

Lückenfüller

Professionelle
Zahnreinigung

Wie putzen Sie Zähne richtig
Inklusive Tipps für zu Hause

Interview mit
Lars Lunscken

Assistenz Zahnarzt in
unserer Praxis

Kranker Zahn –
kranker Mensch

Risiken und Behand-
lungsmöglichkeiten

„Wir behandeln
auch mit Schlafwasser“

Kinderzahnheilkunde:
Interview mit Dr. Yvonne Knyhala

Liebe Leserin, lieber Leser,

zunächst bedanken wir uns bei Ihnen für die vielen Rückmeldungen zu unserer ersten Ausgabe des Lückenfüllers. Wir haben uns sehr über den Erfolg gefreut.

In der zweiten Ausgabe beschäftigen wir uns mit den wichtigen Themen Prophylaxe & Vorsorge. Seit Dezember haben wir in Zusammenarbeit mit unserem Prophylaxe-Team eine neue Broschüre „Die perfekte Mundpflege“ herausgebracht. Seit Dezember letzten Jahres haben sich bereits über 470 User diese Broschüre online angeschaut.

Wo fängt Zahnvorsorge in unserer Praxis an und wie funktioniert das? Hier bekommen Sie Antworten auf all Ihre Fragen. Lernen Sie zudem Herrn Lunscken kennen, der seit dem 15.11.2016 unser Zahnarztteam verstärkt.

Auch für unsere kleinen Patienten haben wir uns diesmal was ganz Besonderes einfallen lassen!

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.
Ihr Zahnarztteam


Dr. Uwe Hildebrand


Dr. Yvonne Knyhala


Dr. Roland Althoff



Bei uns liegen Sie richtig – ein Leben lang

Ein gesundes Lächeln öffnet Türen und steigert das Selbstwertgefühl, die Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden.

Damit das so bleibt, sind wir an Ihrer Seite. Unser gesamtes Team stellt Sie in den Mittelpunkt unserer einfühlsamen Beratung und nutzt ausschließlich modernste Behandlungsmethoden.

Hier liegen Sie richtig. Schon von Kindesbeinen an. Denn unsere Kinderpraxis, die speziell auf die Bedürfnisse kleiner Patienten ausgerichtet ist, zeigt, dass Wohlfühlen und Zahnarzt kein Widerspruch ist.

Im Laufe Ihres Lebens machen Ihre Zähne eine ganze Menge mit. Hier ist es wichtig, einen verlässlichen Partner an seiner Seite zu haben, für den jeder einzelne Zahn von Bedeutung ist.

Wir sind mit unseren Zahnerhaltungskonzepten darauf spezialisiert, die eigenen Zähne zu erhalten und ästhetische Zahnersatztherapien mit Ihnen zu entwickeln, die Ihre persönlichen Wünsche berücksichtigen.

Sie erhalten durch interne Überweisungen an einen unserer sieben Zahnärzte durchgehend die fachzahnärztliche Kompetenz, die für Ihr Behandlungsziel genau die Richtige ist.

Vertrauen Sie auf unseren besonderen Service, denn wir bieten Ihnen:

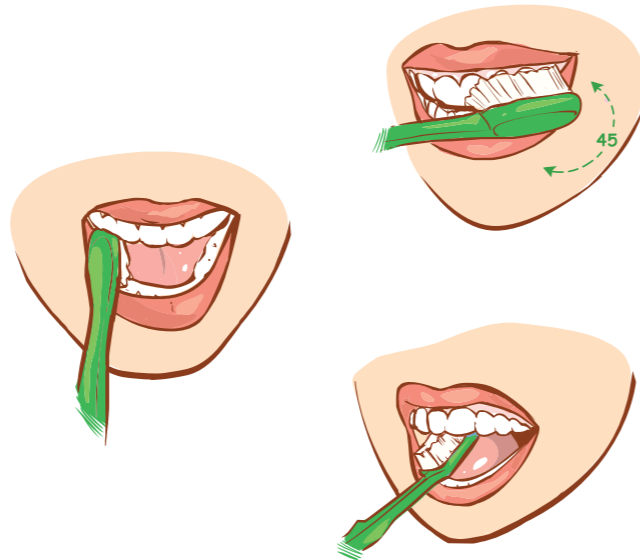
- Begleitservice durch eine geschulte Betreuungsperson
- Drei Akutsprechstunden pro Tag
- Sedierung mit Lachgas bei Angst vor chirurgischen Eingriffen
- Vollnarkose bei allen Behandlungen
- Präzise Diagnostik DVT (3-D-Röntgenaufnahmen)
- Zahntechnikservice im Haus
- Qualifizierte Unterstützung bei der Abwicklung gegenüber Kostenerstattern
- Hilfestellung vor Behandlungsbeginn Rückfragen zu Therapieplänen von privaten und gesetzlichen Versicherungen sowie Zusatzversicherungen
- Gebührenfreie Teilzahlungen 6 Monate sogar zinsfrei
- Terminerinnerungen per SMS
- Kostenlose Parkplätze
- Behindertengerechter Zugang zur Praxis



Wie putzen Sie Zähne richtig?

Die sogenannte „Bass-Technik“ besagt: Die Zahnbürste sollte im 45°-Winkel an den Zahnfleischrand angelegt werden. Jetzt in kleinen Bewegungen hin und her rütteln und zur Zahnkrone hin auswischen.

Das ist relativ kompliziert und deshalb sagen wir vereinfacht: Die Zahnbürste im 45°-Winkel anlegen und 8-10 kleine Kreise auf einer Stelle machen und danach den nächsten Abschnitt reinigen. Auf der Kaufläche darf geschrubbt werden. Achtung! Nicht vor dem letzten Zahn aufhören. Innen, also von der Zungenseite aus, wird wieder mit kleinen Kreisen geputzt. An der Innenseite der Frontzähne wird die Bürste aufrecht gehalten und jeder Zahn einzeln mit 8-10 Auf- und Abwärtsbewegungen geputzt.



Worauf sollten Sie bei einer Handzahnbürste achten?

Handzahnbürsten sollten einen kleinen Kopf und ein eng stehendes Borstenfeld mit abgerundeten Borsten haben (Naturborsten haben keine abgerundeten Borsten). Zahnbürsten, die vorn spitz zulaufen und nur in vereinzelten Büscheln mit Borsten aufgestellt sind, empfehlen wir nicht. Feine Verlängerungen der Borsten, die die Zahnseide ersetzen sollen, können leider nicht leisten, was die Zahnseide erreicht.

Worauf Sie bei Zahnpasta achten sollten

Die individuellen Wünsche und Bedürfnisse sind wichtig: Habe ich empfindliche Zahnhälse oder entzündetes Zahnfleisch? Auch das individuelle Geschmackempfinden ist nicht unerheblich für viele unserer Patienten. Schmeckt Ihnen eine Zahncreme nicht, putzen Sie wahrscheinlich auch nicht gründlich. Von abrasiven Zahncremes (Whitening) raten wir in der Regel ab. In unserem Shop finden Sie eine Auswahl an verschiedenen Zahncremes – gerne beraten wir Sie persönlich.



Die professionelle Zahnreinigung

Oft berichten Medien, dass die Zahnreinigung beim Zahnarzt eine unnötige Zusatzleistung sei. Das mag vielleicht zutreffen, wenn nur die „sichtbaren“ Verfärbungen und Zahnbeläge entfernt werden.

In unserer Zahnarztpraxis gehen wir jedoch ein ganzes Stück weiter! Wir reinigen nicht nur alle Zahnoberflächen von weichen und harten Belägen, sondern auch die Zahnfleischtaschen und Zahnzwischenräume. Hier

können sich Beläge und Bakterien bilden, die Sie auch bei einer perfekten häuslichen Reinigung nicht erreichen. Verbleiben diese Beläge in der Zahnfleischtasche, entstehen Entzündungen, die zu einer Parodontitis führen können.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, reinigt das Prophylaxe-Team jede Zahnfleischtasche gründlich. Damit stellt die professionelle Zahnreinigung eine essentielle Vorsorgebehandlung in unserer Zahnarztpraxis dar.

„Ich kann Medizin und Handwerk verbinden.“

Interview mit Lars Lunscken – Assistenz Zahnarzt in der Zahnarztpraxis Oppspring

■ Ein Kurzporträt: Frisch von der Uni kommend, verstärkt Herr Lunscken seit dem 15.11.2016 unser Zahnärzteteam und schreibt zurzeit fleißig an seiner Doktorarbeit. Wie geht es ihm nach drei Monaten in einer so großen Zahnarztpraxis?



Herr Lunscken, seit wann sind Sie Zahnarzt?

Lunscken: Ich habe im Sommer 2016 meinen Abschluss in Münster gemacht. Seit einigen Wochen verstärke ich jetzt das Team in der Zahnarztpraxis Oppspring. Parallel zum Job schreibe ich an meiner Doktorarbeit.

Wie sind Sie zur Zahnmedizin gekommen?

Lunscken: Ich wollte immer schon etwas mit Medizin machen – in Kombination mit etwas Handwerklichem. Ich bin da familiär vorgeprägt. Meine Schwester hat Zahnmedizin studiert. So hatte ich schon einen Eindruck davon.

Welche Bereiche interessieren Sie besonders?

Lunscken: Ich finde die ästhetische Zahnheilkunde sehr spannend und möchte auch gerne meine Erfahrungen in der Wurzelkanalbehandlung weiter festigen und ausbauen.

Warum haben Sie sich für die Zahnarztpraxis Oppspring entschieden?

Lunscken: Hier finde ich nahezu das gesamte Spektrum der Zahnmedizin. Ich kann also viele zahnmedizinische Aspekte kennenlernen und behandeln. Das ist für mich sehr spannend und motivierend. Bestandteil meiner Entscheidung war auch die moderne Ausstattung der Praxis und, dass es eine besondere Philosophie im Patientenumgang gibt.

Was bedeutet das?

Lunscken: Es geht nicht darum, die schnellstmögliche Lösung zu finden, sondern die bestmögliche. Der Patient wird umfangreich beraten und es wird auf seine Wünsche eingegangen. Ich bin immer im engen Dialog mit dem Patienten und auch mit meinen zahnärztlichen Kollegen, um die Lösung zu finden, die für den Patienten am besten passt. Das braucht zwar etwas Zeit, wird jedoch gerne von den Patienten angenommen.

Wie sahen Ihre ersten Wochen in der Praxis aus?

Lunscken: Ich habe die Abläufe der gesamten Praxis kennengelernt. Hier arbeiten fast 50 Menschen, was ich vorher gar nicht so wahrgenommen habe. Es gab einen Einarbeitungsplan und viele interne Schulungen. Das war eine intensive Zeit für mich. Ich behandle und betreue natürlich auch schon Patienten. Mich fasziniert an der Arbeit, dass ich das Gelernte tagtäglich umsetzen und verfeinern bzw. verbessern kann.

Erfüllen die ersten Wochen Ihre Erwartungen?

Lunscken: Absolut. Ich bin sehr gut im Team aufgenommen worden, habe meine eigenen Aufgaben und Verantwortungen, um die ich mich kümmere, und profitiere täglich von den praktischen Erfahrungen meiner zahnärztlichen Kollegen. Wir besprechen regelmäßig Therapieplanungen und Behandlungsergebnisse. Das ist toll, weil ich viel dabei lerne.

Was soll nach der Assistenzzeit kommen?

Lunscken: Ich habe zurzeit noch keine konkreten Pläne. Mich reizen Fachweiterbildungen in der ästhetischen Zahnmedizin und/oder in der Endodontologie. Mit dieser Entscheidung lasse ich mir noch etwas Zeit, erst mal mache ich die Doktorarbeit fertig. Ich kann mir darüber hinaus sehr gut vorstellen, auch nach meiner Assistenzzeit, als angestellter Zahnarzt in der Praxis weiter zu arbeiten.

Was machen Sie zum Ausgleich von der Arbeit?

Lunscken: Früher bin ich viel Dressur geritten. Wenn ich Zeit finde, mache ich das auch heute noch sehr gerne und reite auch bei Wettbewerben. Ansonsten halte ich mich mit Laufen fit.

Wussten Sie schon?

- Zähne haben Verbindungen zu Organen. Stichwort Akkupunktur. Ein kranker Schneidezahn kann eine Blasen- und Nierenschwäche begünstigen.
- Entzündete Backenzähne können Knieprobleme verursachen.
- Der Zahnschmelz ist das härteste Material, das unser Körper herstellt.
- Viagra hilft auch Schnittblumen länger frisch zu halten.
- Schlechte Zahnhygiene erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Nachhaltige Gesundheit ist kein kurzfristiges Wochenkonzept, sondern vielmehr Lebensart...

Kommen Sie in unsere Praxis nach Essen Kettwig

Für Ihr individuelles Therapieprogramm schöpfen wir aus einem breiten Spektrum therapeutischer Möglichkeiten.

- > **Physiotherapie**
Schmerzen am Bewegungsapparat haben vielerlei Gründe. Häufig sind fehlerhafte Bewegungsweise oder ein Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit die Ursache dafür.
- > **Manuelle Therapie**
Ein Kernprinzip ist die Verschmelzung verschiedener Untersuchungs- und Behandlungstechniken am Gelenk-, Muskel-, Faszien- und Nervensystem hat das Ziel, betroffene Gewebestrukturen zu erkennen und die Ursache der Beschwerden zu behandeln.
- > **Physiotherapie am Gerät**
Mit dem physiotherapeutischen Training/KGG leisten Sie einen aktiven Beitrag, damit es Ihnen besser geht – und dass es so bleibt.
- > **Naturfit Training - Prävention und Leistungsverbesserung**
Das beste "Fitnessgerät" ist der eigene Körper! Bei unseren Trainings erfahren Sie dessen Vielfältigkeit.

SCHWERPUNKTPRAXIS FÜR
PHYSIO- UND MANUALTHERAPIE

Güterstraße 22 Telefon: 02054 9354103 naturfit-kettwig.de
45219 Essen Fax: 02054 9354105 info@naturfit-kettwig.de

Kranker Zahn – kranker Mensch!

Wir klären über Risiken auf und behandeln umfassend

Gesundheit und Wohlbefinden beginnen im Mund. Vielen Menschen ist allerdings der Zusammenhang zwischen Zähnen und dem Wohlergehen des Körpers nicht bewusst. So vermuten die wenigsten hinter Rückenschmerzen eine Fehlstellung der Kiefergelenke. Und wer weiß schon, dass eine Zahnentzündung das Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle erhöhen kann? Wir zeigen Ihnen anhand einiger Beispiele, wie die Zähne auf den Körper wirken.

Gesundheit beginnt im Mund

Der Mund ist wie ein Fenster zu unserem Körper. Ist der Mund nicht gesund, wirkt sich das auf den ganzen Menschen aus. Kranke Zähne oder entzündetes Zahnfleisch können im Körper große Schäden anrichten. So können z. B. Krankheitserreger aus der Mundhöhle in die Blutbahn eindringen und Herz wie Gefäße schädigen.

Wenn alles miteinander in Verbindung steht

Zähne können Organe beeinflussen. Diese Beziehungen sind akupunkturphysiologisch bedingt. So kann ein kranker Schneidezahn eine Blasen- oder Nierenschwäche begünstigen. Ein entzündeter Backenzahn kann Knieprobleme verursachen. Lässt sich bei einem Patienten der Eckzahn nicht richtig betäuben, kann dies ein Hinweis auf Leberprobleme sein. Diese akupunkturphysiologischen Wechselbeziehungen zwischen Zähnen und Organen des Menschen sind mannigfaltig.

Auf die richtige Mundhygiene kommt es an

Eine gute Zahn- und Mundhygiene sind das A und O, um wirkungsvoll nahezu allen Zahnerkrankungen vorzubeugen. Dazu gehört: zweimal täglich die Zähne gründlich putzen, zweimal im Jahr zur professionellen Zahnreinigung und regelmäßig beim Zahnarzt Zähne, Mund und Kiefer überprüfen lassen.

Dann kann man sich lange über gesunde Zähne in einem gesunden Körper freuen.

■ Beispiel Parodontitis

Bakteriell entzündetes Zahnfleisch kann, wenn es nicht frühzeitig behandelt wird, auf den gesamten Zahnhalteapparat wirken und zu Parodontitis führen. Was viele nicht wissen, die gesamte Wundfläche einer Parodontitis kann Handtellergröße haben. Eine Fläche, die schnell das körpereigene Immunsystem überfordert und das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen (Herzmuskelentzündungen, Infarkte und Schlaganfälle) signifikant erhöhen kann.

■ Beispiel Kiefergelenk

Zähne funktionieren nur gemeinsam. Zahnfehlstellungen, falsche Belastung, aber auch stressbedingtes Zähneknirschen führen zu einseitigen Abnutzungen. Schon kleine Unregelmäßigkeiten wirken auf die ganze Statik des Körpers. Verspannungen

■ Beispiel Karies

Zuerst ist ein kleines Loch im Zahn. Unerkannt und unbehandelt zerstören Bakterien die äußeren Zahnschichten und erreichen das Zahnmark. Ohne konsequente Behandlung stirbt das Zahnmark, die Entzündung löst den Knochen an der Wurzelspitze auf. Neben den Folgen für den Zahn kann es zu eitrigen Gesichtsschwellungen kommen, die in die Kieferhöhle oder die Halsregion wirken.

sind die Folge – erst in den sensiblen Kiefergelenken, dann in Schultern und Rücken bis hinunter in die Füße. Kopfschmerzen, Migräne und Tinnitus sind Folgeerscheinungen. Aufschluss über die Funktionsfähigkeit des gesamten Kausystems gibt eine Funktionsanalyse.



Wir behandeln auch mit „Schlafwasser“

Interview mit Dr. Yvonne Knyhala – Kinderzahnärztin in der Zahnarztpraxis Oppspring

Frau Dr. Knyhala, warum sind Sie Kinderzahnärztin?

Dr. Knyhala: Der Zufall hat geholfen. Mir wurde eine Assistenzstelle angeboten, die ausschließlich Kinderzahnbehandlungen beinhaltet. Ich habe schnell gemerkt, dass mir die Arbeit mit Kindern ungeheuer viel Spaß macht. Ich habe mich in dem Bereich weitergebildet und viele Fortbildungen gemacht und bin jetzt seit 19 Jahren Kinderzahnärztin.

Wer kommt zu Ihnen?

Dr. Knyhala: Zu uns kommen Kinder jeden Alters. Es kommt immer wieder vor, dass Patienten mit uns groß geworden sind und bleiben möchten. Mit den Jahren ist natürlich auch ein Vertrauensverhältnis entstanden. Es gibt keine altersbedingte Grenze. In manchen Fällen fühlen sich jedoch Jugendliche ab einem bestimmten Alter nicht unbedingt mehr so wohl in unserer kindgerechten Umgebung und wechseln dann in unsere Zahnarztpraxis.



■ „Kinderzähne lieben Profis!“, seit nunmehr 19 Jahren motiviert Frau Dr. Knyhala, zusammen mit ihrem Kollegen Herrn Langer, im kindgerechten Ambiente Kinder & Jugendliche zu regelmäßigen Zahnarztbesuchen und zur Zahnpflege.

Ab wann sollte man zu Ihnen in die Praxis kommen?

Dr. Knyhala: Am besten schon im Säuglingsalter. Wir beginnen mit der Aufklärung der Eltern. Es geht um Ernährung und Mundhygiene auch schon vor dem ersten Milchzahn. Wir beraten über den Einsatz von Fluoriden als Schutz vor Karies. Es gibt leider immer noch zu viele Eltern, die ihren Babys zuckerhaltige Getränke geben. Die Kinder leiden dann unter kariösen Milchzähnen.

Regelmäßige Kontrollen nehmen den Kindern frühzeitig die Angst vor dem Zahnarzt. Der Besuch und die Untersuchungen werden zur Normalität. Bei Kleinkindern empfehlen wir drei Mal im Jahr Kontrolluntersuchungen. Ab dem 6. Lebensjahr wird die Prophylaxe zweimal im Jahr empfohlen.

In unserer Zahnputzschule zeigen wir den Kindern die richtige Zahnputztechnik. Wir färben den Belag auf den Zähnen. Den Kindern wird so sehr deutlich, wo Beläge sind und wie sie mit der richtigen Technik „wegzuputzen“ sind.

Mit was haben Sie es in der Praxis vorrangig zu tun?

Dr. Knyhala: Neben der Behandlung von Karies ist die Prophylaxe eine ganz wichtige Säule in unserem Behandlungskonzept. Wir empfehlen die Versiegelung der Kauflächen von Milchzähnen und bleibenden Zähnen, um sie vor Karies zu schützen. Auch die Fissurenversiegelung ist ein gutes Mittel. Dabei werden die Kauflächen der Backenzähne, die mit der Bürste nur schwer zu reinigen sind, mit einem lichthärtenden Kunststofflack verschlossen. Wenn es nicht anders geht, müssen auch schon mal Löcher in den Zähnen gefüllt werden. Seit Jahren nutzen wir nur amalgamfreie Füllungen aus Keramik oder Kunststoff.



Was machen Sie, damit Angst bei den Kindern gar nicht erst entsteht?

Dr. Knyhala: Die meisten Kinder haben keine Angst, wenn Sie von klein auf regelmäßig zu uns kommen. Aber unser Team und auch wir sind speziell für Kinder ausgebildet. Das bedeutet, wir sprechen ganz anders mit den Kindern. Bei uns sagt niemand „Spritze“, sondern „Schlafwasser“. Es wird nicht „gebohrt“, sondern „sauber geduscht“. „Füllungen“ sind „Schutzcremes“. Daneben loben wir die Kinder viel und belohnen sie für ihre Mitarbeit und dafür, dass sie ihre Zähne gut gepflegt haben. So lernen die Kinder, dass die Prophylaxe etwas rundum Positives ist.

Was ist für Sie das Wichtigste bei der Arbeit?

Dr. Knyhala: Alles steht und fällt mit der Prophylaxe. Wenn die Kinder von Beginn an lernen, die Zähne gut zu pflegen, haben sie später weniger „Probleme“.

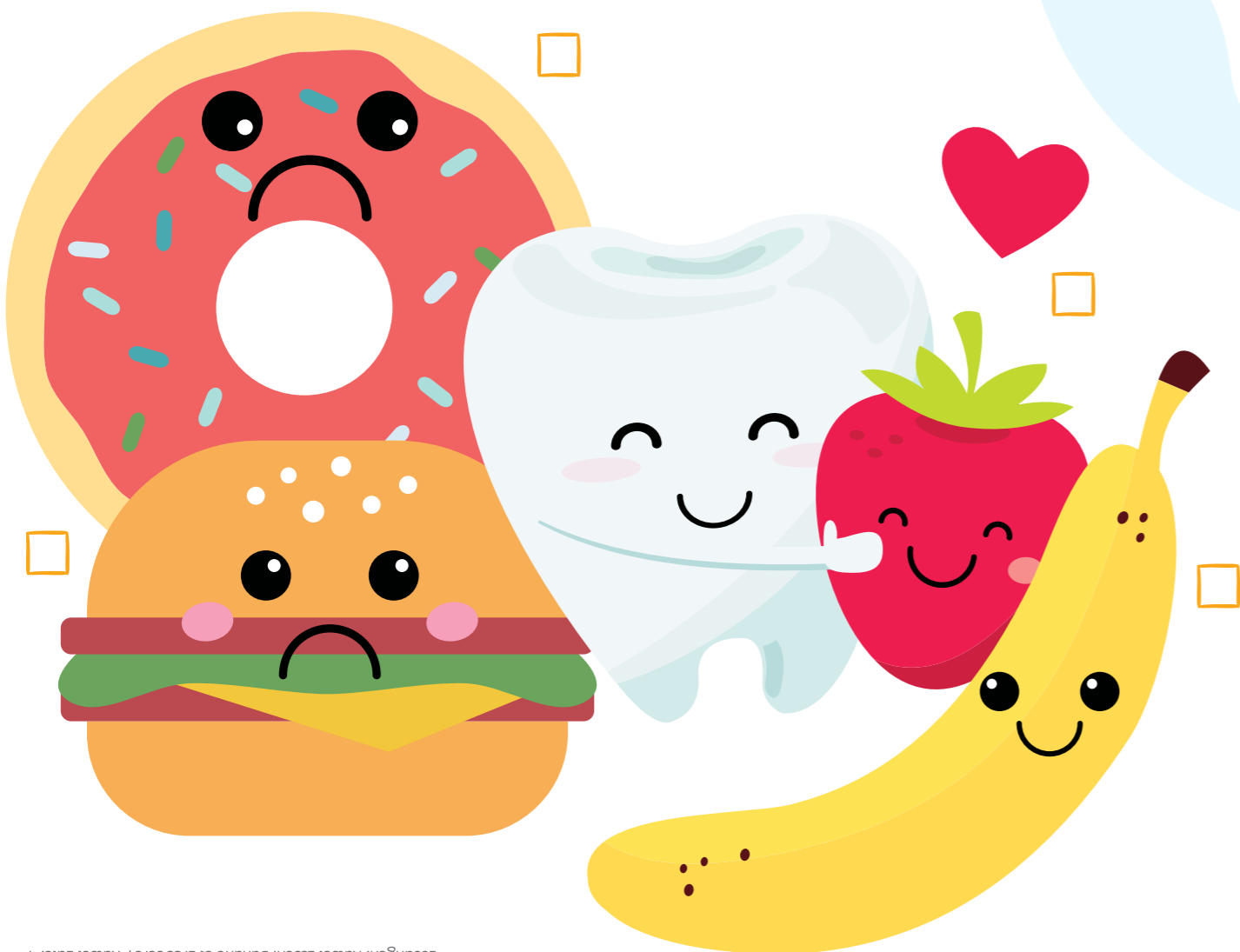
Generell leben wir bei der Behandlung von Kindern von Erfahrungswerten. Wir haben zum Beispiel häufig Kinder mit Behinderungen. Junge Autisten oder Kinder mit Down Syndrom und ADHS. Wir haben vielfältige Erfahrungen gesammelt und wissen jetzt, wie wir diese speziellen Kinder und Jugendliche behandeln können.



Nur für unsere kleinen Patienten!

Für euch haben wir uns was ganz Besonderes einfallen lassen, eine Seite voller Spaß, damit die Wartezeit ganz schnell verfliegt!

Welches Essen ist gut für deine Zähne? Kreuze an!



Zeichne die Linien nach!



Finde den richtigen Schatten!





Werden Sie unser Superfan!
Spannendes jetzt auch auf Facebook.
www.facebook.com/zahnarztpraxis.oppsspring

zahnarztpraxis
PPSPRING
hier liegen sie richtig.

Herausgeber: Zahnarztpraxis Oppspring – Inhaltlich verantwortlich: Maik Spitzley – Konzept & Gestaltung: welzenbachs GmbH

zahnarztpraxis
PPSPRING
hier liegen sie richtig.

Friedenstraße 2a – 45470 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 38 00 31 – info@zahnarztpraxis-oppsspring.de

www.zahnarztpraxis-oppsspring.de

 **ZAHNKLINIK**
Rhein-Ruhr

SPEZIALKLINIK FÜR ZAHNÄRZTLICHE
IMPLANTOLOGIE UND ÄSTHETIK GMBH

Friedenstraße 2b – 45470 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 35 30 3 – info@zahnklinik-rhein-ruhr.de

www.zahnklinik-rhein-ruhr.de