

ZAHNARZTPRAXIS CALAHONDA
C.C. Los Cipreses, 1.OG (Mijas-Costa)
TEL: 952 933 934

Dr. med. dent. Rolf G. Kamberger, MOM, Col. Nr. 1564
Master of Oral Medicine in **IMPLANTOLOGIE** (Uni Münster)
· Zahnarzt und Implantologe
· Strahlenarmes, digitales Panorama-Röntgen, Tomografie
· Kronen und Brücken in Zirkonium, Power Bleaching

N-340, Ausfahrt bei McDonald (Calahonda)
Einkaufszentrum Los Cipreses
2. Gebäude nach Lidl, ausreichend Parkmöglichkeiten

CLINICA GINECÓLOGICA
DR. RAMIN PAKZAD

Col. Nº 29/08468
· **Gynäkologie** ·

Erweiterte Ultraschalldiagnostik / **4D Ultraschall**
Allgemeine Gynäkologie, Geburtshilfe
Gesamtes Spektrum gynäkologischer Operationen
Notfälle **669 838 782**

Avda. Ramón y Cajal 7-4º – 29601 Marbella
Termine nach Vereinbarung: **952 815 710**

Fachärztin für
HALS NASEN OHREN
& Kopf-Hals-Chirurgie col. 29/09971
DR. R. FRANK-FISCHER

· HNO-Infektionen · Ultraschall · Tinnitus · Schwindel
· Hörschäden · HNO-Chirurgie · Laser-Mandel OP
· Laser-Schnarch OP · Anti-Aging (Restylane, Botox)

Clínica ORL Banús
Ramón Gómez de la Serna 22
Edif. King Edward, Local 202
29600 Marbella

Mobil **650 063 856**
Tel. / Fax **952 779 680**
info@clinica-ork-banus.com
www.clinica-ork-banus.com

Schwerpunkte

- Hausbesuche
- Allgemeinmedizinische Diagnostik & Therapie
- Vorsorgeuntersuchung, Check Up
- Laboruntersuchung
- EKG
- Ultraschall der Bauchorgane und Schilddrüse
- Impfungen

Dr. med. Christiane **Stöver**
Innere & Allgemein Medizin - Marbella

Tel: 952 86 17 03 - Fax: 952 86 08 42
CLINICA CENTRO DE MARBELLA
C/ Hermanos Salom, 4 - Edif. Maria II, bajos
49601 Marbella - eMail: christianestoever@web.de
Website: www.deutsche-arzt-praxis-marbella.com

Prof. Dr. Ludwig J. Koller
Deutscher Zahnarzt · Col. Nº 1745

- IMPLANTATE sofort belastbar
- Ausschließlich ZIRKONIUM Kronen und Brücken (Vollkeramik)
- DIGITALE PANORAMA RÖNTGEN (deutlich weniger Strahlung)
- LUMINEERS (Veneers ohne Beschleifen!)
- POWER BLEACHING (in 60 Minuten)

Edif. King Edward, Local 408
Tel. 952 764 052 · Fax 952 764 387 · Mobil 655 562 996
prof.dr.koller@dental-clinic-marbella.com
www.dental-clinic-marbella.com

AUS DER ZAHNARZTPRAXIS

Ich weiß doch wie man Zähne putzt!

Wieso soll ich als Erwachsener noch Zähneputzen lernen? In der modernen Zahnmedizin spielt die Prophylaxe eine zentrale Rolle. Prophylaxe bedeutet Vermeidung von Schäden an Zähnen und Zahnfleisch - und das eben schon im Vorfeld. Sowohl Karies - also Löcher in den Zähnen - als auch Gingivitis und Parodontitis - also die Entzündung von Zahnfleisch und Knochenabbau - werden von bestimmten Bakterien im Zahnbelag ausgelöst. Um diese Bakterien in den Griff zu bekommen gibt es zwei wichtige Punkte: Die professionelle Zahnreinigung im Rahmen der Zahnarztpraxis und - auch ganz wichtig - die häusliche Zahnpflege. Beides muss regelmäßig und effektiv durchgeführt werden.

Zähneputzen haben wir doch alle schon als Kinder gelernt - was muss man da noch lernen? Zunächst einmal verändern sich natürlich im Laufe der Jahre die wissenschaftlichen Grundlagen, das heißt, es gibt neue Erkenntnisse, die die bisher für sicher gehaltenen Fakten in Frage stellen.

Zwei Beispiele: Vor 20 Jahren putzte man mit harten Zahnbürsten. Heute benutzt man mittelweiche Borsten oder Mikrofaserborsten, die Bakterien besonders gut vom Zahn lösen. Die alte Regel 'dreimal täglich die Zähne putzen und zweimal jährlich zum Zahnarzt gehen' kennen wir alle. Sie stimmt aber nicht. Aus neuen Schweizer Studien weiß man, dass man sich nur zweimal täglich die Zähne putzen sollte, um Erosionen an den Zähnen zu vermeiden. Das sind Putzschäden an den Zähnen, zum Beispiel an den Zahnhälsen. Dafür sollte man aber unbedingt mit der richtigen Methode putzen.

Wichtig ist nun, dass Sie eine effektive Zahnputztechnik beherrschen, die aber Putzschäden vermeidet. Das kann man nur

praktisch erlernen. Und es muss Ihnen jemand ein Feedback geben, ob das, was Sie im Rahmen der Prophylaxe in der Praxis praktisch geübt haben, bei Ihnen zu Hause auch wirklich funktioniert.

Ein weiterer Punkt ist die Reinigung der Zahnzwischenräume. Je nach den individuellen Platzverhältnissen kommen hier beispielsweise Zahnseide oder Interdentalbürsten zum Einsatz. Insbesondere die Zahnseide kann bei falscher Anwendung Schäden am Zahnfleisch hervorrufen. Es gibt immer noch Leute, die die Zahnseide wie eine Säge hin- und herziehen. Je länger der Zeitraum, desto mehr Schäden können entstehen. Hier ist ebenfalls das praktische, kontrollierte Üben mit zahnärztlichem Fachpersonal besonders wichtig.



Man könnte einwenden, dass doch heute sowieso jeder mit einer elektrischen Zahnbürste putzt, die doch alles von alleine macht. Das stimmt so nicht. Auch für die Anwendung der elektrischen Zahnbürste gibt es einiges zu beachten, damit sie einerseits keine Schäden verursacht und andererseits gründlich säubert. Zum Beispiel ist der Winkel, in dem man den Bürstenkopf auf die Zähne setzt, entscheidend. Sehr wichtig sind auch der Druck und die Bewegung, mit der man die Bürste um die Zähne führt. All das muss man im Rahmen der Prophylaxe beim Zahnarzt

gezeigt bekommen und praktisch üben.

Die Zahnzwischenräume erreicht die elektrische Zahnbürste übrigens auch nicht. Zusätzlich muss man noch mit Zahnseide oder Interdentalbürste benutzen- und wissen, wie das geht.

Infolge falschen Putzens kann es durch mechanische Verletzung des Zahnfleisches zu Zahnfleischrückgang und damit zu freiliegenden Zahnhälsen kommen und die sind oft sehr empfindlich.

Im Laufe des Lebens ändern sich häufig die Verhältnisse im Mund. Die Zahnzwischenräume werden größer, wenn das Zahnfleisch zurückgeht. Dann funktioniert die Reinigung mit der Zahnseide nicht mehr richtig. Man muss dann die Anwendung von Interdentalbürsten erlernen. In der Praxis wird zudem die für Sie richtige Größe dieser Zwischenraumbürsten ermittelt.

Ohne effektive Zahnzwischenraumpflege schreitet der Abbau von Zahnfleisch und Knochen um die Zähne fort. Das kann im schlimmsten Fall zum Verlust des Zahnes führen.

Sind Zähne durch Implantate ersetzt, muss eine besonders genaue Reinigung erfolgen. Hier erlernen sie den Umgang mit den entsprechenden Hilfsmitteln wie speziellen Zahnseiden oder Bürsten. Bei Brücken kann man nicht mehr von oben zur Reinigung zwischen die Zähne kommen, da mehrere Zähne miteinander verbunden sind. Auch hier können Sie beim Zahnarzt lernen, wie Sie trotzdem alles perfekt sauber halten können.

Fazit: Prophylaxe ist ein sehr wichtiges Thema in der Zahnmedizin und kann viel Geld sparen.

CLÍNICA DENTAL INNODENTA

Zahnarzt Christian Irrgang
Plaza de la Ermita 9, Nerja
Tel: 952 52 40 03
Internet: www.innodenta.es

Dr. med. Petr Spurek | Ärztlicher Leiter | Termine nach telefonischer Vereinbarung

- Orthopädische Chirurgie und Traumatologie
- Fuß- und Sprunggelenkschirurgie
- Sportmedizin
- Schmerztherapie
- Einlagerversorgung nach Maß und Orthopädietechnik
- Physiotherapie und Rehabilitationszentrum
- QRS Magnetfeldtherapie
- Golf-Konzept

Tel.: 951 96 88 00
deutsch - english - español - français - cesky - italiano

NEU: ab sofort auch Innere Medizin bei Dra. med. Nina Vasileva

Foot & Sports Clinic Marbella
Avda Ricardo Soriano 50 - Edif. Terra local 2 · 29600 Marbella
Telf.: 951 96 88 00 / Fax: 951 96 88 37 / info@fscmarbella.com
www.fscmarbella.com