

PR-BERICHT

AUS DER ZAHNARZTPRAXIS

Die Werbelüge!

WAS verspricht die Werbung nicht alles, wenn es um Zahnpasta, Mundwasser oder auch 'Weißmacher' geht.

Zunächst einmal beschäftigen wir uns mit dem Thema Zahnpasta. Was ist wirklich wichtig? Sie muss Ihnen schmecken, damit Sie sich auch gerne und regelmäßig die Zähne putzen. Sie sollte zur Kariesreduktion Fluorid enthalten, kein Fluor, wie es gerne falsch gesagt wird. Mit dem Fluorid verhält es sich wie Kochsalz (Natriumchlorid) zu Chlor. Fluorid ist – in Maßen genutzt – völlig ungefährlich, während Fluor ein giftiges Gas ist. Niedrigdosiertes Fluorid in Zahnpasten – regelmäßig angewendet – kann einiges zur Kariesreduktion beitragen.

ZAHNPUTZTECHNIK

Wesentlich wichtiger ist aber, dass Sie Zahnbürste und -pasta auch wirklich sehr regelmäßig benutzen und vor allem mit der richtigen Putztechnik!

Viele Patienten glauben, das hätten sie von den Eltern gelernt. Aber in der Regel hatten diese auch keine fachliche Hilfe und somit überliefern sie teils sehr originelle Varianten, die mit der wirklich funktionierenden Zahnputztechnik (im Idealfall auch der Zunge) nicht viel zu tun haben. Diese lernen Sie bei der regelmäßigen Prophylaxe in der Zahnarztpraxis. Geringer Aufwand – hoher Effekt.

Bei der Prophylaxe in der Zahnarztpraxis werden bakterielle Zahnbeläge, oberflächliche Verfärbungen und natürlich auch der Zahnstein gründlich entfernt. Sie lernen ganz praktisch, wie Sie Ihre Zähne wirklich effektiv putzen. Am wichtigsten ist die Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten. Da kann man ohne Anleitung, praktisches Üben und Erfolgskontrolle viel falsch machen und sogar Schaden anrichten. Auch bei Prothesen hilft nur mechanisches Reinigen mit speziellen Prothesenbürsten. Hochgelobte Reinigungslösungen greifen den Kunststoff an und machen ihn langfristig spröde.



Die Prophylaxe wird – in der Regel etwa halbjährlich – lebenslang fortgeführt. So lassen sich neue Schäden an Zähnen und Zahnfleisch wissenschaftlich belegt nahezu komplett vermeiden.

AUFHELLUNG MIT ZAHNPASTA?

Nun wollen wir aber auch nicht die Zahnpasten vergessen, die viel weißere Zähne versprechen. Das ist nicht empfehlenswert, weil durch die grobe Körnung (aggressiver Schmirgelleffekt) auch die Zahnschicht abgetragen wird. Oder es soll über bleichende Bestandteile funktionieren. Diese sind aber aus medizinischen Gründen so niedrig dosiert, dass sie nicht wirken können. Bei höherer (wirksamer) Dosierung wäre das Produkt nicht frei verkäuflich.

Der Weg zu weißeren Zähnen führt nur über eine Aufhellung durch erprobte Substanzen, neu deutsch 'Bleaching'. Diese Methode ist in der Zahnarztpraxis wesentlich schonender für die Zähne – und vor allem schneller.

Bei überempfindlichen Zahnhälsen helfen bestimmte Zahnpasten zumindest für bestimmte Zeit. Bei größeren Zahnhalsdefekten müssen diese aber gefüllt werden, weil sonst die Kariesgefahr in der weichen inneren Zahnschicht immens steigt. Ob bestimmte Zusätze in der Zahnpasta Zahnfleischentzündungen vermeiden können, ist wissenschaftlich nicht abschließend geklärt.

Und nun zum Thema Mundwasser. Es verbessert sicherlich den Geschmack. Eine Entfernung von sogenannten 'Plaques' (= festere, bakterienintensive Beläge) können sie nicht leisten, weil diese nicht wegspülbar sind.

ELEKTRISCHE BÜRSTEN

Was gibt es zu elektrischen Zahnbürsten zu sagen. Sie entfernen ja laut Werbung bis zu 100 Prozent (!?) mehr Zahnbeläge als Handzahnbürsten. Grundsätzlich verkürzen sie die benötigte Zeit, das heißt für die gleiche Reinigungswirkung brauchen Sie bei richtiger Anwendung weniger Zeit als mit der Handzahnbürste. Das Reinigungsergebnis ist aber bei optimaler Anwendung – durch Training im Rahmen der Prophylaxe beim Zahnarzt – in beiden Fällen das Gleiche. Die Zahnzwischenräume erreichen auch elektrische Zahnbürsten nur unvollständig. Man sollte zusätzlich einmal täglich mit Zahnseide oder Interdentalbürsten reinigen.

Auch unter dem Zahnfleisch können Sie zuhause nicht wirksam sauber machen. Das ist Aufgabe der Zahnarztpraxis im Rahmen der Prophylaxesitzung. Fazit: Das 'zahnarzsaubere Gefühl' gibt es eben doch nur beim Zahnarzt.

CLÍNICA DENTAL INNOVADENT
Zahnarzt Christian Irrgang.
Plaza de la Ermita 9, Nerja.
☎ 952 52 40 03
Internet: www.innovadent.info

High-Tech-Zahnarztpraxis - 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

Ambulanter Pflegedienst Sankt Rhael S.L.
Das freundliche Personal für Ihre häusliche Pflege
Zuverlässig - rund um die Uhr - 24h im Jahr.
Nutzen Sie unsere individuelle Beratung über
Pflegeleistungen und Pflegefinanzierung.
Tel. 626 388 300
www.sanktrhael-pflegedienst.com

Dr. N. Jack Hakman
ARZT FÜR INNERE UND ALLGEMEINEMEDIZIN
SEIT 1984 - LUFTANSATZVERTRAGSARZT · ADAC EINGETRAGEN
Ultraschall - Belastung - 24 St. EKG - Echokardiografie - Labor - Allergietest
24 St. Blutdruckmessung - Lungenfunktionsprüfung - Farbdoppler
(Hirn- und Beinarterien) - Schlaflabor - Magen- und Darmspiegelungen
Termine nach Vereinbarung - C/Fuengiroa - Edif. Butibamba 3 - 29649 La Cala de Mijas
Tel.: 952 493 035 - Fax 952 493 294 - e-mail: dr.hakman@web.de

CDS Costa Del Sol Dental Clinic
Zertifizierte Implantologin
Zahnärztin seit dem
besonderen Einsatz der
Wissenschaft & Technik
Für digitale
Zahnabdrücke
Edif. Andromeda 2e planta
Terminos: 952 806 209
Info: info@costadelsoledental.com · www.costadelsoledental.com

Clínica Dr. Christoph Kuhn
Picasso Hautarzt (Col. M.H. 10067)
Deutscher Facharzt für Dermatologie und Venerologie
Allergologie und ambulante Operationen
Kosmetische und ästhetische Dermatologie
Avenida Ramón Gómez de la Serna, 22, Edif. King Edward, Of. 208, Marbella
Telefonische Terminvereinbarung 952 84 39 79

Kostenlos: Beratung und zweite Meinung
Dr. Gerhard Steinruck Praxis mit Labor
Implantate, Vollkeramik, Hitzes Bleaching, Prof.
Zahnreinigung inkl. Airflow 60 Euro, DL. Kassen-
sicher Privatversicherung, ADAC, Prothesenreparatur sofort
Nueva Andalucía / Marbella (mitra Centro)
Tel. 952 90 71 75 · Mobil: 677 588 301
www.marbelladentcenter.com

Hals- Nasen- Ohrenärzte
mit ADAC empfohlen
Centro Inter Médico
Dr. med. Joachim Uffnerde und Kollegen
San Pedro Alcantara, Marbella, Avda. Sur 2, 11.4
Telefon: 952 799 816
Mobil: 609 680 216

ÄRZTEZENTRUM TORROX-COSTA
Täglich geöffnet von 9-14 und 18-21 Uhr, auch Sonn- und Feiertage

- Praktischer Arzt und Internist - Geriatrie & Kinderarzt
- Orthopädische Chirurgie
- Zahnarzt und Implantate **NEU**
- Augenarzt & Hautarzt
- Hals, Nasen und Ohrenarzt
- Psychotherapeut
- Facharzt für Herz und Lunge
- Chirurgie / Gynäkologie / Urologie
- Rehabilitation - Physiotherapie
- Laserbehandlung und Ultraschalltherapie
- E.K.G. - Röntgenaufnahmen - Laboruntersuchungen
- Sauerstoff - Echographie (Ultraschall)
- Ambulanz
- Ärztliche Bescheinigungen (Führerschein und Allgemeines)
- Med. Fußpflege **NEU**

24 Stunden erreichbar
☎ 952 53 03 57 • ☎ 630 06 42 97 • Fax 952 96 70 55 **BLOCK 88**

Dr. med. Petr Spurek | Ärztlicher Leiter | Termine nach telefonischer Vereinbarung
Tel.: 951 96 88 00
deutsch - englisch - spanisch - französisch - italienisch

- Orthopädische und orthopädische Chirurgie
- Fuss- und Sprunggelenkchirurgie
- Sportmedizin
- Unfallheilkunde und chronische Schmerztherapie
- Innere Medizin
- Podologie
- Ethische und sportliche Fuhrerbescheinigung
- Entzündungsbehandlung nach Mest
- Zentrum für Physiotherapie und Rehabilitation

Foot & Sports Clinic Marbella
Avda. Ricardo Torales 80 - Edif. Torre local 2 - 29600 Marbella
Tel.: 951 96 88 00 / Fax: 951 96 88 37 / info@focmarbella.com
www.focmarbella.com