

Fit im Praxisalltag

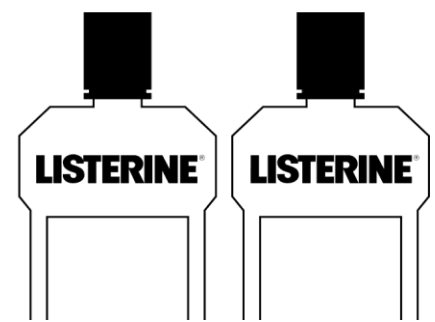
Einfache Maßnahmen zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens

Bei nahezu allen Vorgängen in der Zahnarztpraxis steht das Wohl der Patienten an erster Stelle. Die Zeit im Wartezimmer wird ihnen mit Unterhaltungsangeboten versüßt, der Behandlungsstuhl bietet höchsten Liegekomfort während der professionellen Zahnreinigung bzw. des zahnmedizinischen Eingriffs. Um eine gute Mundgesundheit sowie die damit einhergehende hohe Lebensqualität sicherzustellen, erhalten Patienten eine professionelle Zahnreinigung sowie eine Beratung, wie sich eine zahngesunde Ernährungsweise etablieren lässt. Tipps zur richtigen häuslichen Mundpflege mittels täglicher 3-fach-Prophylaxe (mechanische Reinigung durch Zähneputzen und Anwendung von Zahnseide kombiniert mit dem Einsatz einer Mundspüllösung mit antibakterieller Wirkung wie z.B. Listerine®) dürfen selbstverständlich auch nicht fehlen. Und sollte ein Patient einmal rasch einen Termin benötigen, so werden alle Hebel in Bewegung gesetzt, um ihm diesen zu ermöglichen. Die Bedürfnisse des zahnmedizinischen Personals bleiben dabei nicht selten auf der Strecke. Dabei liegt es auch im Interesse des Patienten, dass Zahnarzt und Praxisteam bei der Behandlung möglichst entspannt und voll leistungsfähig sind.

Im häufig stressigen Praxisalltag für das eigene Wohlbefinden zu sorgen, ist auf den ersten Blick eine Herausforderung. Mit dem richtigen Equipment, dessen korrekter Einstellung und der konsequenten Durchführung einiger einfacher Maßnahmen ist es jedoch möglich, diese Herausforderung zu meistern.

Einnehmen einer symmetrischen Arbeitshaltung

Als Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Ergonomie in der Zahnheilkunde (AGEZ) der DGZMK hat Prof. Dr. drs. drs. Jerome Rotgans mehrere Präsentationen sowie Fachbeiträge mit Tipps zur Optimierung der Arbeitshaltung veröffentlicht^{1 2 3 4 5}. Als ideal angesehen wird ihm zufolge eine symmetrische Sitzposition mit horizontaler Ausrichtung der Linie zwischen den Augen, Schultern, Ellenbogen, Beckenkamm, Knien und Fußgelenken. Von vorn betrachtet sind die Beine leicht lateral gespreizt und die Unterschenkel senkrecht aufgestellt. Der Oberkörper sollte von der Seite betrachtet ebenfalls eine gerade (senkrechte) Haltung einnehmen, der Kopf ist leicht nach vorn gebogen und die Unterarme leicht angewinkelt. Der ideale Winkel zwischen Ober- und Unterarmen beträgt dabei etwas weniger als 90 Grad. Der optimale Winkel zwischen Ober- und Unterschenkeln ist mit ≥ 110 Grad angegeben und die Füße sollten flach auf den Boden gestellt sein^{4, 5}.



Work-outs – kurz und effektiv

Für Beschwerdefreiheit soll die Kombination aus korrekter Arbeitshaltung und dynamischen Phasen sorgen, in denen die Muskulatur gedehnt, anders beansprucht und gelockert wird. Dafür sind speziell für Zahnärzte und ihre Mitarbeiter entwickelte Work-outs verfügbar^{6, 7, 8}. Für die Pause zwischen zwei Behandlungen wurde beispielsweise ein Drei-Minuten-Programm zusammengestellt⁹, in längeren Pausen oder nach Feierabend gibt es spezielle Yoga- und Pilates-Übungen für Zahnärzte^{10,11}. Auch Apps oder Online-Kurse mit allgemeinen Work-out-Programmen eignen sich für den Ausgleich.

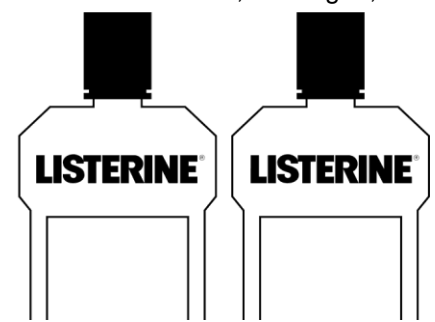
Die richtige Ernährung

Neben der ergonomisch korrekten Arbeitshaltung leistet auch eine zahngesunde Ernährung einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden des Praxispersonals. Dabei gilt: Was die Dentalhygienikerin oder Prophylaxe-Fachkraft ihren Patienten Tag für Tag predigt, hat auch im Team seine Gültigkeit. Demnach sollte auf das Snacken von Süßigkeiten möglichst verzichtet werden. Stattdessen empfiehlt die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung auf ihrer Webseite, häufiger zu frischem Gemüse und Obst mit einem geringen Fruchtzucker- und Fruchtsäuregehalt zu greifen⁹. Durch das Kauen von Karotten beispielsweise werden die Zahnoberflächen gereinigt und die Speichelproduktion wird angeregt, wodurch die Versorgung des Schmelzes mit wichtigen Mineralstoffen unterstützt wird. Einfach umsetzen lässt sich ein Umstieg von Müsliriegel & Co zu vitamin- und mineralstoffreichen Snacks durch eine gemeinsame Entscheidung in der Praxis – gegebenenfalls mit Erstellung eines Plans, wer wann den Gemeinschaftsvorrat an Gemüse, Obst und Nüssen auffüllt.

Mundspülungen für die 3-fach-Prophylaxe und einen gesunden Mundraum

Wenn tagsüber doch einmal Klebriges, Süßes oder Säurehaltiges konsumiert wird, ist eine gründliche Zahn- und Mundpflege besonders wichtig. Als effektive Maßnahme zur Verringerung der „Zucker- bzw. Säuregefahren“ im Mundraum hat sich der Einsatz von Fluoriden (z.B. mit fluoridhaltiger Zahnpasta oder fluoridhaltiger Mundspüllösung wie Listerine®) erwiesen. Fluoride verstärken nachweislich die Wiedereinlagerung von Mineralien in den Zahnschmelz und machen ihn so unempfindlicher gegenüber Säuren. „Der Karieszuwachs kann dadurch um bis zu 70% verringert werden.“¹⁰

Listerine® Mundspülungen sollten beim Praxisteam ebenso wie bei den Patienten aller Altersklassen im Rahmen der täglichen 3-fach-Prophylaxe zum festen Bestandteil der häuslichen Mundhygiene werden. Zweimal täglich (morgens und abends) nach dem Zähneputzen angewendet, ergänzen Mundspülungen von Listerine® die tägliche Mundpflege-Routine ideal. Diese Thematik wird in der S3-Leitlinie „Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis“¹¹ aufgegriffen. In dieser wird der Zusatznutzen von Mundspülungen mit antibakterieller Wirkung, die als Ergänzung zur mechanischen Reinigung mit Zahnbürste und Zahnseide in der Gingivitis-Prophylaxe und -Reduktion Anwendung finden, bestätigt. Die Empfehlungen der Leitlinie stützen sich auf die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien, die zeigen,



dass sich Mundspülungen, welche die Wirkstoffe Thymol, Menthol, Eukalyptol und Methylsalicylat enthalten (bei Listerine®-Mundspülungen der Fall), besonders gut für das Management von Plaque und Gingivitis eignen. Wichtige Erkenntnisse liefern auch Studien einer Meta-Analyse, die bei der Auswertung der S3-Linie berücksichtigt sind. Die Daten von mehr als 5.000 Patienten weisen auf einen deutlichen Rückgang des Plaqueindex durch das ergänzende Spülen mit Listerine® über einen Zeitraum von sechs Monaten hin¹³.

Fazit

Es ist gar nicht schwierig, das Wohlbefinden am Arbeitsplatz dauerhaft zu verbessern und etwas für die eigene Gesundheit zu tun. So ist eine akzeptable Arbeitshaltung am Behandlungsstuhl durch die korrekte Einstellung des Equipments und eine optimale Lagerung der Patienten einfach sicherzustellen, wodurch sich Beschwerden speziell im Bereich des Rückens und Nackens minimieren lassen. Mit kurzen Work-outs zwischendurch, gesunden Snacks und der richtigen Mundpflege gelingt es, bis zum Ende des Arbeitstages ausgeglichen und leistungsfähig zu bleiben.

Quellen

¹ Rotgans J. Zahnärztliche Ergonomie: Update 2018. Vortrag bei 6. Tage der Ergonomie am 8. und 9. März 2018 im Friedrichshafen am Bodensee. http://www.e-c-n.de/tagungsartikel/2018_Rotgans/TDE2018_Rotgans_Vortrag.pdf; (aufgerufen am 17. November 2020).

² Rotgans J. Ergonomisch arbeiten - Richtig sitzen. zm 107, Nr. 14/2017. S. 74-78.

³ Rotgans J. Zahnärztliche Ergonomie - Der richtig gelagerte Patient. zm 106, Nr. 2A/2016, S. 38-39.

⁴ Rotgans J. Zahnärztliche Ergonomie - Wie Sie die OP-Leuchte positionieren. zm 106, Nr. 2A/2016, S. 36-37.

⁵ Rotgans J. Ergonomie - Der zahnärztliche Preflight-Check. zm 108, Nr. 15-16/2018, S.36-38.

⁶ Schmerzfreie Pause: Video-Anleitung zur ergonomischen Selbsttherapie mit Manfred Just. Veröffentlicht am 05. Januar 2015. <https://www.zm-online.de/news/nachrichten/schmerzfreie-pause/>(aufgerufen am 18. November 2020).

⁷ So halten Sie sich fit! Yoga light für Zahnärzte: Bilderstrecke mit zehn Übungen von Dr. Klaus Schneider. Veröffentlicht am 02. April 2015. <https://www.zm-online.de/zm-starter/anstellung/yoga-light-fuer-zahnaerzte/> (aufgerufen am 18. November 2020).

⁸ Praxis: Mit Pilates ins Powerhouse: Bilderstrecke mit einfachen Übungen von Sonja Schultz. Veröffentlicht am 03. Juni 2015. <https://www.zm-online.de/news/praxis/mit-pilates-ins-powerhouse/> (aufgerufen am 18. November 2020).

⁹ Ernährung. Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung: <https://www.kzbv.de/ernaehrung.64.de.html> (aufgerufen am 18. November 2020).

¹⁰ Elsässer G., Ludwig E., „Handbuch der Mundhygiene“, Bundeszahnärztekammer, Berlin, 2017, S. 12, (https://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/h/files/assets/common/downloads/Mundhygienehandbuch_Pflege.pdf)

¹¹ DG PARO, DGZMK. S3-Leitlinie (Kurzversion): Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis. Parodontologie 2018.

