

AUS DER ZAHNARZTPRAXIS

# Sieben gute Vorsätze für das Jahr 2016

Ein neues Jahr hat begonnen und damit für viele Menschen die Zeit der guten Vorsätze. Noch besser ist es natürlich, diese Vorsätze auch in die Tat umzusetzen und nicht nur in diesem Jahr.

**ZAHNZWISCHENRAUM REINIGEN**  
Tun Sie doch Ihren Zähnen täglich etwas Gutes. Benutzen Sie zu Hause wirklich jeden Tag einmal die Zahnseide oder eine Interdentaltbürste und nicht nur einmal in der Woche. Das hilft, die Vermehrung gefährlicher Bakterien im Zahnzwischenraum zu vermeiden. So sind Sie gegen Karies und Zahnfleischentzündungen geschützt. Zusammen mit systematischem und regelmäßigem Zähneputzen können Sie Zähne und Zahnfleisch so dauerhaft schützen.

**PROFESSIONELLER 'TÜV'**  
Auch bei allerbesten Pflege ist in regelmäßigen Abständen, meist zweimal im Jahr, ein professioneller 'TÜV' fällig. Dieser umfasst eine gründliche Untersuchung und eine Professionelle Zahnreinigung. Also schieben Sie die nächsten Kontrollen nicht auf, sondern lassen Sie sich in der Zahnarztpraxis regelmäßig 'auf Herz und Nieren prüfen' und gehen Sie zur Vorsorge. Am Ende spart das sogar Geld, das können Sie uns glauben.

**ZUCKER REDUZIEREN**  
Im neuen Jahr könnten Sie Ihren Kaffee doch ohne Zucker trinken. Wir alle wissen, dass Zucker schädlich für die Zähne ist. Also denken Sie einmal darüber nach, wo Sie den Zuckerkonsum reduzieren können. Dextrose, Glucosesirup oder Maltose sind übrigens nur andere Namen für Zucker. Also lesen Sie auf den Packungen doch einmal die Inhaltsangaben. Sie schonen gleichzeitig Ihre Bauchspeicheldrüse, die weniger Insulin produzieren muss.



**KEINE LÜCKEN ENSTEHEN LASSEN**  
Zahnlücken sind doch kein Drama, denkt man. Im hinteren Bereich sieht man sie nicht, daher werden sie oft nicht beachtet. Das führt aber dazu, dass die Ordnung der gesamten Zahnreihe verloren geht. Der gegenüberliegende Zahn wird länger und 'wächst' in die Lücke hinein, auch und gerade bei Erwachsenen. Die Nachbarzähne kippen in Richtung des fehlenden Zahnes. Folgen sind oft Karies und Kiefergelenksprobleme. Wenn man zu lange wartet, geht auch der Knochen, der den Zahn getragen hat, verloren. Also nicht warten, wenn doch einmal ein Zahn verloren geht und den fehlenden Zahn am besten mit einem Implantat ersetzen lassen.

**FÜLLUNGEN AUSTAUSCHEN**  
Haben Sie noch alte Amalgamfüllungen? Wie wäre es, diese ersetzen zu lassen? Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass das in Amalgamfüllungen enthaltene Quecksilber ständig in kleinen Mengen abgegeben wird. Häufig sieht man nach einer gewissen Zeit bei Zähnen mit Amalgamfüllungen Sprünge, die dann 'auch gerne' zu Karies führen. Amalgamfüllungen sehen nun wirklich nicht natürlich aus und lassen den Zahn dunkel erscheinen. Vielleicht starten Sie dieses Jahr mit dem Austausch der alten Amalgamfüllungen und lassen sich eine oder meh-

re Füllungen durch eine zahnfarbene Keramikfüllung ersetzen.

**KEIN ZÄHNEKNIRSCHEN MEHR**  
Ihre Frontzähne sind ausgefranst aus und die Eckzahnspitzen abgenutzt? Dann sind Sie wahrscheinlich Knirscher oder pressen die Zähne zusammen. Das passiert meist nachts und baut Stress ab. Damit nicht zuviel natürliche Zahnschmelze verloren geht, gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder werden die Zähne mit einem dünnen Keramikveneer überzogen oder über Nacht mit einer Knirscherschiene aus durchsichtigem Kunststoff geschützt. Die muss dann aber jede Nacht getragen werden. Vielleicht ist 2016 das Jahr, um dieses Problem mal anzugehen?

**FRÜHZEITIG HANDELN**  
Wenn eine Karies entdeckt worden ist, muss sie auch zügig versorgt werden. Natürlich gibt es immer Gründe, weshalb eine dauerhafte und hochwertige Versorgung nicht stattfinden kann: Keine Zeit, kein Geld, lohnt sich nicht (mehr), usw. Aber Hand aufs Herz, sind das echte Gründe? Also legen Sie dieses Jahr einmal den Fokus auf die Zähne. Durch frühzeitige und hochwertige Versorgung lassen sich die Zähne dauerhaft und ästhetisch schützen. Komplikationen, die dann langwierige Folgetherapien wie Wurzelkanalbehandlungen oder Kronen notwendig machen, können so vermieden werden.

In diesem Sinne Ihnen Allen einen guten Start in das Neue Jahr 2016!

**CLÍNICA DENTAL INNODENTA**  
Zahnarzt Christian Irrgang  
Plaza de la Ermita 9, Nerja  
Tel: 952 524 003  
Internet: www.innodenta.es

**Clínica Médica**  
Facharztpraxis  
Torrox - Costa  
Mo. - Fr. 10:00 - 14:00 Uhr

**Médica**  
Tel.: 952 527 636  
Hotel Riu Ferrara, loc. 4  
Sa. 11:00 - 13:00 Uhr

**Dr. med. Karl Tegtmeyer – Allgemeinmedizin**  
Täglich erreichbar 679 874 348

**Dr. med. Christoph Kuhn – Dermatologie**  
**Vera Hoffmann – Physiotherapie**  
**George Donker – Physiotherapie**  
**Dr. med. Dr. med. dent. Joachim Rings**  
Plastische u. ästhetische Gesichtschirurgie

**Clinica Dental**  
Dr. med. dent. Karl Tegtmeyer  
Dr. med. dent. Frank Baumhagen

**VOLLKERAMISCHE ZAHNRESTAURATIONEN AM SELBEN TAG**

**IHR FLUG GEHT MORGEN**  
... vorher brauchen Sie noch eine hochwertige Keramik-Füllung oder Krone.  
Kein Problem dank modernster Technik.

**ihre Vorteile AUF EINEN BLICK**  
Nur eine Sitzung  
Ohne Abdruck  
Ohne Provisorium  
Metallfrei  
Höchst ästhetisch

Dank modernster CAD/CAM-Technologie ist das möglich.  
**FRAGEN SIE UNS NACH CEREC**

**BARRIEREFREIER PRAXISZUGANG DANK TREPPENLIFT**

Wir beraten Sie gerne  
Telefon: 952 83 55 11  
www.dr-weko.com

Av. Jardines d. l. Golondrinas Centro Com. Contur 4a  
E- 29604 MARBELLA - CN 340 - Exit Elviria

**NEU: DEUTSCHER GASTROENTEROLOGE JETZT AUCH AN DER COSTA DEL SOL**

**Dr. Michael Peters, FEBG**  
gastroenterology & endoscopy

**IHR FACHARZT FÜR VERDAUUNGS- UND STOFFWECHSELERKRANKUNGEN**

ehemaliger Chefarzt am Jüdischen Krankenhaus Berlin  
Spezialist für diagnostische und therapeutische Endoskopie  
Privat - Sprechstunde in Marbella  
(wir sprechen deutsch, englisch und spanisch)  
Endoskopien (Magen- und Darmspiegelungen)  
in Marbella, Estepona und Torremolinos

Praxis: Avda. Ricardo Soriano, 36 - Edif. Maria III, Of. 105  
Info@drmpeters.com - Tel. 952 86 85 99 - www.drmpeters.com

**Dr. N. Jack Hakman**  
ARZT FÜR INNERE UND ALLGEMEINMEDIZIN  
SEIT 1984 - LUFTHANSAVERTRAGSARZT - ADAC EINGETRAGEN

Ultraschall - Belastungs-24 St. EKG - Echokardiografie - Labor - Allergietest  
24 St. Blutdruckmessung - Lungenfunktionsprüfung - Farbdoppler (Hirn- und Beinarterien) - Schlafflabor - Magen- und Darmspiegelungen

Termine nach Vereinbarung - Paseo Costa del Sol 10 - Edif. Butibamba L 3 y 4 - La Cala de Mijas  
Tel.: 952 493 035 - Fax 952 493 294 - E-mail: clinica.hakman@gmail.com

**Orthopädische Chirurgie und Traumatologie**  
Fuß- und Sprunggelenkschirurgie  
Sportmedizin  
Schmerztherapie  
Einlagenversorgung nach Maß und Orthopädietechnik  
Physiotherapie und Rehabilitationszentrum  
QRS Magnetfeldtherapie  
Golf Concept

**Foot & Sports Clinic Marbella**  
Dr. med. Petr Spurek  
Termine nach telefonischer Vereinbarung

Avda Ricardo Soriano 50 - Edif. Terra local 2 - 29600 Marbella  
Tel: 951 96 88 00 | Fax: 951 96 88 37 | info@fscmarbella.com | www.fscmarbella.com

**Innere Medizin, Kardiologie, Diabetologie und Ernährungsmedizin**

**Dr. Manuela Reisbeck**  
Ramón Gómez de la Serna 22  
Edificio King Edward, Oficina 202  
MARBELLA  
Auch hausärztliche Betreuung/Hausbesuche

**dr. reisbeck-medical**  
cardiology & internal medicine marbella

**TeL/Fax: 952 779 680**  
**Mobil: 657 790 000**  
info@reisbeck-medical.com - www.reisbeck-medical.com