

Smartphone-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Die App SunSmart Global UV liefert aktuelle UV-Schutzempfehlungen, basierend auf der lokalen Sonnenexposition. Das ist eine sehr einfache Möglichkeit, sich vor übermässiger UV-Belastung zu schützen, und fördert das Bewusstsein für Hautkrebsprävention.

Nicht nur in den Ferien, sondern auch in der Schweiz kann sowohl im Winter als auch im Hochsommer die Sonnenexposition sehr stark sein. Die offiziellen Empfehlungen von praktisch allen dermatologischen Gesellschaften und auch von vielen Gesundheitsbehörden lauten, die Haut und die Augen bei ausgeprägter Sonnenexposition entsprechend zu schützen. Bei alldem steht die Prävention von onkologischen Erkrankungen der Haut im Vordergrund. Zu diesem Thema gibt es selbstverständlich auch Apps. Eine der besten wird heute vorgestellt.

Teil 120 – SunSmart Global UV

SunSmart Global UV bietet die Möglichkeit, für praktisch alle Regionen, Länder und Städte auf der Erde aktuelle Empfehlungen bezüglich UV-Schutz in Abhängigkeit von der aktuellen lokalen Sonnenexposition zu erhalten. Das Angenehme gleich zu Beginn ist: Man muss sich nicht registrieren wie bei manch anderen ähnlichen Apps. Das Zwei-

te, was sofort auffällt: Es gibt keine lästige Werbung. Grund dafür ist, dass die App von einer offiziellen australischen Institution ins Leben gerufen wurde (Cancer Council Victoria). Zusätzlich ist die App mit einer KI des Applied Artificial Intelligence Institute kombiniert worden.

Woher erhält die App die globalen lokalen Wetter- und UV-Expositionsdaten? Über die Möglichkeit, auf alle lokalen Wetterstationen zugreifen zu können. Ganz ehrlich: Das ist ziemlich cool! Und last but not least ist die App auch noch richtig benutzerfreundlich. Man startet die App, wählt den Ort beziehungsweise das Land, in dem man sich aufhält, und es wird die aktuelle Sonnenexposition beziehungsweise UV-Belastung angezeigt sowie am unteren Rand des Monitors, in welchen Stunden am Tag ich mich mit welchen Hilfsmitteln schützen sollte (Abb. 1 und 2). In der App werden diese Zeitfenster als Sonnenschutzzeiten bezeichnet.

Da die App von entsprechenden Gesundheitsorganisationen unterstützt wird, finden sich auch zahlreiche zusätzliche Empfehlungen zu den Themen Entstehung von Malignomen der Haut, Inspektion der Haut und den verschiedenen Schutzmassnahmen (Abb. 3 bis 8). Die App ist völlig unkompliziert, macht genau, was sie soll, ist kostenfrei und werbefrei und gerade für Menschen mit empfindlicher Haut absolut empfehlenswert.

Text und Bilder: Andreas Filippi

LITERATUR

Filippi A, Ahmed Z: Smartphone-Apps für Zahnärzte und Ärzte, Quintessenz-Verlag (2020).



Abb. 1: SunSmart Global UV: Darstellung der Sonnenschutzzeiten und der in diesem Zeitfenster empfohlenen Schutzmassnahmen am Beispiel von Sydney ...



Abb. 2: SunSmart Global UV: ... und Basel im November 2024.



Abb. 3: SunSmart Global UV: Die verschiedenen Schutzmassnahmen, ...



Abb. 4: SunSmart Global UV: ... die Möglichkeit, Push-up-Nachrichten zu erhalten, ...

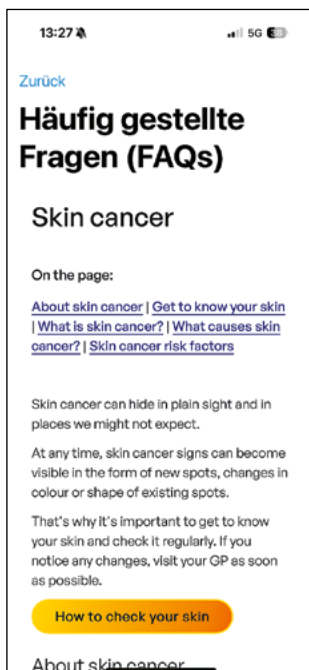


Abb. 5: SunSmart Global UV: ...sowie zahlreiche Informationen ...

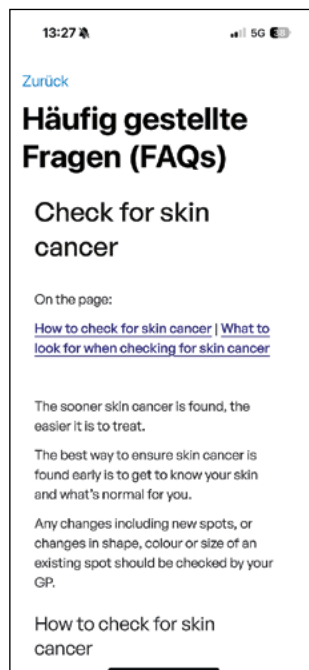


Abb. 6: SunSmart Global UV: ... zur Untersuchung ...

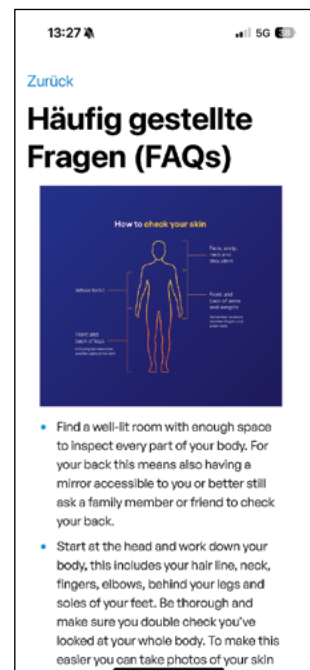


Abb. 7: SunSmart Global UV: ... der Haut ...

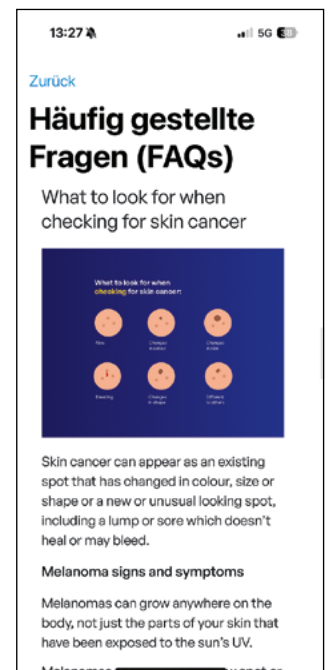


Abb. 8: SunSmart Global UV: ... und wie man verdächtige Veränderungen erkennt.

Smartphone-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Es gibt heute für fast alles eine App – selbstverständlich auch um uns daran zu erinnern, dass wir unsere Zahnbürste austauschen sollten.

Die Qualität der Mundhygiene mithilfe einer Zahnbürste hängt von der Putztechnik, der Regelmässigkeit, der Putzdauer und auch ein wenig von der verwendeten Zahnpasta ab. Bei manchen Menschen, vielleicht insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, werden Zahnbürsten jedoch übermässig lange verwendet: Die Borsten sind irgendwann so verbogen, dass eine adäquate Plaquekontrolle nicht mehr möglich ist (Abb. 1). Wenn es gut läuft, sorgt irgendwann die optische Kontrolle durch Eltern oder Lebenspartner für einen Austausch. Wenn diese soziale Kontrolle jedoch nicht funktioniert oder man alleinlebend ist, gibt hierfür selbstverständlich eine App.

Teil 121 – «Zahnbürsten-Tracker»

Der Autor dieser Kolumne liebt Apps, die einfach zu bedienen sind und einfach nur genau das tun, was sie sollen. Ein perfektes Beispiel dafür ist die App «Zahnbürsten-Tracker» (Abb. 2).

Man kauft sich eine neue Zahnbürste, gibt die Nutzungsdauer an, die mit 90 Tagen

voreingestellt ist, weil dies eine übliche Empfehlung der Dentalindustrie sowie von Zahnärztinnen und Zahnärzten ist (Abb. 3). In Abhängigkeit von der Stärke der Borsten (medium, soft, super-soft) und der individuellen Putztechnik muss diese Zeit gegebenenfalls verkürzt werden, was man in den Einstellungen sehr leicht ändern kann (Abb. 4). Und das war's! In der App kann man den Countdown verfolgen (Abb. 5), und man wird auf dem Sperrbildschirm immer mal wieder auf die bisherige Nutzungsdauer hingewiesen – wann und wie oft, kann man in den Einstellungen wählen (Abb. 6). Und wenn das Ende der Funktionsdauer erreicht ist, kommt eine entsprechende Warnmeldung (Abb. 7 und 8). Diese Warnmeldung, dass die Zahnbürste jetzt endlich ausgetauscht werden sollte, nervt. Nur schon deshalb tauscht man die Bürste aus. Und das ist genau der Sinn dieser App.

Mehr gibt es über diese App nicht zu sagen. Kein Schnickschnack, keine lästige Registrierung, kein umständliches Menü: Einfach perfekt. Die App ist unauffällig, macht

genau, was sie soll, und sie ist kostenfrei. Allerdings ist die kostenfreie Version mit etwas Werbung verbunden.

«Zahnbürsten-Tracker» ist ein positives Beispiel im Vergleich zu Apps, die heute zu elektrischen Zahnbürsten oder Schallzahnbürsten gehören und die mit lästigem Gedudel die Zahnputzdauer anzeigen und auch zeigen, in welchem Quadranten man gerade auf welcher Seite putzen soll. So was benutzt im Alltag niemand, denn es nervt einfach nur.

Text und Bilder: Andreas Filippi

LITERATUR

Filippi A, Ahmed Z: Smartphone-Apps für Zahnärzte und Ärzte, Quintessenz-Verlag (2020).



Abb. 1: «Zahnbürsten-Tracker»: Unbrauchbar versus neu



Abb. 2: «Zahnbürsten-Tracker»: Startbildschirm



Abb. 3: «Zahnbürsten-Tracker»: Standardeinstellung 90 Tage, ...



Abb. 4: «Zahnbürsten-Tracker»: ... die in den Einstellungen geändert werden kann

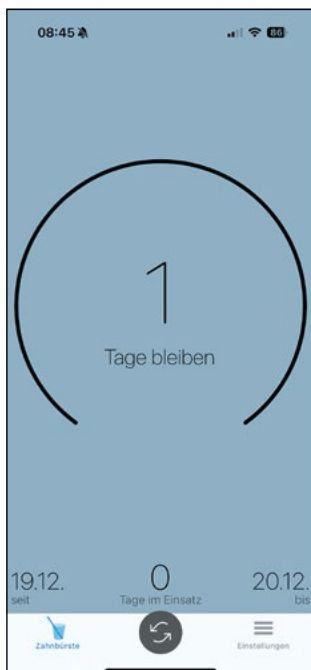


Abb. 5: «Zahnbürsten-Tracker»: Countdown in der App ...



Abb. 6: «Zahnbürsten-Tracker»: ... und die entsprechenden Einstellungen



Abb. 7: «Zahnbürsten-Tracker»: Meldung, die Bürste endlich zu ersetzen, ...

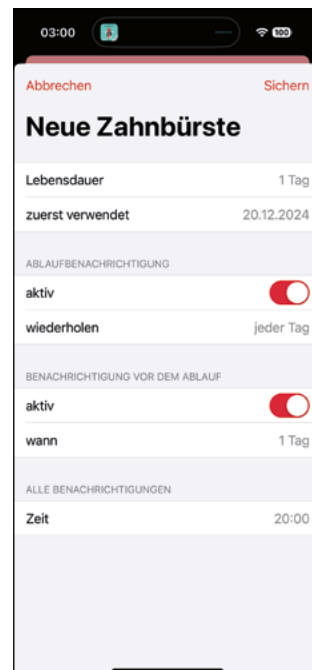


Abb. 8: «Zahnbürsten-Tracker»: ... und Start der App nach dem Kauf einer neuen Zahnbürste.

Smartphone-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Der digitale Anatomie-Atlas IMAIOS e-Anatomy enthält eine eindrucksvolle Sammlung von 2D- und 3D-Datensätzen, wobei auch zahnmedizinische Bereiche sehr detailliert abgebildet sind.

In dieser Kolumne wurden über all die Jahre immer wieder Apps zu den Themen zahnärztliche Radiologie und Zahnanatomie vorgestellt – denn es gibt einige. Heute wird die vermutlich umfangreichste, aber auch teuerste vorgestellt. Zum Glück gibt es auch einige kostenfreie Inhalte, gerade im Bereich Zahnmedizin.

Teil 122 – IMAIOS e-Anatomy

IMAIOS e-Anatomy ist ein Anatomie-Atlas, der nach Angaben der Programmierer bzw. Herausgeber 26 000 (!) CT-, MRT- und PET-Aufnahmen, 2D-Röntgenaufnahmen, Angiogramme, anatomische Querschnitte, Diagramme und Illustrationen enthält. Diese Bilder werden offenbar durch 967 000 (!) Beschriftungen in zwölf Spra-

chen sowie in Latein ergänzt. Dass eine solche App nicht kostenfrei sein kann, ist nachvollziehbar. Die Zielgruppe ist mehr oder weniger das gesamte medizinische und zahnmedizinische Personal. Allerdings ist der Jahresbeitrag von 99.99 € ansehnlich. Glücklicherweise gibt es einige (zunächst) kostenfreie Inhalte, insbesondere im Bereich Zahnmedizin, sodass sich ein Blick in die App auf jeden Fall lohnt. Man kann diese vielen Bilder via Filter vorsortieren, entweder anhand der Bildgebung (Abb. 1) oder der Region im Körper (Abb. 2 und 3). Wählt man als Region den Kopf, ist man überrascht über die Fülle der (kostenfreien) Inhalte (Abb. 4). Und die Details dort sind wirklich beeindruckend und umfangreicher, als der Autor dieser Kolumne es je

irgendwo anders gesehen hätte (Abb. 5 bis 8). Eine sehr eindrucksvolle Sammlung von 2D- und 3D-Datensätzen, die auch zahnmedizinische Bereiche sehr schön und liebevoll detailliert beschriftet abbildet. Ein Blick in diese App lohnt sich für Zahnärztinnen und Zahnärzte auf jeden Fall.

Text und Bilder: Andreas Filippi

LITERATUR

Filippi A, Ahmed Z: Smartphone-Apps für Zahnärzte und Ärzte, Quintessenz-Verlag (2020).

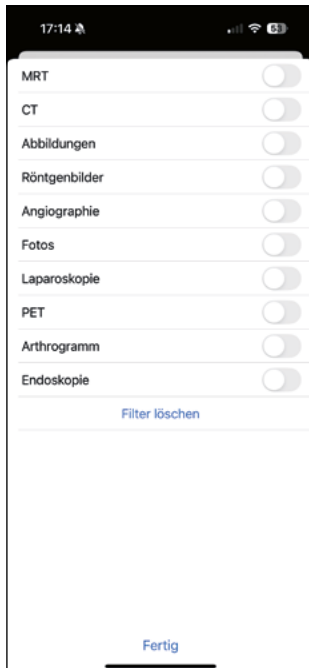


Abb. 1: IMAIOS e-Anatomy: Auswahl der Bilder nach Art der Bildgebung, ...

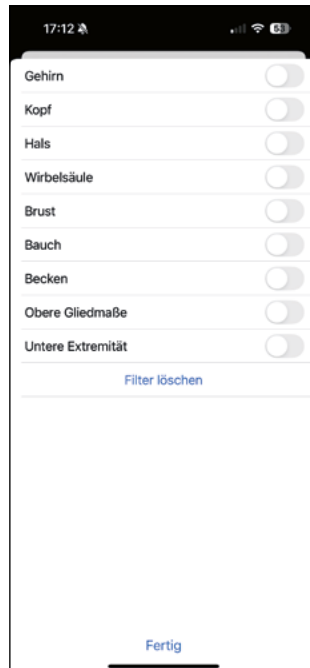


Abb. 2: IMAIOS e-Anatomy: ... nach der Körperregion ...

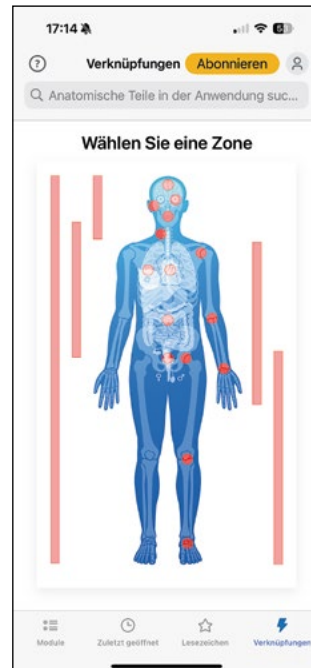


Abb. 3: IMAIOS e-Anatomy: ... oder anhand einer Grafik

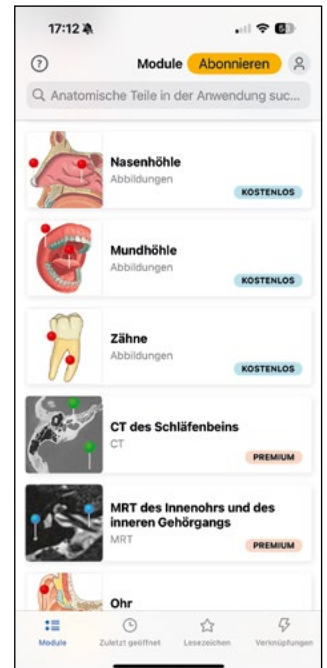


Abb. 4: IMAIOS e-Anatomy: Abbildungen, die den Kopf betreffen

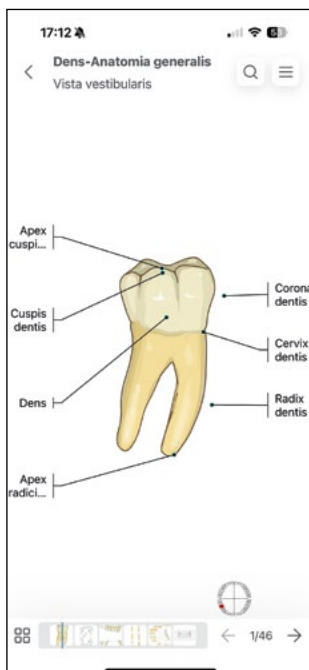


Abb. 5: IMAIOS e-Anatomy: Die Anatomie der Zähne von aussen ...

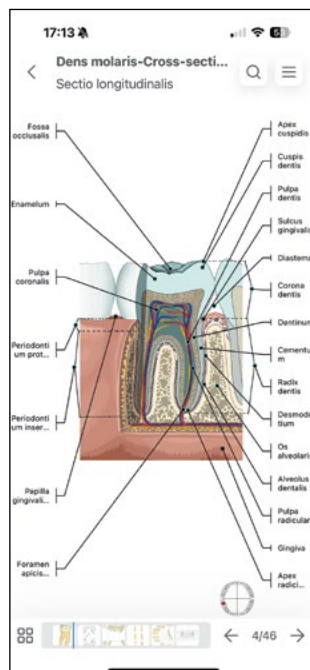


Abb. 6: IMAIOS e-Anatomy: ... und von innen

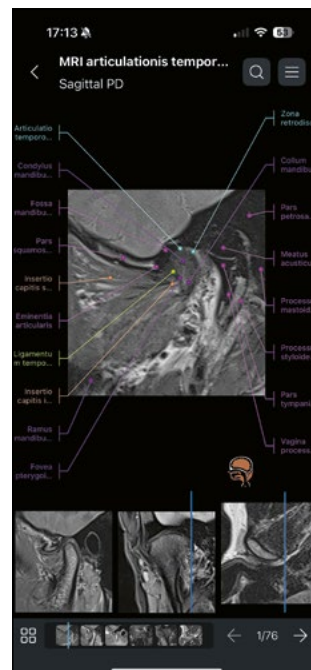


Abb. 7: IMAIOS e-Anatomy: Das Kiefergelenk ...

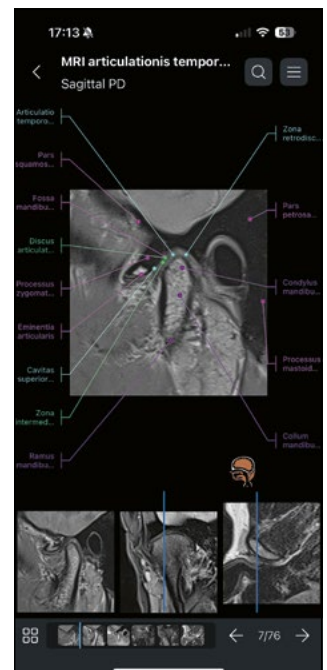


Abb. 8: IMAIOS e-Anatomy: ... mit all seinen Strukturen

Smartphone-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Eine kostenlose App bietet nützliche Informationen für alle, die einmal Polarlichter beobachten möchten.

Polarlichter finden viele Menschen faszinierend. Am 10. und 11. Oktober 2024 konnten Polarlichter sogar in der Schweiz beobachtet werden, was tatsächlich nur selten der Fall ist. Aufgrund des sogenannten Sonnenmaximums war 2024 ein sehr gutes Jahr, um auch hierzulande Polarlichter sehen zu können.

Glaubt man den einschlägigen Medienmitteilungen, dürften auch im Jahr 2025 erneut Polarlichter in der Schweiz beobachtet werden können. Der Grund ist die nach wie vor hohe Sonnenaktivität: Die Sonne wird jeweils in einem Zyklus von elf Jahren aktiver oder weniger aktiv. Der aktuelle Sonnenzyklus hatte offenbar 2024 sein Maximum. Um nun Hinweise zu bekommen, wann und wo irgendwo auf dem Planeten (oder in der Schweiz) Polarlichter gerade oder demnächst beobachtet werden können, gibt es selbstverständlich eine App.

Teil 123 – «Aurora Polarlicht-Vorhersage»

«Aurora Polarlicht-Vorhersage» (Abb. 1 und 2) ist eine der besten kostenfreien Apps, um Nordlichter beobachten zu können. Das Design der App ist ansprechend und Aurora Polarlicht-Vorhersage ist primär für Touristinnen und Touristen entwickelt worden, die in einer speziellen Woche oder an einem speziellen Abend im Jahr wissen möchten, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, eine Aurora borealis sehen zu können (Abb. 3 bis 5). Darüber hinaus gibt es noch informative Details über die Sonnenwinde (Abb. 6) sowie zahlreiche Live-Bilder von Webcams und Impressionen vergangener Polarlichter (Abb. 7 und 8). Gerade wenn man plant, in nord-europäische Länder zu reisen, versucht man, je nach Jahreszeit auch die Möglichkeit zu haben, in einer sternenklaren Nacht Polarlichter zu sehen. Und insbesondere, wenn man überlegt, nach Island, Schweden, Finn-

land, Alaska oder Kanada zu reisen, und spezielle Touren in Bezug auf die Beobachtung der Polarlichter buchen möchte, finden sich in der App auch diesbezüglich Reiseinformationen.

Die App ist kostenlos und die kleinen Werbeeinblendungen im unteren Fünftel des Monitors stören nicht. Push-Nachrichten sind möglich, wenn die Polarlichtaktivität am eigenen Standort voraussichtlich stark sein wird. Die App ist absolut empfehlenswert für alle Astronomieinteressierten und alle, die in Richtung Norden reisen möchten.

Text und Bilder: Andreas Filippi

LITERATUR

Filippi A, Ahmed Z: Smartphone-Apps für Zahnärzte und Ärzte, Quintessenz-Verlag (2020).



Abb.1: «Aurora Polarlicht-Vorhersage»: Startbildschirm ...

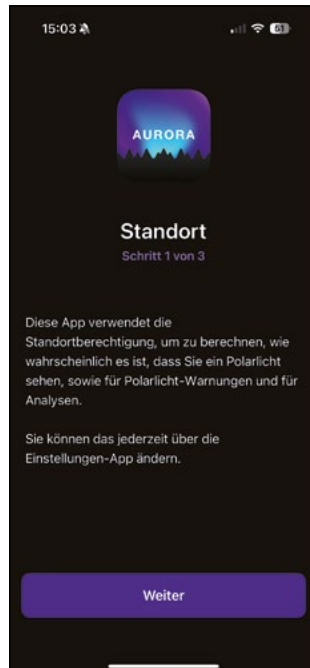


Abb.2: «Aurora Polarlicht-Vorhersage»: ... und Standortfreigabe

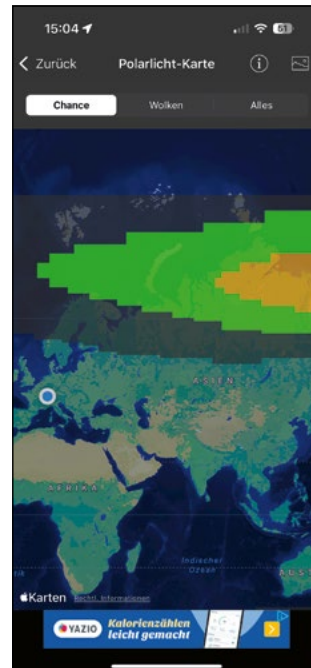


Abb.3: «Aurora Polarlicht-Vorhersage»: Aktuelle Polarlichtkarte der Erde



Abb.4: «Aurora Polarlicht-Vorhersage»: Aktuelle Wahrscheinlichkeit der Beobachtung und Wolkenabdeckung



Abb.5: Aurora Polarlicht-Vorhersage: Aktuelle Sonnenwinddichte und Sonnenwindgeschwindigkeit

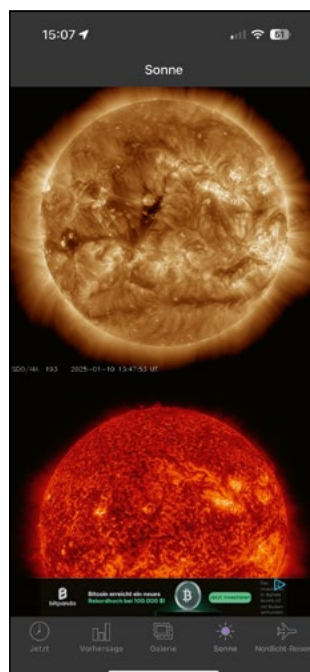


Abb.6: «Aurora Polarlicht-Vorhersage»: Zusätzliche Informationen über Sonnenaktivität und Sonnenwinde

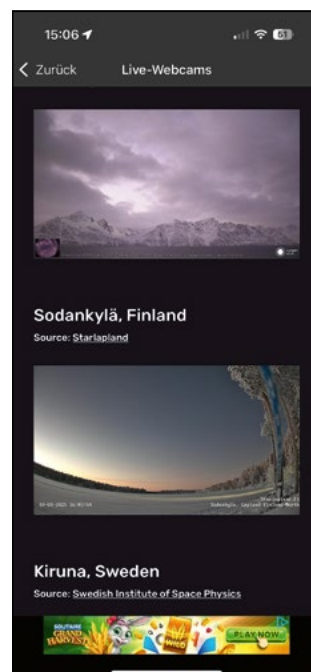


Abb.7: «Aurora Polarlicht-Vorhersage»: Live-Zugriff auf Webcams ...

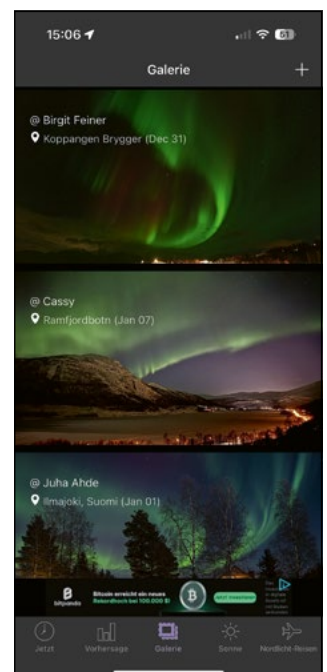


Abb.8: «Aurora Polarlicht-Vorhersage»: ... und auf Bilder vergangener Polarlichter

Smartphone-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Mit dem «Dental Mirror Master» kann man üben, eine Karies über den Spiegel zu präparieren und zu entfernen. Zuletzt werden die Vollständigkeit, die Genauigkeit und die Geschwindigkeit bewertet.

Wenn man im Rahmen des Zahnmedizinstudiums einmal im Phantomkurs (3. Bachelor-Studienjahr) angekommen ist, ist eine der Hürden, die man nehmen muss, palatal, lingual oder auch okklusal über einen Spiegel präparieren zu lernen. Und sogar dafür gibt es eine App. Glaubt man den Abbildungen der mit der App verlinkten Website, wird diese App möglicherweise in asiatischen Universitäten zum Trainieren dieser Präparationsfähigkeiten im Rahmen des Zahnmedizinstudiums eingesetzt.

Teil 124 – Dental Mirror Master

Öffnet man die App, stellt man zunächst fest, dass diese nur im Querformat auf dem Smartphone zu benutzen ist. Man muss sich am Anfang entweder als Gast anmelden (keine Angaben erforderlich) oder kann sich über seinen Apple-Account oder Google-Account einloggen (Abb. 1). Der Unterschied ist, dass erbrachte Leistungen (oder sogar Testate) im Gastmodus nicht gespeichert werden können.

Ein Teil der App ist kostenfrei, und so finden sich in diesem kostenfreien Teil wenige Mo-

dule für Anfänger, die man als Zahnärztin oder als Zahnarzt getrost überspringen kann (Starter, Course 1 und 2 etc., Abb. 2). Interessant wird es ab Course 3 (Abb. 3). Es wird in jedem Modul eine Karies präsentiert, die nur über den Spiegel präpariert und entfernt werden kann (Abb. 4). Startet man das Modul, sieht man die Läsion nun über einen Zahnarztspiegel (Abb. 5). Verschiedene Kugeldiamanten können im Durchmesser gewählt werden, und auch die Funktionsweise des Winkelstücks ist beeinflussbar (Abb. 6). Die Position des Spiegels kann ebenfalls verschoben und der Winkel geändert werden.

Nun drückt man mit einem Finger der linken Hand links irgendwo auf den Monitor und dann mit einem Finger der rechten Hand rechts auf den Monitor, sodass man das Winkelstück in die richtige Position bewegen kann, um selektiv und hoffentlich auch vollständig die Karies zu entfernen. Und los gehts! Während der Behandlung werden die Vollständigkeit und die Präzision von Exkavation und Präparation angezeigt. Wenn man glaubt, alles entsprechend ent-

fernt und präpariert zu haben, kann man die Behandlung beenden und der Erfolg oder Misserfolg wird dargestellt. Bewertet werden die Vollständigkeit, die Genauigkeit und die benötigte Zeit. Ist man nicht zufrieden (oder ist die Universität nicht zufrieden), kann das Modul wiederholt werden. Und ganz ehrlich: Das macht richtig Spass. Ob es die Fähigkeiten im Hinblick auf den Phantomkurs und die spätere Behandlung am Patienten beschleunigt oder verbessert, möchte der Autor nicht beurteilen. Aber auf jeden Fall ist das grossartig gemacht.

Text und Bilder: Andreas Filippi

LITERATUR

Filippi A, Ahmed Z: Smartphone-Apps für Zahnärzte und Ärzte, Quintessenz-Verlag (2020).

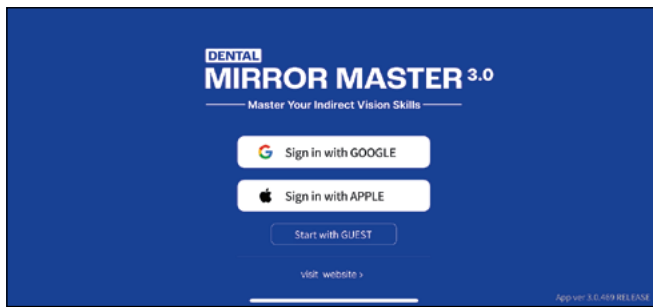


Abb.1: Dental Mirror Master: Startbildschirm mit Anmeldung

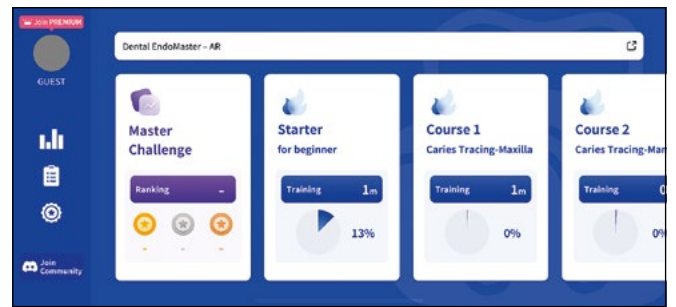


Abb.2: Dental Mirror Master: Module im Sinne einer Einführung

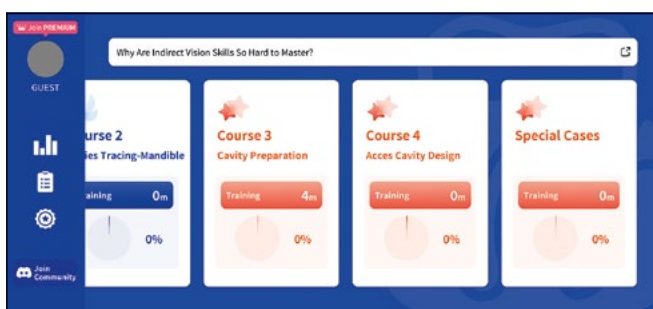


Abb.3: Dental Mirror Master: Module, ab denen es interessant wird

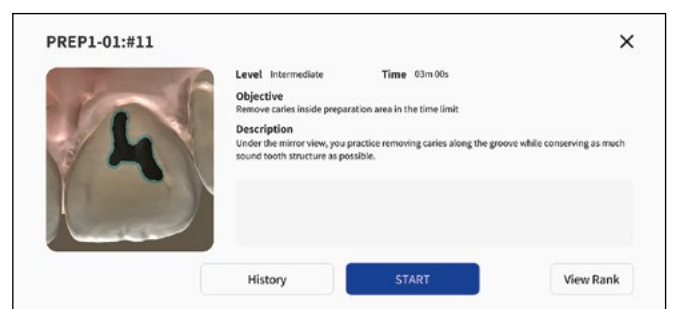


Abb.4: Dental Mirror Master: Darstellung der Läsion

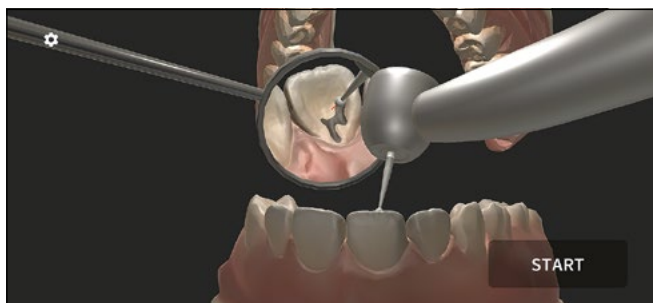


Abb.5: Dental Mirror Master: Positionierung von Winkelstück und Spiegel vor dem Start

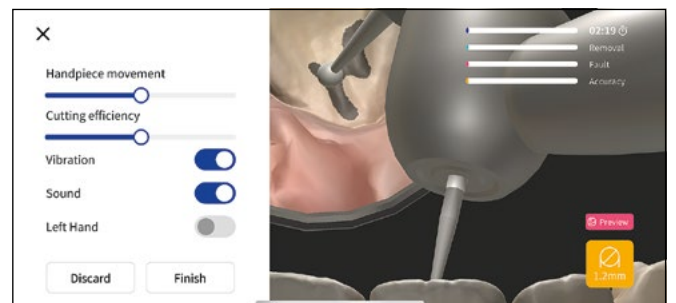


Abb.6: Dental Mirror Master: Beginn der Präparation

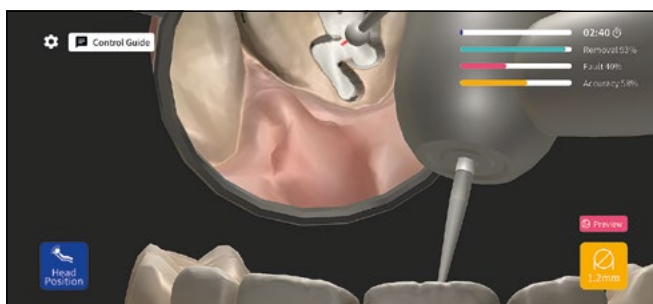


Abb.7: Dental Mirror Master: Eine Zwischenbilanz

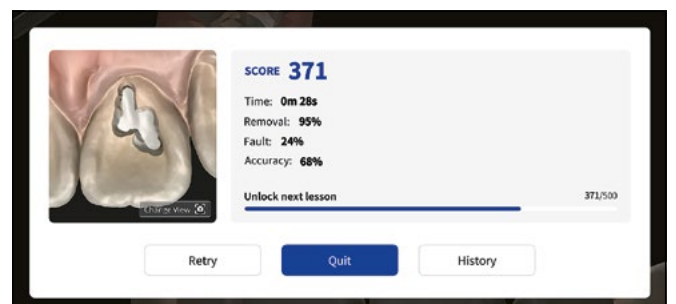


Abb.8: Dental Mirror Master: Die Auswertung der App

Smartphone-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Ein aktueller Trend bei den Zertifizierungsmöglichkeiten nach dem Zahnmedizin-Studium ist die Sportzahnmedizin. Zahnärztinnen und Zahnärzte können sich im Ausland, aber auch in der Schweiz diesbezüglich weiterbilden und zertifizieren lassen, um (professionell) Sportvereine zu betreuen.

In der Schweiz bietet die Schweizerische Gesellschaft für Sportzahnmedizin (SGSZM) eine solche Zertifizierung an (www.sgszm.com). Das zugehörige interdisziplinäre Curriculum geht über vier Wochenenden und umfasst viele Aspekte der zahnmedizinischen Betreuung: erforderliche Ausrüstung im Stadion oder am Spielfeldrand, Diagnostik von Schädel-Hirn-Trauma, Notfallversorgung bei Zahn- und Lippenverletzungen am Spielort, Weiterversorgung in der Praxis und natürlich auch das Thema Prophylaxe von Zahnunfällen durch Anfertigung eines professionellen Zahnschutzes. Darüber hinaus geht es interdisziplinär aber auch um die Bereiche Sportmedizin, Ernährung von Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern, orale Performance-Splints zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Fokussuche im Spitzensport und viele, viele andere Dinge mehr.

Spannend dabei ist, dass Zahnärztinnen und Zahnärzte oft nicht wissen, welche zahnmedizinischen Produkte bei Leistungssportlern überhaupt eingesetzt werden dürfen: Zauberwort Doping. Selbstverständlich gibt es auch dafür eine App.

Teil 125 – NADA2go

NADA2go ist eine App der Nationalen Anti-Doping-Agentur in Deutschland (NADA), die neben wirklich zahlreichen Informationen die Möglichkeit bietet, Medikamente auf ihre Doping-Relevanz in einer Datenbank zu überprüfen und Arzneimittel zur Doping-freien Behandlung von Krankheiten zu finden (Abb. 1 und 2). Sie greift dabei auf ein jährlich neu erscheinendes und für den gesamten internationalen Sport verbindliches Dokument zurück, den World Anti-Doping Code – International Standard, Prohibited List (Abb. 3).

Das Ganze ist wirklich spannend, weil es nicht nur um Medikamente, sondern auch um verbotenen Behandlungen geht. Wir alle haben in den Medien leider schon oft gelesen, dass Spitzensportlerinnen und Spitzensportler disqualifiziert worden sind oder ihnen Olympiamedaillen aberkannt wurden – und dies aufgrund unerlaubter und teilweise medizinisch spektakulärer Manipulationen (EPO, Blutdoping, Zusatzstoffe in Zahnpasten oder Hustensäften usw., Abb. 4).

Man muss sich für die Nutzung der App nicht registrieren, jedoch zu Beginn bestätigen, dass man mit den Nutzungsbedingungen einverstanden ist. Das ist absolut sinnvoll, weil es hier auch um juristisch relevante Einschätzungen geht, insbesondere bei der Aberkennung von Titeln im Spitzensport. Die App enthält unglaublich viele Informationen, die im besprochenen

Kontext nicht unbedingt alle wichtig sind. Der Verweis und der Link auf das englischsprachige Originaldokument (s.o.) sind selbstverständlich vorhanden. Das Menü ist übersichtlich gestaltet. Am spannendsten ist die Medikamentensuche beziehungsweise der Medikamentencheck (Abb. 6 und 7). Hand aufs Herz: Hätten Sie gewusst, dass Dontisolon auf der Dopingliste steht (Abb. 8)? Darf man bei einem 17-jährigen Leistungssportler eine Perikoronitis mit Dontisolon behandeln? Oder darf man Ledermix bei Spitzensportlern in Wurzelkanäle einbringen? Mit dieser App können alle etwas lernen. Wussten Sie beispielsweise, dass auch «Neocitran Schnupfen-Erkältung» auf der Dopingliste steht, das sich mit Sicherheit in sehr vielen Schweizer Haushalten finden lässt? Eine absolut empfehlenswerte App für alle Zahnärztinnen und Zahnärzte, die Patientinnen und Patienten behandeln, die im Leistungs- oder Spitzensport aktiv sind. Die App ist kostenfrei und eine Registrierung ist nicht erforderlich. Besser geht das kaum.

Text und Bilder: Andreas Filippi

LITERATUR

Filippi A, Ahmed Z: Smartphone-Apps für Zahnärzte und Ärzte, Quintessenz-Verlag (2020).

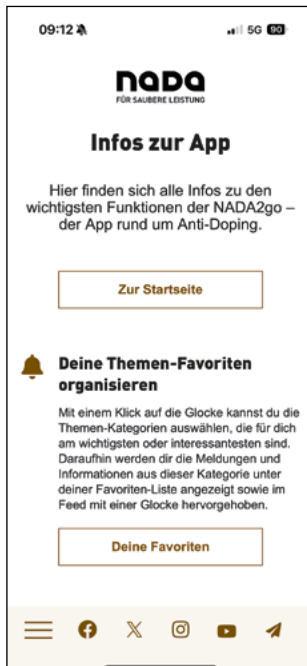


Abb. 1: NADA2go: Startbildschirm

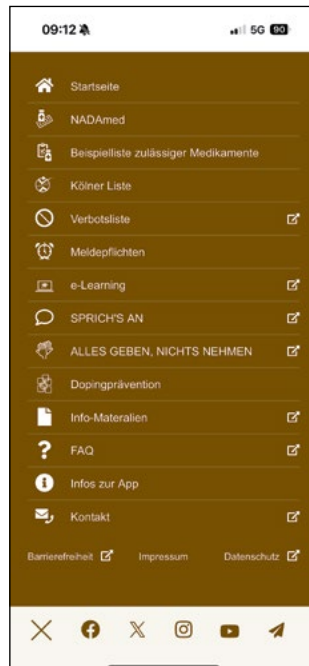


Abb. 2: NADA2go: Das umfangreiche Menü



Abb. 3: NADA2go: Die internationale Verbotssliste



Abb. 4: NADA2go: Die Liste von Substanzen und Methoden, die im Training und oder im Wettkampf verboten sind...

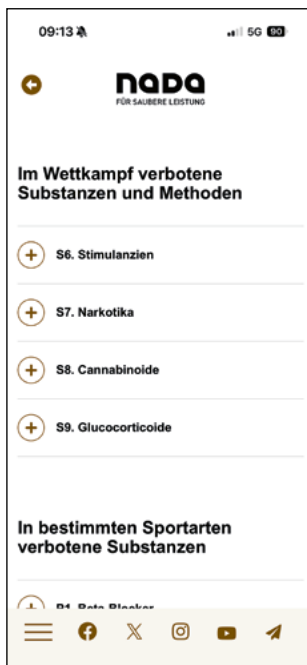


Abb. 5: NADA2go: ...unter anderem auch Glukokortikoidoide.



Abb. 6: NADA2go – NADAmед: Suche nach Medikamenten, die verboten sind ...

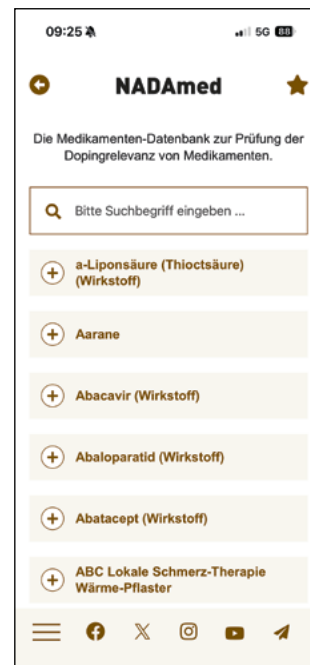


Abb. 7: NADA2go: ... mit der zugehörigen Eingabemaske



Abb. 8: NADA2go: Dantrolon steht auf der Dopingliste.

Smartphone-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Hersteller von elektrischen Zahnbürsten bieten oftmals zusätzlich eine App an. Diese versehen die Zahnbürste mit zusätzlichen Funktionen, was durchaus empfehlenswert ist.

Elektrische Zahnbürsten haben heute ihren festen Platz in unserer Bevölkerung. Gemäss einer Befragung von 1000 Schweizerinnen und Schweizern von 18 bis 50 Jahren durch die Firma Procter & Gamble verwendeten 2021 in der Schweiz etwa 24 Prozent der Befragten eine elektrische Zahnbürste mit oszillierend-rotierender Technologie und weitere 19 Prozent eine Schallzahnbürste. Das bedeutet, dass etwa 43 Prozent der Schweizer Bevölkerung elektrische Zahnbürsten verwenden. Auch der Autor dieser Kolumne verwendet seit einigen Jahren zumindest zu Hause eine elektrische Zahnbürste, nämlich die iO von Oral B. Die Bürste des Autors machte eigentlich, was sie soll. Wenn die Akkuleistung jedoch 50 Prozent erreichte, war der Akku am nächsten Morgen leer, was nervt. Beim Besuch des Oral-B-Standes beim SSO Kongress 2025 in Lugano wurde folgender Hinweis gegeben: «Machen Sie doch ein Software-Update.» Denn auch dafür gibt es eine App.

Teil 126 – Oral B

Ob man bei der Verwendung einer elektrischen Zahnbürste zusätzlich eine App ver-

wendet, ist vermutlich Geschmackssache. Die App Oral B (und vermutlich auch Apps anderer Hersteller, die der Autor nicht getestet hat) bieten tatsächlich die Möglichkeit, Softwareupdates durchzuführen. Bei grösseren Geräten im Haushalt wie der Geschirrwaschmaschine, der Waschmaschine und dem Tumbler ist das normal und mehr als sinnvoll. Daneben kann die App Oral B jedoch noch deutlich mehr, wenn man möchte (Abb. 1). Sie kann über den sogenannten Bürstenkopf-Tracker Alter und Abnutzungsgrad der Borsten erkennen und entsprechende Warnhinweise geben (Abb. 2). Man kann auch die Nutzungsdauer und den aufgewendeten Druck analysieren und auswerten (Abb. 3). Um dies jedoch über längere Zeiträume zu kontrollieren, muss man ein Benutzerkonto einrichten (Abb. 4). Zusätzlich kann man Ziele definieren, die man gerne erreichen möchte (Abb. 5). Diese können im Bereich der Plaque-Kontrolle, des Mundgeruchs, der Gesundheit der Gingiva oder auch der Aufhellung der Zähne liegen (Abb. 6). Man kann sogar die Daten mit zentralen Gesundheitstrackern synchronisieren, zum Beispiel Apple Health, die noch andere Daten er-

fassen (Abb. 7). Und wenn einem besonders langweilig ist, kann man auch noch «Belohnungen» oder «Auszeichnungen» festlegen, die man mit verschiedenen Aufgaben erreichen kann (Abb. 8). Es ist nachvollziehbar, dass auch elektrische Zahnbürsten mit zusätzlichen Funktionen versehen sind, die nicht nur Software-Updates in Bezug auf die Ladeleistung oder verschiedene Programme beim Zähneputzen beinhalten. Dass solche Funktionen Softwareupdates brauchen, ist verständlich. Solche Apps sind daher absolut empfehlenswert.

Text und Bilder: Andreas Filippi

LITERATUR

Filippi A, Ahmed Z: Smartphone-Apps für Zahnärzte und Ärzte, Quintessenz-Verlag (2020).



Abb. 1: Oral B: Startbildschirm

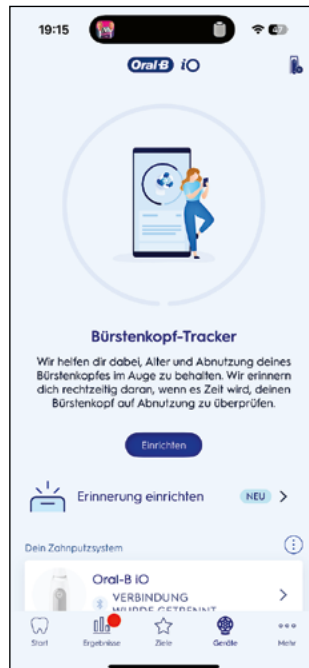


Abb. 2: Oral B: Bürstenkopf-Tracker



Abb. 3: Oral B: Darstellung der Nutzung, ...

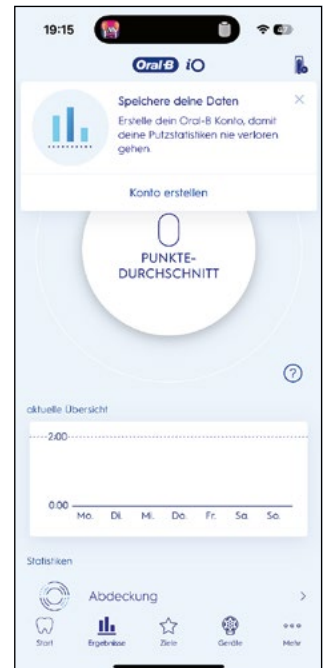


Abb. 4: Oral B: ... wofür die Erstellung eines Kontos erforderlich ist.



Abb. 5: Oral B: Es können ...

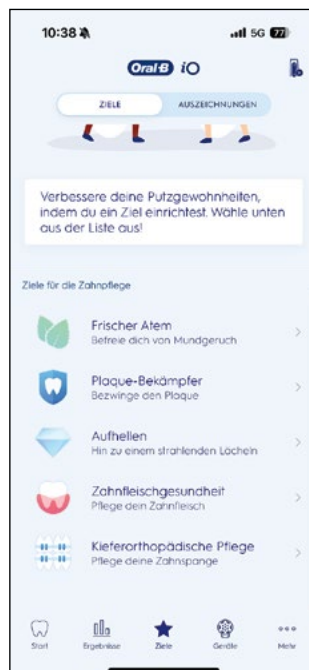


Abb. 6: Oral B: ... diverse Ziele gesetzt werden.

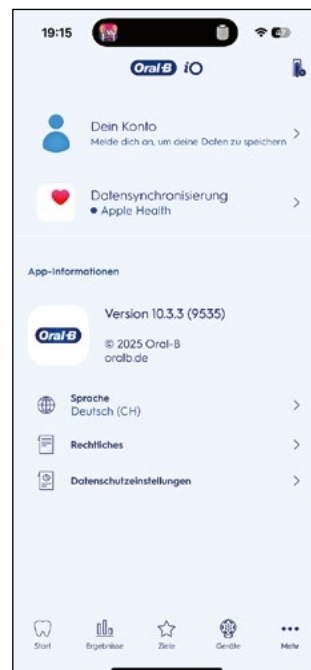


Abb. 7: Oral B: Synchronisierung mit anderen Gesundheitstrackern

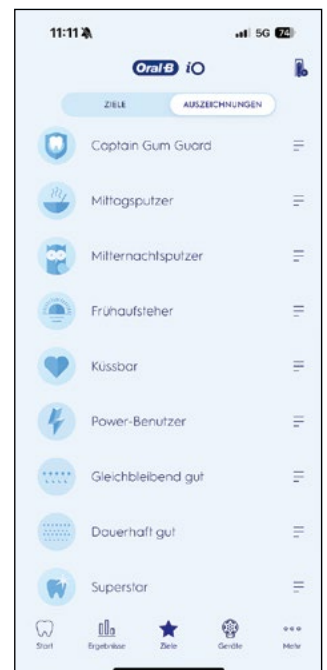


Abb. 8: Oral B: mögliche «Belohnungen» oder «Auszeichnungen»

Smartphone-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

KI-Anwendungen haben einen festen Platz in unserem Leben eingenommen. Dabei spielt es keine Rolle, ob man das mag oder (noch) nicht: Viele dieser Anwendungen laufen auf unseren Smartphones oder unseren Computern im Hintergrund, ohne dass wir das mitbekommen.

Hoffentlich hat jede Leserin und jeder Leser dieser Kolumne schon mit ChatGPT gearbeitet oder zumindest damit herumgespielt: der Mutter aller KI-Anwendungen für die Allgemeinheit. Bei Versuchen, mit ChatGPT Fakten zu recherchieren, stellt man jedoch fest, dass sich die KI etwas ausdenkt, wenn sie keine Fakten findet. Auch sind die Quellen oft unklar, aus denen diese Informationen stammen. Gerade in einer Zeit, wo Faktenchecks zunehmend wichtiger werden, ist das relevant. Deshalb gibt es andere und in manchen Bereichen bessere KI-Apps als ChatGPT. Eine davon wird heute vorgestellt.

Teil 127 – Perplexity

Perplexity und ChatGPT sind beide KI-gestützte Chatbots, jedoch mit unterschied-

lichen Schwerpunkten: Perplexity ist als Suchmaschine mit Fokus auf präzise Antworten und Nachvollziehbarkeit durch Quellenangaben konzipiert, während ChatGPT ein vielseitiges Konversation-KI-Tool ist, das menschenähnliche Gespräche ermöglicht. All dies ist allerdings nur eine Momentaufnahme, denn die Thematik entwickelt sich so rasant, dass man Mühe hat, damit Schritt zu halten. Perplexity und alle ähnlichen Anwendungen sind zunächst ähnlich aufgebaut. Direkt auf der Startseite der App findet man ein Eingabefeld, welches man durch Eintippen oder Sprechen mit Fragen füttern kann (Abb. 1 und 2). Es erscheinen nicht nur die Ergebnisse, sondern auch die Quellen, woher diese Informationen stammen (Abb. 3 bis 6). Diese Quellen kann man dann bei Bedarf direkt

in Perplexity öffnen. Selbstverständlich kann man auch Bilder hochladen, um zu fragen, was das ist (Abb. 7 und 8). Nur die Erkennung von Gesichtern hochgeladener Fotos funktioniert (noch) nicht. Vermutlich hat das juristische Gründe (Stalking). Perplexity ist eine hervorragende Ergänzung oder Erweiterung zu ChatGPT, die jede und jeder auf seinem Smartphone haben sollte.

Text und Bilder: Andreas Filippi

LITERATUR

Filippi A, Ahmed Z: Smartphone-Apps für Zahnärzte und Ärzte, Quintessenz-Verlag (2020).

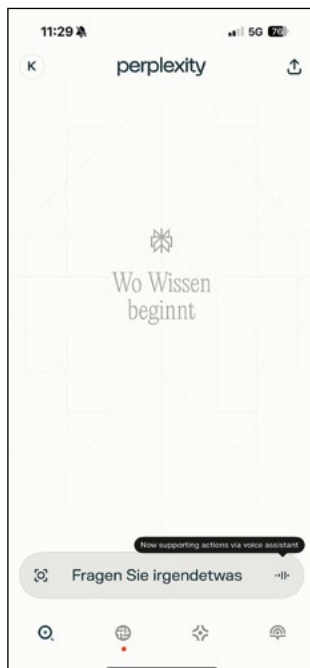


Abb. 1: Perplexity: Startbildschirm

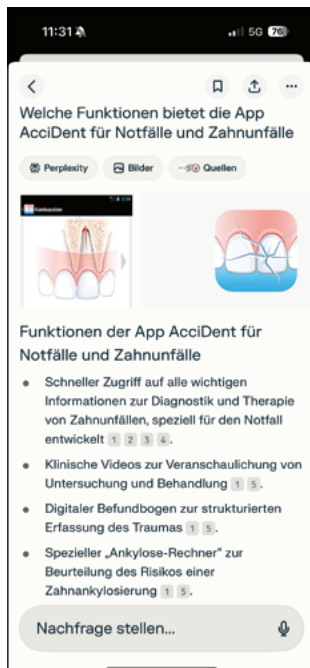


Abb. 2: Perplexity: Antworten auf Fragen ...

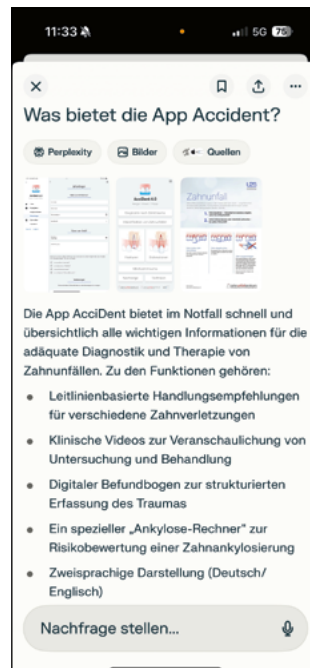


Abb. 3: Perplexity: ... zur Accident App ...

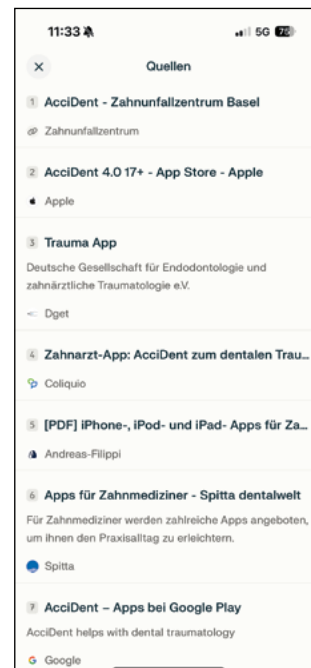


Abb. 4: Perplexity: ... mit Angabe der Quellen



Abb. 5: Perplexity: Antworten auf Fragen zur SSO ...



Abb. 6: Perplexity: ... mit Angabe der Quellen

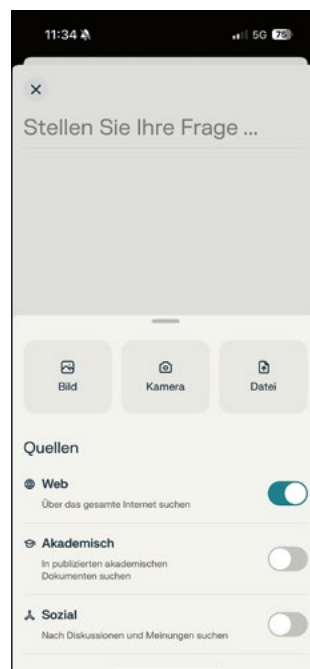


Abb. 7: Perplexity: Suche nach Bildern oder auch nur in «akademischen» Quellen

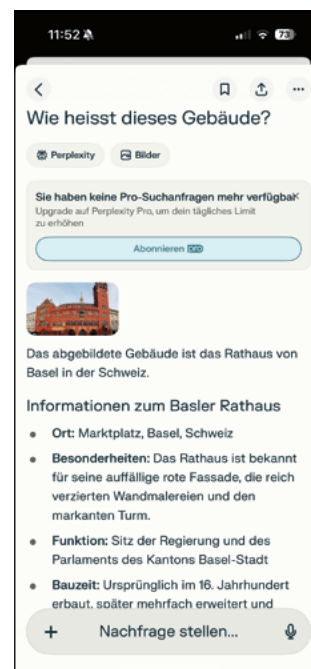


Abb. 8: Perplexity: Die Bildsuche von Objekten funktioniert sehr gut, jene von Personen nicht.

Smartphone-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Der Verein ZaZa Care bietet nicht nur viele Informationen rund um Zähne und Zahngesundheit auf seiner Website. Seit diesem Jahr gibt es neu auch ein Stickerheft – ein ideales Geschenk für die tapferen jungen Patientinnen und Patienten in der zahnärztlichen Praxis.

Es gibt in unserer Gesellschaft Gruppen von Patientinnen und Patienten, die aufgrund von sprachlichen, kulturellen oder allgemeinmedizinischen Gründen deutlich weniger direkten Zugang zu zahnmedizinischer Prophylaxe haben, also Kinder und Jugendliche mit sogenannten Special Needs (Filippi et al. 2023). Vor zwei Jahren wurde in dieser Kolumne bereits einmal über den Schweizer Non-Profit-Verein ZaZa Care (www.zaza.care) berichtet (Teil 109). Seitdem hat sich viel getan.

Teil 128– zaza.care

Das Ziel von ZaZa Care ist, die orale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen mit einem kognitiven Entwicklungsstand von 2 bis 7 Jahren sowie von Kindern mit Special Needs im weitesten Sinne zu verbessern und entsprechende Unterstützung zu bieten. Diese Unterstützung ist an die Kinder selber, an deren Eltern, Betreuungspersonen und auch alle Zahnärztinnen und Zahnärzte, Prophylaxe-Assistentinnen sowie an alle Schulzahnpflege-Instruktorinnen und -Instruktoren gerichtet, die Kinder in dieser Altersgruppe betreuen. Zur Ergänzung der entsprechenden Tools und Hilfestellungen auf der Website (www.zaza.care)

konnte ZaZa Care inzwischen umfangreiche öffentliche Mittel und Stiftungsgelder einwerben, um dieses erfolgreiche Programm noch deutlich auszubauen. Das Highlight aus Sicht des Autors dieser Kolumne ist ein Stickerheft, das 2025 erstmals erschienen ist (Abb. 1 bis 6). Und ganz ehrlich: Dieses Heft («Zaza putzt die Zähne») ist ein bisher einzigartiges und echt cooles Unterrichtsmaterial mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung. Es unterstützt Kinder auf spielerische Weise dabei, ein strukturiertes Zahnputzsystem zu erlernen. Das Heft mit 28 Seiten im A4-Format enthält zwei Seiten mit Aufklebern. Es eignet sich offenbar hervorragend für regel- und heilpädagogische Schulen, für die Individualprophylaxe in der zahnärztlichen Praxis, für Familien mit eingeschränkten Deutschkenntnissen und für den Unterricht in Asylzentren oder Brückenangeboten. Das Stickerheft hat schöne, klare Darstellungen mit einfacher Sprache und vielen Symbolen, es könnte dadurch ein im zahnmedizinischen Sinne wirksames Lernmaterial mit durch spielerische Anwendung hohem Erinnerungswert sein. Der Aufwand bei der Erstellung dieses Hefts muss hoch gewesen sein: Alle Grafiken wurden einzeln

gezeichnet, Sticker in Heften sind in der Regel nicht günstig, und die Qualität des Papiers ist wirklich gut. Dafür sind die 6.50 Franken (zuzüglich Porto) wirklich preiswert. Bestellt werden kann das Heft über <https://zaza.care/stickerheft>.

Dieser Link für die Bestellung und somit die Rechnungsstellung und den Versand laufen über Youvita, einen grossen Verband, der 370 Organisationen unterstützt, die Kindern und Jugendlichen in allen möglichen Lebenslagen helfen sollen und können. Ein echter Ritterschlag für das Stickerheft. Das Heft eignet sich hervorragend als Giveaway für tapferer junge Patientinnen und Patienten in der zahnärztlichen Praxis.

Text und Bilder: Andreas Filippi

LITERATUR

Filippi A, Filippi C, Neuhaus KW: Die zahnmedizinische Behandlung von Menschen mit Special Needs. Quintessenz-Verlag (2023).
Filippi A, Ahmed Z: Smartphone-Apps für Zahnärzte und Ärzte, Quintessenz-Verlag (2020).



Abb. 1: zaza.care: Impressionen aus «Zaza putzt die Zähne» ...



Abb. 2: zaza.care: ... mit kindgerechten ...



Abb. 3: zaza.care: ... Texten und Abbildungen, ...



Abb. 4: zaza.care: ... professioneller grafischer Darstellung und ...



Abb. 5: zaza.care: ... natürlich den Stickern.



Abb. 6: zaza.care: Wo man das Heft bestellen kann.

Smartphone-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

**In 15 bis 25 Minuten die Quintessenz eines Sachbuchs
verinnerlichen? Das ermöglicht die App Blinkist.**

Bücher boomen. Entgegen dem vermeintlichen Trend noch vor einigen Jahren, dass das physische Buch durch e-Books ersetzt werden könnte, läuft der Markt analoger Bücher blendend. 2024 wurden in der Schweiz 18,5 Millionen Bücher ver- und gekauft. Nach den Kategorien «Belletristik» sowie «Kinder- und Jugendbücher» belegen Sachbücher seit Jahren den dritten Platz. Platz 1 des Jahres 2024 war das Werk «Altern» (von Elke Heidenreich), gefolgt von «Mitte des Lebens» (von Barbara Bleisch) und «Das Kind in dir muss Heimat finden» (von Stefanie Stahl). Viele von uns interessieren sich für Sachbücher. Im Alltag hat man jedoch nicht immer die Zeit, diese von Anfang bis Ende zu lesen. Und im Gegensatz zu Belletristik, wo Zusammenfassungen nur den Inhalt wiedergeben, nicht aber die Spannung und Gefühle, kann es sinnvoll sein, sich die Quintessenz von Sachbüchern komprimiert anzueignen. Und dies funktioniert selbstverständlich elegant mit einer App.

Teil 129 – Blinkist

Blinkist ist eine kostenpflichtige App, die es ermöglicht, Wissen in 15 bis 25 Minuten

zu konsumieren. Bücher werden entsprechend komprimiert und zusammengefasst – diese Zusammenfassungen werden «Blinks» genannt. Die Schwerpunkte der in Blinkist zur Verfügung stehenden Bücher kommen aus den Bereichen Wissenschaft, Persönlichkeitsentwicklung, Wirtschaft, Bildung, Philosophie, Psychologie, Politik und Kultur. Blinkist ist einfach zu bedienen, ideal für unterwegs und eine Möglichkeit, vergleichsweise schnell und einfach in noch unbekannte Themen einzutauchen, um den eigenen Horizont zu erweitern (Abb. 1 bis 8).

Gedacht ist die App für Menschen, die zu wenig Zeit zum Lesen haben, keine ganzen (Sach-)Bücher lesen möchten oder können und trotzdem über aktuelle Inhalte informiert sein wollen, um mitreden zu können. Natürlich kann eine solche App das Lesen eines gesamten Buchs nicht ersetzen. Sie kann aber dazu anregen, sich im Nachhinein einzelne Sachbücher zuzulegen, ohne jedes auf den ersten Blick interessant scheinende Sachbuch schon nach zehn Seiten uninteressiert oder gelangweilt wegzulegen.

Die Bewertungen der App in den entsprechenden App-Stores (Google Play und Apple App Store) sind sehr gut. Am Ende muss jede Leserin und jeder Leser selber entscheiden, ob man bei der wirklich grossen Auswahl neuer Sachbücher zunächst entsprechende Zusammenfassungen konsumiert, um danach zu entscheiden, ob man sich das ganze Buch kauft oder nicht. Zumal die Zusammenfassungen weit über Buchrezensionen hinausgehen. Für Bücher zahnmedizinischen Inhalts gibt es diesbezüglich allerdings (noch) keine Erfahrungen.

Text und Bilder: Andreas Filippi

LITERATUR

Filippi A, Ahmed Z: Smartphone-Apps für Zahnärzte und Ärzte, Quintessenz-Verlag (2020).



Abb. 1: Blinkist: Startbildschirm



Abb. 2: Blinkist: Die App ist gedacht ...



Abb. 3: Blinkist: ... für den Konsum von Inhalten, ...



Abb. 4: Blinkist: ... wann immer man nichts Besseres vorhat.



Abb. 5: Blinkist: Beim Start der App werden zunächst die persönlichen Ziele ...



Abb. 6: Blinkist: ... und Interessengebiete abgefragt.



Abb. 7: Blinkist: Zur Eingrenzung werden Bücher vorgeschlagen, die man akzeptiert oder ablehnt.



Abb. 8: Blinkist: Anfang Oktober 2025 kostete die App knapp 89 Franken/Jahr.