

zahnarztpraxis

PPSPRING

hier liegen sie richtig.

**NATÜRLICHER ZAHNERHALT**

Dr. Christina Pohlkamp über  
Wurzelkanalbehandlungen

**ZAHNKORREKTUR AUF  
HÖCHSTEM NIVEAU**

Kieferorthopädie  
bei Erwachsenen

**ZAHNPFLEGEKAUGUMMIS**

Eine gute Zahnpflege  
für zwischendurch?

NR. 07

LÜCKENFÜLLER

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

seit dem Erscheinen der letzten Lückenfüller Ausgabe hat sich wieder Einiges getan, worüber wir hier berichten möchten. Das aktuelle Magazin ist gespickt mit zahlreichen interessanten Themen aus unserem Praxis-Alltag – und wie gehabt auch etwas Unterhaltung für unsere kleinen Patientinnen und Patienten.

Wussten Sie zum Beispiel, wie sich durch Wurzelkanalbehandlungen selbst massiv geschädigte Zähne noch retten und dauerhaft erhalten lassen? Dies erläutert Dr. Christina Pohlkamp, die unter anderem auf Endodontie spezialisiert ist, im Interview.

Wir behandeln für Sie ausführlich die sogenannte Aligner-Therapie. Sie macht es möglich, dass sich Zahnkorrekturen problemlos auch im Erwachsenenalter durchführen lassen,

um ein optimales kieferorthopädisches Ergebnis bis ins hohe Alter zu erzielen.

Darüber hinaus stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe unsere beiden Praxisneuzugänge Sina Runge (Zahnerhaltung u. Endodontie) sowie Ida Skorna, die bereits seit 2022 unsere Kinderpraxis unterstützt, vor. Und geben Ihnen anschließend einen kurzen Einblick ins Thema Zahnimplantologie.

Zu guter Letzt erklären wir, warum Zahnpflegekaugummi zwar nicht das Zähneputzen ersetzen können, aber eine schnelle und sinnvolle Alternative für zwischendurch bieten.

Viel Vergnügen wünscht Ihnen Ihr Team der Zahnarztpraxis Oppspring



Dr. Uwe Hildebrand



Dr. Roland Althoff



Dr. Yvonne Knyhala

2



## DAS TEAM DER ZAHNARZTPRAXIS OPPSRING

Dr. med. dent.  
Uwe Hildebrand M.Sc.  
Schwerpunkte:  
Parodontologie und  
Prothetik

Dr. med. dent.  
Roland Althoff M.Sc.  
Schwerpunkte:  
Endodontologie, ästhetisch-  
rekonstruktive Zahnmedizin  
und CMD-Therapie

Dr. med. dent.  
Yvonne Knyhala  
Schwerpunkt:  
Kinderzahnheilkunde

# OPPSRING NEWS

## VIELE JAHRE STARKE EINHEIT!

Die gute Bindung in der Zahnarztpraxis Oppspring spiegelt sich vor allem in langjährigen Betriebszugehörigkeiten vieler Mitarbeiter\*innen im Team wider. In den letzten Monaten konnten wir wieder einige nennenswerte Jubiläen verzeichnen.

Im letzten Jahr feierte bereits Stefanie Niemann 20-jähriges Praxisbestehen. Sie nimmt unsere Patient\*innen immer herzlich an der Rezeption in Empfang und hat stets ein offenes Ohr für alle Wünsche sowie Probleme.

In diesem Jahr folgte dann Claudia Schaefer, die sich mittlerweile 30 Jahre mit hoher Sorgfalt um das Rechnungswesen der gesamten Praxis kümmert.

Gleich zwei Mitarbeitende verstärken schon etliche Jahre mit ihrer enormen Expertise sowie Engagement unser praxiseigenes Labor. Marlene Nankiewicz seit 20 Jahren und Fernando Abrantes seit nunmehr vier Jahrzehnten.



Und sogar ein fünftes Zahnrad greift seit 20 Jahren lückenlos in die anderen Team-Zahnräder. Mit viel Empathie sowie Kompetenz bereichert Bettina Schmotz die Prophylaxe-Abteilung und hilft allen Patient\*innen sich wohlfühlen.

Wir können nur immer wieder unseren Dank für diese Treue aussprechen – wir möchten niemanden in unserem Team missen!

3

## ONLINE TOPAKTUELL – UNSERE WEBSEITE ERSTRAHLT IM NEUEN GLANZ



Im Mai war es an der Zeit, die in die Jahre gekommene Internetpräsenz der Praxis in den Ruhestand zu schicken. Nach der intensiven und guten Zusammenarbeit mit unserer Agentur heavyhealth, konnten wir voller Euphorie den Startbutton für die Onlineschaltung unserer neuen Webseite drücken.

Die Homepage wurde individuell nach unseren Vorstellungen angepasst. Die neuen Fotos bieten einen schönen Einblick in die Praxis und unsere Arbeit. Aber nicht nur optisch hat sich einiges getan, auch technisch wurde aufgerüstet. Die Struktur der Seite ist nun übersichtlicher und die Auffindbarkeit der Inhalte wurde verbessert. So finden sich unsere Patient\*innen optimal zurecht und bekommen alle Informationen klar präsentiert.

Besonders stolz sind wir auf unser digitales Magazin-Archiv zum Blättern und Stöbern in den Lückenfüller Ausgaben.

Wir hoffen, dass Ihnen die neue Webseite genauso gut gefällt wie uns!

Klicken Sie doch mal rein: [www.zahnarztpraxis-oppspring.de](http://www.zahnarztpraxis-oppspring.de)

# NATÜRLICHER ZAHNERHALT

WOZU DIENEN WURZELKANALBEHANDLUNGEN UND WELCHE NEUERUNGEN GIBT ES AUF DIESEM GEBIET?

DR. CHRISTINA POHLKAMP KLÄRT AUF

Bei Patientinnen und Patienten ist sie eher unbeliebt – die Wurzelkanalbehandlung (Endodontie). Doch dank ihr ist es der modernen Zahnmedizin möglich, selbst massiv geschädigte Zähne zu erhalten.

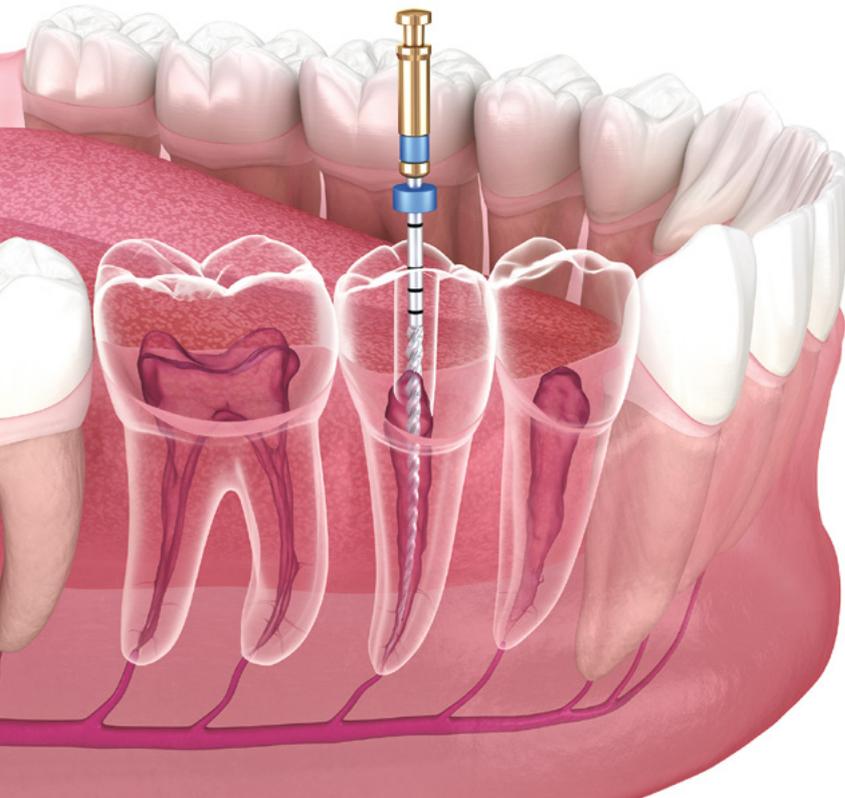
**Frau Dr. Pohlkamp, die Wurzelkanalbehandlung zählt zu Ihren Spezialgebieten und Sie besuchen regelmäßig Fortbildungen zu diesem Thema. Was ist der Zweck dieser Behandlungsform und welche Herausforderungen birgt sie?**

Eine Wurzelkanalentzündung geht meistens auf eine tiefe Karies oder undichte Füllungs- bzw. Kronenränder zurück. Wenn durch Karies Bakterien an den tief im Zahn liegenden Nerv gelangen, kann er sich irreversibel entzünden. Dann gibt es nur zwei Optionen: den Zahn zu ziehen oder das entzündete Gewebe aus dem Wurzelkanal zu entfernen.

Unser Ziel ist natürlich stets, den Zahn zu erhalten. Hierfür muss das verzweigte Wurzelkanalsystem nachhaltig gereinigt und möglichst bakterienfrei gemacht werden.

Wie genau die Wurzelkanäle im einzelnen Zahn verlaufen, ist eine Laune der Natur, denn nicht jeder Zahn ist gleich. Der eine Zahn hat nur zwei Wurzelkanäle, der andere drei.

4



i

**DR. CHRISTINA POHLKAMP**

Schwerpunkte:  
Endodontie, ästhetische Zahnheilkunde  
und Lachgassedierung



Für mich ist die Herausforderung in diesem Bereich, der röntgenologisch gar nicht sichtbar ist, dann in dem speziellen Patientenfall auf Spurensuche zu gehen und zu schauen, wo sind Kanäle, wie breit sind sie, wie lang sind sie? Denn oftmals ist das schwer, weil man sie nicht sofort sieht. Sie verstecken sich und zeigen so verschiedene Punkte, nach denen man gehen kann, um sie dann doch zu finden. Insofern ist die Behandlung eine Millimeterarbeit.

### Wie ist der grobe Behandlungsablauf?

Wenn die Karies weggebohrt und der Wurzelkanal freigelegt ist, geht man mit einer sehr flexiblen, stecknadelgroßen Feile in jeden einzelnen Wurzelkanal, um dort das infizierte Gewebe bis zur Wurzelspitze zu entfernen. Hierzu werden Feilen mit größer werdendem Durchmesser verwendet. Im nächsten Schritt wird das Wurzelkanalsystem mit modernen maschinellen Aufbereitungsmethoden und desinfizierenden Spüllösungen gereinigt.

Eine elektrometrische Längenbestimmung mit einer dreidimensionalen Darstellung misst zudem die genaue Wurzellänge. Denn nur eine Wurzelfüllung, die bis an die Wurzelspitze reicht, gewährleistet einen bakteriendichten Verschluss. Erst danach kann der gereinigte Kanal fest verschlossen und versiegelt werden. Am Ende der Behandlung steht die Versorgung des Zahnes, optimalerweise mit einer Teilkrone oder einer Krone, damit es nicht zu einer Reinfektion kommt.

### Sie sagten ja schon, dass die Behandlung Filigranarbeit ist. Welche Techniken kommen dabei zum Einsatz?

Es gibt die Handaufbereitung und die maschinelle Aufbereitung. Wir benutzen bei uns in der Praxis beides. Denn das Auffinden der Kanäle und die Herstellung des Gleitpfades, der ganz wichtig ist, damit man dann maschinell gut aufbereiten kann, funktionieren eigentlich nur mit den Handinstrumenten.

Wir haben auch noch mal umgesattelt auf ein modernes Aufbereitungssystem, mit dem wir sicherstellen können, dass innerhalb des Zahnes wirklich infizierte Bereiche im Kanalinneren abgetragen werden. Außerdem befolgen wir ein Spülprotokoll: wir verwenden drei verschiedene Spüllösungen, die alle einen unterschiedlichen Wirkungsbereich und Mechanismus haben, sodass nicht nur der Kanal an sich gereinigt wird, sondern auch die ganzen

## LACHGASSEDIERUNG

Die Zahnarztpraxis Oppspring bietet mit der Lachgas-sedierung eine schmerzstillende, risikoarme und unkomplizierte Möglichkeit, die auch eine lokale Betäubung ergänzen kann. Gerade im Falle einer Wurzelkanalbehandlung ist diese Option für Angst-Patient\*innen ein einfaches und effektives Hilfsmittel.



kleinen Seitenkanäle in den Zahn. Da diffundiert die Spüllösung hinein und kann dort wirken, sodass wir über die Aufbereitung hinaus auch noch über Spüllösungen zu einer Desinfektion des Bereiches kommen. Dies ist dann für die langfristige Prognose der Wurzelfüllung und den Verbleib des Zahnes in der Mundhöhle als natürlicher Zahn essenziell.

### Wie kann man vorbeugen, um eine Wurzelkanalbehandlung zu vermeiden?

Für gesunde Zähne sind regelmäßiges Zähneputzen, die Verwendung von Zahnseide und die halbjährliche Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt natürlich fundamental. Selbst die kleinste Karies sollte man sich direkt entfernen lassen und das nicht auf die lange Bank schieben. Zentral sind zudem regelmäßige röntgenologische Kontrollen, anhand derer auch eine Karies erkannt werden kann, die sich unter einer vorhandenen Füllung befindet. Und nicht zuletzt sollten undichte Füllungen idealerweise durch Inlays ersetzt werden.

Wurzelbehandlung mittels Dentalmikroskop



# ZAHNKORREKTUR AUF HÖCHSTEM NIVEAU

## KIEFERORTHOPÄDIE BEI ERWACHSENEN

Die Natur hat nur Wenigen ein perfektes Gebiss geschenkt, doch dies sollte kein Grund sein, mit schiefen Zähnen leben zu müssen. Während Zahnspangen bei Kindern und Jugendlichen zur Normalität gehören, sind sie bei Erwachsenen weniger verbreitet. Dabei ist es möglich, die Zähne ein Leben lang zu bewegen und ein individuelles, optimales kieferorthopädisches Ergebnis bis ins hohe Alter zu erzielen.



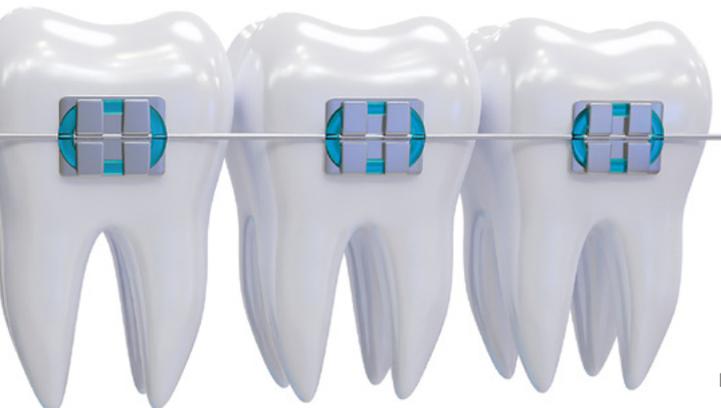
**E**s gibt keinen Grund, sich nicht für ein strahlendes, gerades Lächeln zu entscheiden. Eine kieferorthopädische Behandlung ist auch im Erwachsenenalter möglich, sofern die Zähne frei von Karies und der Kiefer entzündungsfrei sind. Lars Lunscken, seit 2016 Zahnarzt bei Oppspring, ist unter anderem auf die Gebiete Zahnkorrektur sowie Zahnersatz und -erhaltung spezialisiert. Gerade steht der Zahnarzt nur wenige Monate vor dem Abschluss seines Postgraduierten-Studiums zum Master of Science in Kieferorthopädie. Im Rahmen seiner Master-Arbeit hat er untersucht, welchen Einfluss der Social Media-Konsum auf die Bereitschaft für ästhetische Zahnkorrekturen hat.

Zur Korrektur von Zahnfehlstellungen sind heutzutage, insbesondere bei Erwachsenen, keine sichtbaren Metallspangen mehr erforderlich. Denn die sogenannte Aligner-Technik ermöglicht es, die Zahnregulierung diskret und

unkompliziert in den Alltag zu integrieren. Aligner sind nahezu unsichtbar, da es sich um transparente Zahnschienen aus Kunststoff handelt, die genau an das individuelle Gebiss angepasst sind. Sie rücken schiefstehende Zähne behutsam, aber wirkungsvoll Schritt für Schritt in die gewünschte Position. Die Aligner sollten mindestens 22 Stunden am Tag getragen und nur zum Essen und Zähneputzen herausgenommen werden.

„Wir bieten die Aligner-Therapie schon seit ein paar Jahren hier bei uns in der Praxis an. Während früher nur leichte bis mittelschwere Zahnfehlstellungen mit Alignern behandelt werden konnten, hat sich die Technik in den letzten Jahren stark weiterentwickelt“, erklärt Zahnarzt Lars Lunscken, der sich ausgiebig mit dieser Therapieform befasst hat. „Mittlerweile lassen sich hiermit auch kompliziertere Fehlstellungen bei Jugendlichen und Erwachsenen beheben.“ Je nachdem, welche Fehlstellung vorliegt, wie schwerwiegend diese ist und abhängig vom Alter der Patientin bzw. des Patienten kann die Behandlung zwischen mehreren Wochen und bis zu 36 Monaten andauern.

Der Behandlungsverlauf ist in mehrere Phasen unterteilt, wobei für jeden Abschnitt individuelle Schienen hergestellt werden. Diese werden alle zwei Wochen durch neue ausgetauscht. Je nach Typus und Grad der Fehlstellung





kommen pro Behandlung etwa 14 bis 50 Schienen zum Einsatz. Bei regelmäßigen Zahnarztterminen wird der Behandlungserfolg sukzessive kontrolliert.

„Aufgrund der schrittweisen Anpassung der Schienen an die aktuelle Zahnstellung ist die Aligner-Technik sehr schonend und effektiv“, fährt Lars Lunscken fort. „Im Vergleich zu klassischen Zahnspangen sind Aligner ästhetisch ansprechender und durch den hohen Tragekomfort einfacher in den Alltag zu integrieren. Zahnkorrekturen lassen sich hiermit gezielter durchführen und für die Patientinnen sowie Patienten werden die Handhabung und die Mundhygiene deutlich erleichtert.“

Ebenso wie bei festen und losen Metallspangen müssen gesetzlich Versicherte die Kosten für eine Aligner-Therapie ab dem 18. Lebensjahr selbst tragen.

„Das Aligner-System ist ab demselben Alter wie eine festsitzende Zahnspange nutzbar, nämlich sobald alle Zähne im Kiefer durchgebrochen sind, was in der Regel zwischen zwölf und 14 Jahren der Fall ist“, so Lunscken weiter. „Bis zum 18. Lebensjahr hängt es vom Schweregrad der Fehlstellung ab, in welchem Maße sich die gesetzliche Krankenversicherung an der Kostenübernahme beteiligt.“

### FÜR UNSERE PATIENTINNEN UND PATIENTEN

In unserer Praxis beginnt alles mit einem gründlichen Gespräch, in dem wir uns über Ihre Wünsche und Ziele austauschen. Nach einem Scan Ihrer Zähne stellen wir dann einen Behandlungsplan auf sowie individuelle Schienen für Ihren Kiefer und Ihre Zähne her.



#### LARS LUNSKEN

Schwerpunkte:  
Zahnersatz sowie -erhaltung,  
Funktionsdiagnostik und -therapie



# VERSTÄRKUNG



## SINA RUNGE

### Seit wann sind Sie Zahnärztin und wie sind Sie zur Zahnmedizin gekommen?

Seit 2017 bin ich Zahnärztin. Schon in meiner Jugend haben mich biologische und physiologische Zusammenhänge fasziniert. Deshalb stand für mich früh fest, dass ich einen medizinischen Beruf erlernen möchte. Die Kombination aus Medizin, filigranem Handwerk und den ästhetischen Aspekten brachte mich letztlich zur Zahnmedizin.

### Für welche Themengebiete interessieren Sie sich besonders?

Mich macht es stolz, Patient\*innen eine langlebige sowie ästhetische Versorgung zu ermöglichen und ihnen damit ein natürliches Lächeln zu zaubern. Minimalinvasive, schonende Behandlungen sind mir dabei besonders wichtig. Darüber hinaus bin ich zertifizierte Implantologin und

### i

#### ZUR PERSON

Sina Runge, im August 1990 in Hilden geboren, lebt inzwischen in Erkrath und ist u. a. Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Implantologie sowie Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde.

Ausbildung: Studium der Zahnmedizin an der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität in Frankfurt a. M. und der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf, Approbation 2017.

Berufliche Stationen: Angestellte Zahnärztin seit 2019, u. a. bei der Gemeinschaftspraxis Dres. Zimmermann (Wuppertal) und Zahnarztpraxis Dr. Blattner (Remscheid).

In Interviews stellen wir Ihnen unsere sympathischen Praxisneuzugänge vor.

habe mich intensiv im Bereich der endodontologischen Behandlungen (Wurzelkanalbehandlungen) fortgebildet.

### Warum haben Sie sich dazu entschieden, das Team der Zahnarztpraxis Oppspring zu unterstützen?

Die Praxis bietet mir großartige Möglichkeiten der Weiterentwicklung in den Themengebieten, die mir Freude bereiten. Das ist unter anderem die mikroskopische Wurzelbehandlung. Ausschlaggebend war allerdings tatsächlich das Menschliche. Bei den ersten Gesprächen habe ich sofort gemerkt, dass der gemeinsame Fokus und die Behandlungsphilosophie perfekt passen. Auch das Team war mir auf Anhieb sympathisch.

### Sie arbeiten seit dem 01.06.2023 in der Zahnarztpraxis Oppspring. Was genau machen Sie in Ihrer neuen Position?

Ich betreue meine Patient\*innen vom Erstgespräch, über die Karies- und Parodontitisbehandlung bis zum Zahnersatz – immer mit dem Ziel von dauerhaft gesunden Zähnen und Zahnfleisch. Daher liegt mir für sie auch die Prophylaxe sehr am Herzen.

### Haben Sie sich gut im Praxisalltag eingelebt und wie war die erste Zeit?

Ich bin hier direkt angekommen und habe mich schnell eingelebt. Das lag vor allem am herzlichen Empfang des ganzen Teams und der guten Einarbeitung. Nach nur einem Monat fühlte ich mich bereits als vollwertiges Mitglied und freue mich jeden Tag auf die Arbeit.

### Gibt es zukünftig angestrebte Fort- und Weiterbildungen?

Ich möchte mich vor allem im Bereich der modernen Wurzelbehandlungen weiter fortbilden. Zusätzlich möchte ich auch die Themengebiete der Implantologie und der minimalinvasiven prothetischen Versorgung weiter vertiefen.

### Wie sammeln Sie zum Ausgleich vom schönen und herausfordernden Job privat Energie?

Bei Spaziergängen mit meinem Mann und meinem Hund, beim Hundesport-Training (Agility) oder bei einem kleinen Tennismatch.

### Wie würden Sie sich in fünf Worten beschreiben?

Empathisch, zielstrebig, gewissenhaft, humorvoll und wissbegierig.

## KINDERZAHNÄRZTIN IDA SKORNA



### Seit wann sind Sie Zahnärztin und wie sind Sie zur Zahnmedizin gekommen?

Meine Schwester hatte als Kind ein schweres Frontzahntrauma, weshalb wir sehr oft zu unserem Zahnarzt mussten. Ich war immer mit im Behandlungszimmer und habe bei den Behandlungen zugeschaut. In der 9. Klasse habe ich dann mein erstes Schülerpraktikum in der Zahnarztpraxis absolviert und danach stand für mich fest, dass ich Zahnärztin werden möchte.

### Für welche Spezialgebiete interessieren Sie sich besonders?

Ich fand Traumatologie schon immer interessant. Aber ich finde die konservierende Zahnheilkunde allgemein spannend, gerade vor dem Hintergrund, dass sich bezüglich der Zahnerhaltung in den letzten Jahren viel getan hat. Hierzu zählt auch das Thema MIH (Kreidezähne), das vor allem im Bereich der Kinderzahnheilkunde große Relevanz hat.

### Warum haben Sie sich 2022 dazu entschieden, das Team der Zahnarztpraxis Oppspring zu unterstützen?

Zuvor hatte ich schon ein Jahr als Zahnärztin in einer kleinen Praxis gearbeitet und wusste, dass ein Wechsel zu einer modernen, vielseitigen Mehrbehandlerpraxis der richtige Weg für mich ist. Gerade der Austausch mit den Kollegen und das Besprechen von gemeinsamen Fällen bietet große Vorteile. Durch die moderne Ausstattung und gut organisierten Praxisstrukturen kann man sehr gut arbeiten und sich stetig fortbilden.

### Warum sind Sie speziell Zahnärztin für die kleinen Patient\*innen geworden?

Die Kinderzahnheilkunde umfasst fast alle Bereiche der Zahnheilkunde und ist damit ein spannendes Fachgebiet. Ich mag die Kombination aus Zahnmedizin und dem Um-

gang mit Kindern. Als Kinderzahnärztin ist man oft die Erste, die eine Nichtanlage oder eine Schmelzstrukturstörung erkennt oder mit einem Trauma konfrontiert wird und die Planung bzw. ersten wichtigen Schritte einleitet.

### Haben viele Kinder Angst vor dem Zahnarzt und wie nehmen Sie ihnen diese?

Ehrlicherweise sind es häufig Eltern, die unbewusst ihre Ängste oder schlechten Erfahrungen auf ihre Kinder übertragen oder Kinder mit vorherigen Negativerfahrungen. Ich versuche Kindern die Angst zu nehmen, indem es mehrere Termine gibt und idealerweise beim ersten Termin nur geschaut wird. Wenn man sich schon ein bisschen kennt, sind die nächsten Termine in der Regel schon etwas einfacher. Mir ist es wichtig, alles möglichst genau und kindgerecht zu erklären, was dann häufig die Angst nimmt.

### Haben Sie einen guten Tipp zur Kariesprävention für kleine Naschkatzen und -kater?

Naschen ist erlaubt, aber in gesundem Maß – schließlich ist Zucker nicht nur für die Zähne schädlich. Wichtig ist, abends gründlich die Zähne zu putzen und danach nichts mehr zu essen. Und regelmäßige Zahnarztkontrollen!

### Wie sammeln Sie zum Ausgleich vom schönen und herausfordernden Job privat Energie?

Sport hilft mir da gut. Ich gehe sehr gerne an der Ruhr joggen, Rennrad fahren oder mache Yoga. Außerdem koche ich gerne und tanke Energie, indem ich Zeit mit meinen Freunden sowie meiner Familie verbringe.

### Wie würden Sie sich in fünf Worten beschreiben?

Einfühlsam, gewissenhaft, sportlich, zielstrebig und fürsorglich.



### ZUR PERSON

Ida Skorna, im Juni 1996 in Groß-Umstadt geboren, lebt mittlerweile in Mülheim a. d. Ruhr und ist Mitglied in der DG Paro (Deutsche Gesellschaft für Parodontologie e. V.).

Ausbildung: Studium der Zahnmedizin an der Universitätsmedizin Göttingen (UMG) und dortiges Staatsexamen im Jahr 2020.

Berufliche Stationen: Freiwilliges soziales Jahr im Klinikum Darmstadt, Onkologie. Vorbereitungsassistentin in der Zahnarztpraxis Dr. Genius in Essen. Seit 2019 Promotion in der Poliklinik für Kieferorthopädie, Universitätsmedizin Göttingen.

IMPLANTATGESTÜTZTER ZAHNERSATZ GILT ALS FORTSCHRITTLICHSTE METHODE, UM EIN GEBISS MIT EINER NATÜRLICHEN ÄSTHETIK ZU REKONSTRUIEREN.

**D**as Implantat fungiert als künstliche Zahnwurzel aus reinem Titan und übernimmt im Kieferknochen alle Funktionen der natürlichen Wurzel.

Nachdem das Zahnimplantat eingewachsen ist, wird der Zahnersatz fest mit dem Implantat verbunden und erzeugt so eine natürliche Optik.

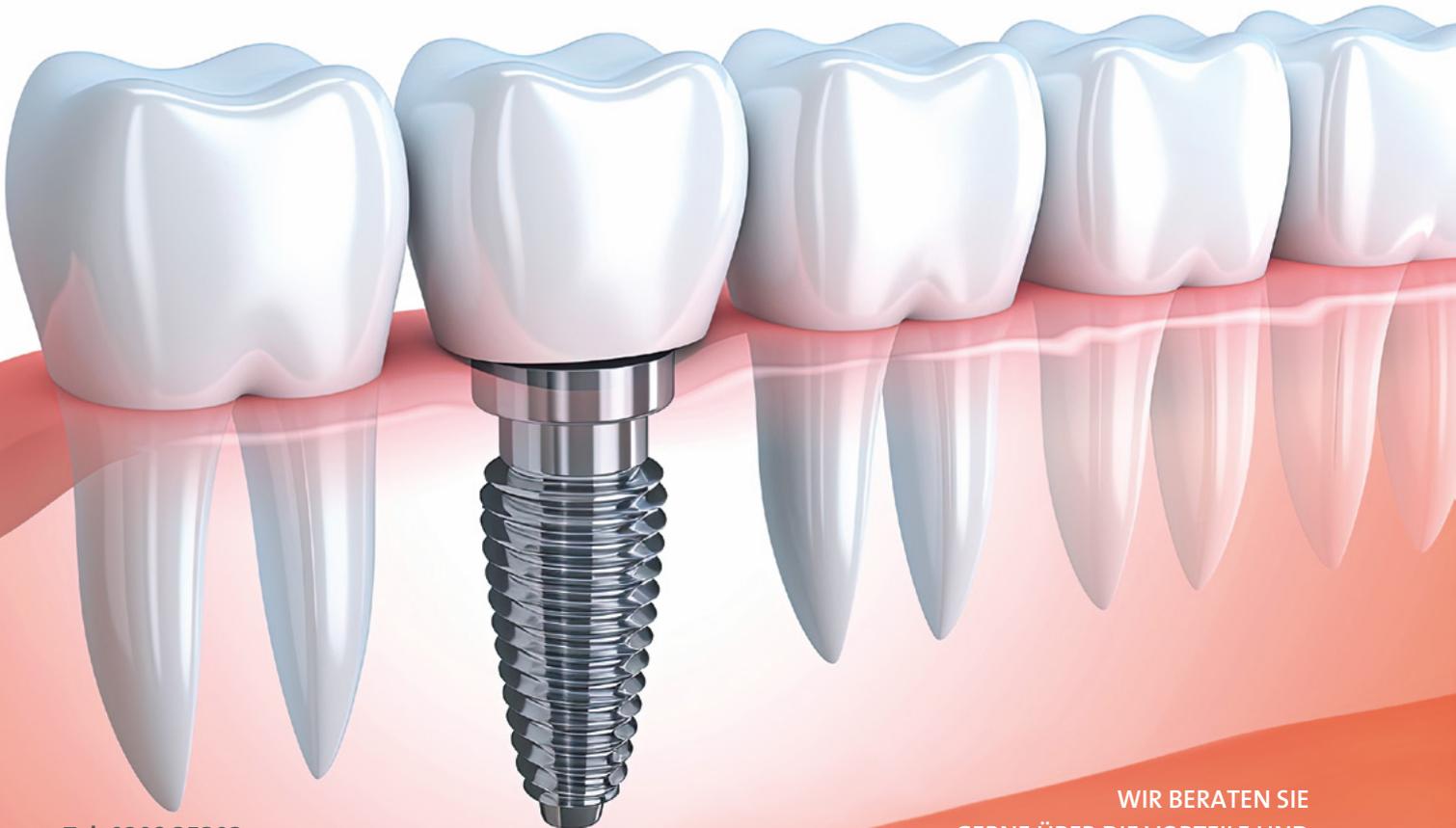
Durch moderne Computertechnik wird (in unserem Zahn-techniklabor) der Zahnersatz individuell angepasst und somit den einzelnen anatomischen und ästhetischen Bedürfnissen gerecht. Für professionelle Ergebnisse und dauerhaft schönen Zahnersatz.



#### IMPLANTATE BIETEN VIELE VORTEILE:

- natürliche Ästhetik
- verbesserter Geschmackssinn
- intakte Nachbarzähne  
(kein Abschleifen der gesunden Zähne)
- verringerter Knochenabbau
- keine Druckstellen
- natürliches Kaugefühl
- keine Sprachschwierigkeiten

# ZAHNIMPLANTATE STEIGERN IHRE LEBENSQUALITÄT



Tel: 0208 35303  
implantologie@zahnarztpraxis-oppsspring.de

WIR BERATEN SIE  
GERNE ÜBER DIE VORTEILE UND  
INDIVIDUELLEN VORAUSSETZUNGEN.

# ZAHNPFLEGEKAUGUMMIS – MEHR ALS NUR FRISCHER ATEM!?



Sind Kaugummis eine gute Zahnpflege für zwischendurch?

**T**endeziell empfiehlt sich ja das Zähneputzen nach jedem Essen. Gerade im stressigen Alltag oder unterwegs gestaltet sich das allerdings meist kompliziert. Jedoch steigt nach jeder Mahlzeit der pH-Wert im Mund an, da die Nahrung durch Bakterien aufgespalten und zersetzt wird. Hierbei entsteht Säure, die den Zahnschmelz angreift. Um diesem Prozess entgegenzuwirken, wäre es natürlich praktisch, immer eine Zahnbürste dabei zu haben.

Ein Zahnpflegekaugummi ist da eine praktische Zwischenlösung. Es verhilft nicht nur zu einem frischen Atem, sondern hat auch viele andere Vorteile. Der Hauptvorteil ist, dass es dazu beitragen kann, Plaque und Karies zu reduzieren. Schon 15 Minuten Kauen reicht aus, um den Speichelfluss anzuregen, welcher wiederum die Säure neutralisiert sowie Speisereste rausspült. Der Speichel enthält natürliche Enzyme, die helfen können, schädliche Bakterien im Mund abzubauen. Nebenbei wird der pH-Wert im Mund neutralisiert. Ein saurer pH-Wert im

Mund begünstigt nämlich das Wachstum von Bakterien und kann zu einer Verschlechterung der Zahngesundheit führen.

Doch Vorsicht: Achten Sie beim Kauf darauf, dass das Produkt zuckerfrei ist sowie Fluorid enthält. Zucker fördert die Entstehung von Karies und sollte daher vermieden werden. Fluorid hingegen stärkt den Zahnschmelz und schützt somit vor Karies. Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Wahl des richtigen Kaugummis ist die Qualität der Inhaltsstoffe.

## Fazit

Zahnpflegekaugummis ersetzen zwar nicht das Zähneputzen, bieten aber eine schnelle und sinnvolle Alternative für zwischendurch.

Jedoch sollten die anderen Maßnahmen zur Mundhygiene nicht vernachlässigt werden. Eine gründliche Reinigung mit einer guten Zahncreme sowie regelmäßige Kontrollbesuche beim Zahnarzt sind nach wie vor unverzichtbar für eine gesunde Mundflora.



# FIT FÜR SIE!

Am 23. August 2022 war es wieder so weit – Kilometer machen fürs Praxisteam.

**W**andertag 2.0 – gemeinsam wandern, Teamgeist spüren, aber vor allem etwas für die Gesundheit tun! Bei der Team Walk Tour in Essen meisterten wir erfolgreich den Rundkurs von acht Kilometern entlang des Baldeneysees und durch die nahegelegenen Wälder.

Gut erkennbar in unseren knalligen Shirts, marschierten wir voller Elan an den jubelnden Zuschauerinnen und Zuschauern des Randes vorbei. Mit einem strahlenden

Lächeln im Gesicht ging es zielwärts dem Essener Regatta- haus entgegen, wo wir anschließend mit der Medaille um den Hals auf der After-Walk-Party bei Speis und Trank den Tag ausklingen ließen.

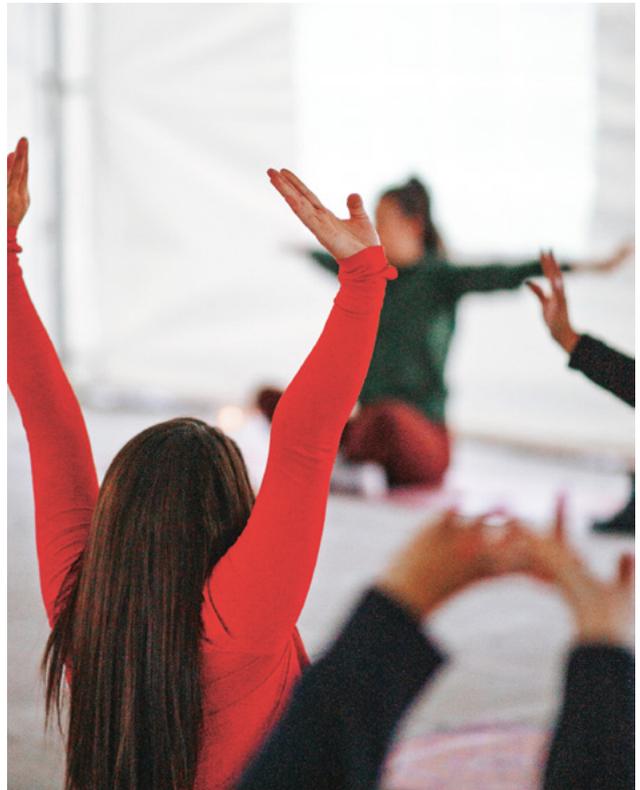
Wandern muss nicht immer langweilig sein. Wir hatten wirklich eine schöne und ereignisreiche Zeit in der Natur – mit Action sowie Abwechslung fürs komplette Team. Deshalb freuen wir uns, auch in diesem Jahr wieder dabei zu sein.



Mehr Infos unter:  
[www.teamwalk-tour.de](http://www.teamwalk-tour.de)



# GEMEINSAM SIND WIR STARK!



## NAMASTE

**O**m – seit mittlerweile einem Jahr nutzen wir immer montags und donnerstags unsere Pause für ein kurzes, aber effektives Yoga Workout. So kommen Geist und Seele in Gleichklang sowie der Körper in Schwung. Entspannt durch den Tag – davon profitieren Patient\*innen und Team gleichermaßen.



## TEAMBUILDING

**I**m Februar konnten wir wieder einmal unseren großartigen Teamspirit unter Beweis stellen. Unter dem Thema „Alles bleibt besser – Teamwork für Konstanz und Entwicklung“ ging es in einem Workshop um das gemeinsame Erarbeiten von Lösungsansätzen zur Optimierung von Prozessen und Kommunikation.

				9	6	3		
			4		1		6	2
		6	7				5	9
8	7	2		1	5	6	4	
9	6	1	3		4		8	5
3			6		2	1	9	
2			8	4			3	
6	8	3	1		7	9	2	4
5	9	4	2		3	7	1	8

### FÜR DIE DENKSPORTLER

Ziel eines Sudoku Logikrätsels ist es, alle 81 Felder so zu füllen, dass in jedem Block, in jeder Spalte und in jeder Zeile die Ziffern von 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

Als Lösungshilfe dienen die vorhandenen Zahlen.

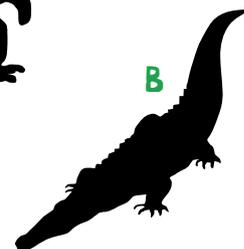
		2	7				1	9
1	9			4	8	5	2	3
3	5	8						7
5		6	4			7		2
2	7	3	8			4	5	1
9	1	4			7	3	8	6
7					4	9	6	5
4	3				1	2	7	8
		5	9	7	2			4

# Der kleine Lückenfüller

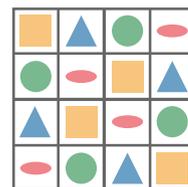


Augen auf!

Welches Auge gehört zu welchem Tier?



9  
8



Auflösung

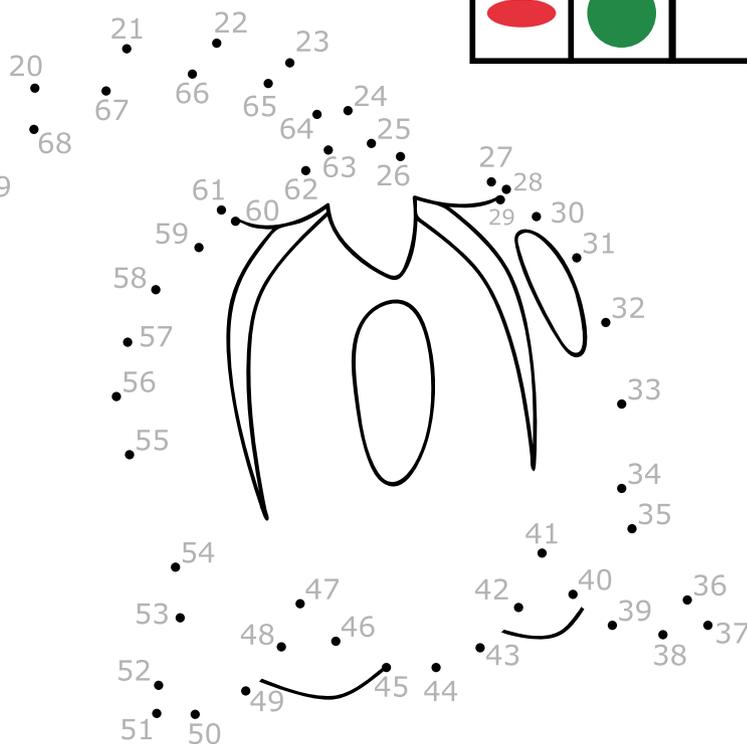
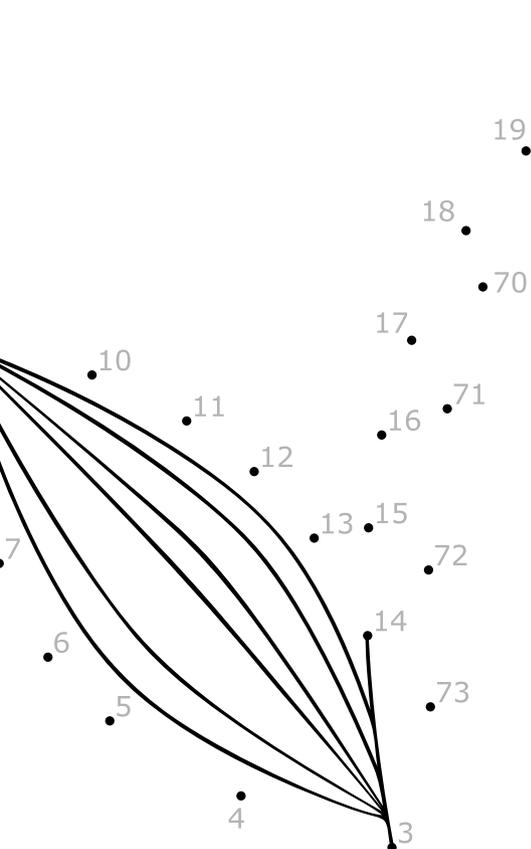


## Formen-Sudoku!



Zeichne diese 4 Formen so in die leeren Kästchen, dass sie in jeder Zeile, Spalte und in jedem dick umrandeten Block nur einmal vorkommen.

	▲	●	
●		■	
		●	
●	●		■



## Was verbirgt sich hier?

Verbinde die Zahlen in der richtigen Reihenfolge.

# DAS TEAM „SCHÖNE GESUNDE ZÄHNE“ SUCHT VERSTÄRKUNG!

**Ob in der Zahnmedizin oder Assistenz –  
das Praxisteam und unsere Patient\*innen warten auf Sie.**

Mehr Lebensqualität und Wohlbefinden  
durch bessere Zahngesundheit –  
unser hoher Anspruch an zahnmedizinische  
Qualität spiegelt sich seit über 25 Jahren in  
allen Arbeitsprozessen der Praxis wider.

**JETZT BEWERBEN!**  
[zahnarztpraxis-oppspring.de/karriere](https://zahnarztpraxis-oppspring.de/karriere)



DER UMWELT ZULIEBE – UNSER MAGAZIN WURDE AUF 100% RECYCLINGPAPIER GEDRUCKT (BLAUER ENGEL, FSC)

dres. hildebrand, althoff und partner  
zahnarztpraxis

**OPPSRING**  
hier liegen sie richtig.

#### Herausgeber

Zahnarztpraxis Oppspring

#### Konzeption & Gestaltung

heavyhealth

digitale Kommunikation und Werbung im Gesundheitswesen

#### Redaktion

heavyhealth, Miriam Leschke

Friedenstraße 2A | 45470 Mülheim a. d. Ruhr

Tel: 0208 594819-0 | [info@zahnarztpraxis-oppspring.de](mailto:info@zahnarztpraxis-oppspring.de)

[www.zahnarztpraxis-oppspring.de](https://www.zahnarztpraxis-oppspring.de)

#### Bildnachweise

heavyhealth, Zahnarztpraxis Oppspring, GraphicBurger;  
Adobe Stock: igor rotari, Alex Mit, Aleksandra Gigowska,  
Iryna, Bargais, ntnt, Visual Content; Unsplash: Filip  
Rankovic Grobgaard, Karina Miranda, Shayna Douglas,  
James Lee, Himanshu Choudhary, Shashank Hudkar,  
David Clode, Diana Polekhina; shutterstock: INelson