nadja Gabriel hatte schon in ihrer Kindheit einige Jahre eine fixe Spange getragen. Doch die Regelmäßigkeit der Zähne blieb nicht erhalten. Daher startete die 23-Jährige nun den nächsten Versuch. „Ich habe mich bei mehreren Fachärzten genau erkundigt, bevor ich es gewagt habe.“ Eine Entscheidung, die sie nicht bereuen wird, denn ihre schiefen Zähne im Oberkiefer waren auch ver-

Dr. Majja Eltz, Fachärztin für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (www.eltz.info)
»Mithilfe neuer Techniken lassen sich die Zähne in ein bis eineinhalb Jahren in die ideale Position bringen.«

Zahnärztin und Kieferorthopädin Dr. Majja Eltz erklärt, was machbar ist, und unsere vier Frauen erzählen, warum sie sich gerade in der aktuellen Lebensphase zu einer Zahnsperre entschlossen haben.

124 WOMAN

Elisabeth, 33

»Ich hatte in den letzten Jahren ständig das Gefühl, dass die Zähne immer schiefere werden! Das hat mich sehr gestört.«

ELISABETH KLING, APOTHEKERIN

Nadja, 23

»Meine Zähne waren mir nicht nur optisch ein Dorn im Auge, sondern ich hatte auch Verspannungen im Nacken.«

NADJA GABRIEL, ANGESTELLTE

antwortlich für Nackenschmerzen. Dr. Eltz: »Viele Erwachsene kommen mit einer Gebissfehlstellung, und beim genaueren Nachfragen stellt sich heraus, dass sie auch Verspannungen im Kopf oder im Nacken haben. Die falsche Belastung kann Nerven reizen. Wenn man das mit einer Regulierung ändert, ist die Begünstigung meist groß.«

Zahnsperren-Achtung. Wann man die Zähne richten lassen sollte, ist von Fall zu Fall verschieden. »Wie überall im Leben gilt auch hier: Je früher Probleme erkannt werden, desto leichter ist die Beseitigung. Bei Kindern geht es auch darum, während des Wachstums schwere Fehlstellungen zu verhindern. Mit zwölf Jahren ist die Gesichtsentwicklung wes-

WOMAN 127

GESUND MEDIZIN

► testgehend abgeschlossen – ab diesem Zeitpunkt macht es Sinn, mit festen Zahnsparagen zu arbeiten. „Diese sind viel präziser, und es geht schneller“, sagt Eitz. Bei Erwachsenen ist das Kieferwachstum zwar völlig abgeschlossen, die Zähne lassen sich aber immer noch bewegen. Mithilfe neuer Techniken aus den USA, wie sie die Expertin anwendet, „lassen sich dann meist in einem Zeitraum von einem bis eineinhalb Jahren die Zähne in die ideale Position bringen“. Das ist für viele Erwachsene, die fix im Beruf stehen, ein großer Anreiz, es doch noch zu wagen. Dr. Eitz: „Wir verwenden elastische Drähte aus einer Nickel-Titan-Mischung, die ständig leichte Kräfte auf die Zähne ausüben und so eine schnellere Veränderung bewirken. Aber auch die Brackets selbst sind besser geworden. Gummiringe zur Wirkungssteigerung, Metallbänder um die hinteren Zähne und Innenbögen sind meist nicht mehr notwendig.“

Die perfekte Zahnstellung hat noch einen anderen Nutzen: Zum Teil können bakterielle Entzündungen wie Parodontitis verhindert werden, und das Gebiss wird so auf Brücken und Implantate vorbereitet. Ist die Behandlung beendet, muss meist noch eine Zeit lang eine durchsichtige Zahnsparange oder ein auf die Innenseite der Zähne geklebter Draht (Retainer) getragen werden, damit sie sich nicht wieder verschieben können. Der Preis für die gesamte Therapie beträgt im Schnitt 5.000 bis 6.000 Euro, die Krankenkassen übernehmen davon etwa 300 Euro.

Zahnsparangen im Alltag. Auch Gerlinde Filipich hat sich mit ihren 50 Jahren noch zu einer Zahnsparange entschlossen. Bei der Selbständigen wurde ein verbliebener Milchzahn entfernt, damit der eigentliche Eckzahn in die richtige Position gebracht werden konnte. Am Anfang hatte sie Probleme bei der Umsetzung: „Ich habe den Mund kaum zugebracht, und das Sprechen ist mir schwergefallen, aber man gewöhnt sich daran.“ Ist man erst einmal mit der Spange vertraut, fällt sie nur noch in speziellen Situationen auf, wie FR-Expertin



Natalie Herzlieb – sie hat sich jetzt mit 36 zu einer Regulierung entschlossen – bestätigt: „Beim Essen muss man aufpassen, da bleibt leicht etwas hängen. Das ist bei Geschäftsessen etwas lästig. Ich putze sofort danach die Zähne, das dauert natürlich auch länger als früher. Und mit Lippenstift passe ich jetzt mehr auf, da ich den Mund nicht noch extra betonen will. Ich verwerde daher jetzt lieber Lipgloss. Die meisten Mitmenschen reagieren jedoch sehr positiv darauf, und die Spange war schon öfter der Beginn eines Flirts...“

EVA JANKL ■

DIE SCHRITTE ZUR ZAHNREGULIERUNG



UND SO FUNKTIONIERT ES: Zu Beginn der Behandlung erfolgt eine gründliche Reinigung (Bild 1). Der Zahnschmelz wird an den Stellen, auf die Brackets gesetzt werden, noch einmal extra auf den Kleber vorbereitet (Bild 2). Anschließend werden Brackets und Drähte eingesetzt (Bild 3).