

zahnarztpraxis

PPSPRING

hier liegen sie richtig.

ZAHNERSATZ IM AUSLAND
Falsche Versprechungen und
Behandlungsfehler –
Wir klären auf

DIGITALES LABOR
Vom Abdruck-Scan
zum fertigen Zahnersatz

MULTITALENT SPEICHEL
Warum er so wichtig für
unsere Gesundheit ist

NR. 09

LÜCKENFÜLLER

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

seit dem Erscheinen des letzten Lückenfüllers hat sich wieder viel getan. In dieser Ausgabe berichten wir über spannende und interessante Themen aus unserem Praxisalltag – und sorgen wie immer auch für Unterhaltung bei unseren kleinen Patientinnen sowie Patienten.

Den Auftakt bildet ein Thema, das zunehmend an Bedeutung gewinnt: Zahnbehandlungen im Ausland. Zahnarzt Lars Lunscken erläutert mögliche Risiken und zeigt auf, worauf man bereits im Vorfeld achten sollte. Wer sich mit Behandlungsoptionen beschäftigt, steht oft vor der Frage Veneers oder Zahnkronen. Wir geben einen kompakten Überblick und informieren, welche Versorgung wann sinnvoll ist – medizinisch sowie ästhetisch.

Besondere Lebensphasen erfordern besondere Aufmerksamkeit. So widmen wir uns des Weiteren der Zahngesundheit während der Schwangerschaft und beleuchten,

warum eine konsequente Prophylaxe für werdende Mütter in dieser Zeit unverzichtbar ist.

Wie Digitalisierung bei uns die Effizienz steigert, ohne dabei die Qualität und Präzision zu beeinträchtigen, veranschaulicht ein Einblick in unseren modernen Laboralltag.

Wir decken Zuckerfallen in Lebensmitteln auf und erklären, wie Zucker zur Entstehung von Karies beiträgt, geben Alternativen sowie Tipps für eine zahngesunde Ernährung. Abschließend richten wir den Blick auf Speichel und Mundschleimhaut. Völlig unterschätzt, aber als unverzichtbarer Schutz für Zähne und Schleimhäute, spielt Speichel eine übergeordnete Rolle für die gesamte Körpergesundheit.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihnen Ihr Team der Zahnarztpraxis Oppspring

Uwe Hildebrand

Dr. Uwe Hildebrand

Roland Althoff

Dr. Roland Althoff

Yvonne Knyhala

Dr. Yvonne Knyhala

2



DAS TEAM DER ZAHNARZTPRAXIS OPPSPRING

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

AUS DEM PRAXISALLTAG

In unserer Praxis gibt es viele Gründe, stolz zu sein – auf unser engagiertes Team, auf langjährige Treue und auf stetige Weiterentwicklung. In den vergangenen Monaten durften wir zahlreiche Jubiläen feiern, neue Kolleginnen sowie Kollegen begrüßen und spannende Veränderungen erleben.

Langjährige Wegbegleiterinnen

Mit großer Anerkennung gratulieren wir Christine K., Assistenzleitung und QMB, zum 30-jährigen Jubiläum. Drei Jahrzehnte voller Engagement, Fachwissen und Herzlichkeit – ihre Erfahrung prägt unser Qualitätsmanagement in besonderer Weise.

2024 feierte Petra S. in der Assistenz, ihr 30-jähriges Jubiläum und verabschiedete sich Anfang 2025 in den wohlverdienten Ruhestand. Ihr Einsatz, ihr Humor und ihre Zuverlässigkeit werden uns fehlen – wir wünschen ihr alles Gute!

Auch Vanessa B. aus dem Sekretariat, und Anja L'hoest aus der Prophylaxe, blicken seit 2024 auf jeweils 10 Jahre Mitarbeit zurück. Beide sind aus unserem Team nicht mehr wegzudenken und tragen mit Herz und Professionalität entscheidend zu unserer Qualität bei.

In diesem Jahr feiern die Rezeptionistin der Kinderpraxis Manuela B. 30-jähriges, Zahntechnikerin Michaela St. und Laura P. aus der Assistenz jeweils 20-jähriges Bestehen. Diese langjährige Verbundenheit zeigt, wie sehr unsere Praxis von Vertrauen, Zusammenhalt und gegenseitiger Wertschätzung geprägt ist.

Neue Gesichter und erfolgreicher Nachwuchs

Im Juni 2025 durften wir Zahnarzt Dr. Jan Kempkes willkommen heißen. Er verstärkt unser Team im Bereich der Allgemeinen Zahnheilkunde und bringt frische Perspektiven sowie hohe fachliche Kompetenz mit.

Im Sommer 2025 hat Aleyna S. erfolgreich ihre Ausbildung bestanden und wurde direkt in unserer Assistenz aufgenommen. Wir freuen uns sehr, sie im Team zu haben.



Frischer Glanz und nachhaltige Ideen

Auch optisch hat sich einiges getan: Es wurde Zeit für einen frischen Anstrich unserer Praxisräume und neue Berufsbekleidung (Kasacks) für alle Mitarbeitenden.

Zudem setzen wir auf Nachhaltigkeit: Seit letztem Jahr sorgt eine neue Wasserfilteranlage für frisches Trinkwasser ohne Plastikflaschen. Die gesamte Belegschaft erhielt eigene Glasflaschen – ein kleiner, aber wichtiger Schritt für das Umweltbewusstsein im Alltag.

Gemeinsam unterwegs

Ein besonderes Erlebnis war unsere Team Walk Tour 2024 nahe dem Baldeneysee. Bei wunderschönem Wetter, guten Gesprächen und viel Lachen zeigte sich einmal mehr, wie stark unser Teamgeist ist. Solche gemeinsamen Aktivitäten geben Energie und stärken das Wir-Gefühl, das unsere Arbeit so besonders macht.

Praxis im Fernsehen

Ein echtes Highlight war der Besuch des ARD Morgenmagazins im Februar 2025. Mit Frau Dr. Pohlkamp und Yvonne Lewik vor der Kamera, wurde in unseren Räumlichkeiten zum Thema „Amalgamverbot ab 2025“ gedreht. Der informative Beitrag zeigte eindrucksvoll, dass unsere zahnärztliche Praxis auch überregional als kompetente Ansprechpartnerin wahrgenommen wird – eine großartige Bestätigung unserer Arbeit.

Ob Jubiläen, neue Kolleginnen und Kollegen oder nachhaltige Veränderungen – unser Team bleibt in Bewegung. Wir sind dankbar für all die engagierten Menschen, die unsere Praxis mitgestalten, und blicken mit Freude und Zuversicht auf alles, was kommt.

GÜNSTIGE PREISE UND FALSCHES VERSPRECHEN

Zahnbehandlungen im Ausland – Im Interview beleuchtet Zahnarzt Lars Lunscken Nachteile sowie Risiken und worauf man im Vorhinein achten sollte



Seine Schwerpunkte:
Zahnersatz sowie -erhaltung,
Funktionsdiagnostik und
-therapie

Welche Versprechen oder Werbeaussagen begegnen Ihnen am häufigsten in Bezug auf Zahnbehandlungen im Ausland?

Das wirksamste Versprechen ist wahrscheinlich der günstige Preis. Die Kliniken bewerben auch die gute Qualität der Arbeiten beziehungsweise die Qualität der verwendeten Materialien, die ästhetischen Ergebnisse und die hohen Standards (EU-Standards). Besonders intensiv werden Implantatarbeiten und ästhetische Veneerversorgungen vermarktet. Zudem wird auch mit „All-Inclusive-Paketen“ geworben, bei denen dann die An- und Abreise, die Unterbringung im Hotel und die zahnärztlichen Leistungen geplant werden.

Wie realistisch sind diese Versprechungen aus Ihrer Sicht, insbesondere im Hinblick auf Haltbarkeit, Ästhetik und die schonende Behandlung der eigenen Zahnschubstanz?

Man darf sicherlich nicht verallgemeinern, allerdings sollte man solche Überlegungen, die einen großen Einfluss auf die eigene Gesundheit haben, sorgfältig abwägen. Zwar ist der Preis meist günstiger als in deutschen Zahnarztpraxen, jedoch wirkt der Zahnersatz ästhetisch häufig unnatürlich und nicht individuell: zu helle Zahnfarben, kein natürlicher Farbverlauf, fehlende Transluzenz und eine künstliche Zahnstellung können dazu führen, dass das Ergebnis wenig authentisch erscheint. Die Schonung gesunder Zahnschubstanz sollte oberste Priorität haben. Dennoch wird statt der versprochenen minimalinvasiven Veneerversorgung (hauchdünne keramische Verblendschalen) nicht selten eine vollständige Überkronung vorgenommen, bei der deutlich mehr gesunde Zahnschubstanz entfernt wird. Statt eines Schubstanzabtrags von circa 0,0–0,7 mm, werden es hierbei etwa 2 mm. Je nach Fall liegt ein prozentualer Abtrag für Veneers zwischen 3–30%, wohingegen für Kronen teilweise bis zu 70%

der Zahnschubstanz abgetragen werden. Die Haltbarkeit der Arbeiten ist schwer zu beurteilen, da wir nur selten Versorgungen aus dem Ausland sehen. In den bislang gesehenen Fällen war der Zahnersatz oft schlecht ausgearbeitet, schwer pflegbar und teilweise schon nach kurzer Zeit defekt.

Viele Behandelte berichten, ihnen seien „Veneers“ angeboten worden, obwohl ihre Zähne anschließend stark beschliffen und überkront wurden. Woran kann man erkennen, ob eine Klinik falsche Behandlungsarten verspricht?

Man sollte sich selbstverständlich komplett auf seine*n Mediziner*in verlassen können. Deswegen schätzen und pflegen wir die Beziehung zu unserer Patientenschaft sehr. Für Patientinnen und Patienten ist es schwierig einschätzen zu können, was genau geplant wurde, und was letztendlich umgesetzt worden ist. Vorab wäre es sinnvoll, sich an Anschauungsmodellen die geplante Versorgung demonstrieren zu lassen. Bei Veneers wird in der Regel (vereinfacht gesagt) nur die Vorderseite der Zähne minimal beschliffen, bei Vollkronen hingegen wird von jeder Zahnseite deutlich Schubstanz abgetragen – es entstehen durch das Präparieren Zahnstümpfe.

Welche Risiken ergeben sich, wenn gesunde Zahnschubstanz unnötig oder übermäßig entfernt wird – etwa beim aggressiven Beschleifen für Kronen statt minimalinvasiven Veneers?

Ein übermäßiges und unnötiges Beschleifen der Zähne ist problematisch, da dabei gesunde Zahnschubstanz geopfert



wird – oft ohne dass Patientinnen und Patienten die Folgen abschätzen können. Besonders bedenklich ist, dass intensives und unsachgemäßes Beschleifen den Zahn massiv schädigen kann. Durch zu viel Druck, hohe Drehzahlen oder unzureichende Wasserkühlung kann ein Schleiftrauma entstehen, bei dem der zentrale Zahnnerv überhitzt und gereizt wird. Dies kann zu dauerhaften Überempfindlichkeiten oder einer Entzündung und Absterben des Zahnnervs führen, was häufig eine Wurzelkanalbehandlung notwendig macht. Da bleibende Zähne im Idealfall ein Leben lang erhalten bleiben sollen, kann frühzeitiges, aggressives Beschleifen ihre Lebensdauer deutlich verkürzen.

Wie häufig sehen Sie in Ihrer Praxis Fälle von fehlgeschlagenen oder fehlerhaften Auslandsbehandlungen – und welche typischen Probleme treten dabei auf?

Solche Fälle sehen wir in unserer Praxis glücklicherweise selten, da wir mit unserer langjährigen Patientenschaft vertrauensvoll zusammenarbeiten. Patientinnen und Patienten mit Zahnersatz aus dem Ausland kommen eher im Notdienst oder für eine Zweitmeinung zu uns. Häufige Probleme sind schlecht ausgearbeitete, kaum pflegbare Versorgungen, etwa blockierte Zahnzwischenräume, die zu schmerzhaften Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) führen. Teilweise auch Implantate, die in entzündete Operationsbereiche gesetzt wurden und somit teils nach kurzer Zeit wieder entfernt werden mussten, da aufgrund der zeitlich eng getakteten Planung keine ausreichende Ausheilung abgewartet wurde. Zudem waren einige Betroffene unzufrieden über die Ästhetik und Funktion: Der Zahnersatz wirkte zu klobig oder unnatürlich, die Okklusion (Zusammenbiss) stimmte nicht, was Kauprobleme und Kiefergelenksbeschwerden zur Folge hatte.

Welche versteckten Folgekosten sowie Herausforderungen können auftreten, wenn eine Arbeit aus dem Ausland nachgebessert oder komplett erneuert werden muss und wie sieht es mit der Gewährleistung wirklich aus?

Bei dem niedrigen Preis wird häufig nicht bedacht, was im Falle einer Nachkorrektur, Erneuerung oder bei Beschwerden geschieht. Für Zahnersatz gilt in der Regel eine zweijährige Gewährleistung, die bei der Praxis liegt, in der die Arbeit eingesetzt wurde. Werden innerhalb dieser Zeit Änderungen durch eine andere Praxis vorgenommen, geht die Gewährleistung auf diese über. Daher werden Patientinnen und Patienten mit fremden Zahnersatz (innerhalb der Gewährleistung) wieder an den vorherigen

Behandelnden verwiesen, was hierbei erneute Reise- und Hotelkosten bedeutet. Ist eine Korrektur oder Erneuerung in einer anderen Zahnarztpraxis gewünscht, entstehen meist hohe private Zusatzkosten.

Welche Qualitätsstandards unterscheiden seriöse zahnmedizinische Versorgung von fragwürdigen Billigangeboten?

Eine seriöse zahnärztliche Versorgung basiert auf gut ausgebildetem und zugelassenem Fachpersonal sowie auf einer gründlichen Diagnostik aus Anamnese, klinischer und radiologischer Untersuchung. Therapieentscheidungen sollten transparent, nachvollziehbar und unter Aufklärung über Behandlungsalternativen mit deren Vor- und Nachteilen erfolgen. Fragwürdige Billigangebote erkennt man hingegen an unrealistischen Preisversprechen, pauschalen „All-on-X“-Lösungen ohne individuelle Diagnostik, Zeitdruck, fehlenden Alternativen sowie unklaren Angaben zu Materialien und Qualifikation.

Wie kann man sich schützen – welche Unterlagen, Diagnosen oder Behandlungspläne sollte man immer einfordern, bevor sich für eine Klinik im Ausland entschieden wird?

Vor einer Behandlung sollte man auf vollständige und nachvollziehbare Unterlagen bestehen. Dazu zählen eine fundierte Diagnose auf Basis der bereits erwähnten Untersuchungen sowie ein Behandlungs-/Therapieplan inklusive Laboraufstellung mit Angaben zu verwendeten wie berechneten Materialien und Systemen (bspw. Implantatsysteme). Ebenso wichtig sind Informationen zu Gewährleistung, Nachsorge, möglichen Folgebehandlungen und der Ärztin oder dem Arzt selbst.

Was raten Sie denjenigen, die bereits im Ausland eine Behandlung begonnen oder dort ein Angebot erhalten haben und unsicher sind, ob es seriös ist?

Bei einer Entscheidung, die die eigene Gesundheit betrifft, sollte man stets die Zahnarztpraxis des Vertrauens aufsuchen – spätestens aber für eine ehrliche Zweitmeinung. Nicht der günstigste Preis, sondern die bestmögliche und schonendste Therapie sollte ausschlaggebend sein. Wer dennoch eine Behandlung im Ausland erwägt, sollte Erfahrungsberichte, Vorher-Nachher-Bilder und Rezensionen der Praxis bzw. Klinik prüfen und vor Beginn auf vollständige Behandlungsunterlagen bestehen.



VENEERS ODER ZAHNKRONEN

WELCHE VERSORGUNG IST WANN SINNVOLL? DIE UNTERSCHIEDE IM ÜBERBLICK

Ästhetische und funktionelle Rekonstruktionen gehören heute zu den häufigsten Behandlungen in der zahnärztlichen Praxis. Besonders oft stehen Veneers und Zahnkronen zur Auswahl. Beide Versorgungen können das Erscheinungsbild und die Funktion eines Zahnes deutlich verbessern – unterscheiden sich jedoch klar in Indikation, Präparationstiefe und Materialeinsatz.

Veneers sind hauchdünne keramische Verblendschalen, die vor allem die sichtbare Frontzahnästhetik optimieren. Sie eignen sich für leichte Form- und Stellungskorrekturen, zur Harmonisierung von Zahnfarben oder zum Schließen kleiner Lücken. Da nur eine minimale Schmelzreduktion erforderlich ist, gelten Veneers als besonders zahnschonend. Die natürliche Zahnschmelz bleibt weitgehend erhalten, was sie zu einer bevorzugten Option bei rein ästhetischen Behandlungen macht. Voraussetzung ist jedoch ein stabiler, kariessfreier Restzahn. Starke Verfärbungen, ausgeprägte Substanzverluste oder Risse können die Eignung einschränken.

Zahnkronen werden eingesetzt, wenn ein Zahn strukturell geschwächt ist – etwa durch große Füllungen, Frakturen, fortgeschrittene Karies oder nach endodontischen Behandlungen. Sie umschließen den Zahn vollständig und stellen Stabilität und Kaufunktion wieder her. Dafür muss jedoch mehr Zahnschmelz abgetragen werden als bei Veneers. Moderne vollkeramische Kronen bieten dennoch hervorragende Ästhetik: Farbbrillanz, Transluzenz und Lichtreflexion ähneln der natürlichen Zahnstruktur und überzeugen im Front- wie im Seitenzahnbereich.

Die Wahl zwischen Veneer und Krone hängt daher weniger vom ästhetischen Wunsch ab als vom klinischen Befund. Veneers eignen sich, wenn eine minimalinvasive Versorgung möglich ist, während Kronen die robuste Option bei stärker geschädigten Zähnen sind. Eine gründliche Diagnostik – von Vitalitätsprüfung über okklusale Analyse bis zur Beurteilung der Restzahnschmelz – ist entscheidend für die richtige Indikation.

Auch hinsichtlich Langzeitprognose und Pflege zeigen sich Unterschiede: Veneers bieten eine sehr gute Haltbarkeit, setzen aber eine stabile Zahnschmelz und sorgfältige Mundhygiene voraus. Kronen sind im Seitenzahnbereich meist langlebiger, besonders wenn hohe Kaubelastungen auftreten. Beide Versorgungsformen profitieren von digitaler Abdrucknahme, CAD/CAM-Fertigung und hochästhetischen Keramiken, die eine präzise Passung und natürliche Optik ermöglichen.

So lässt sich für jeden klinischen Fall die passende Lösung finden – mit dem Ziel, Funktion und Ästhetik optimal und langfristig zu vereinen.



PROPHYLAXE FÜR WERDENDE MÜTTER

Eine Schwangerschaft stellt den gesamten Körper auf den Kopf – warum eine gute Zahngesundheit unerlässlich ist.

Unbehandelte Entzündungen im Mundraum können in der Schwangerschaft das Risiko für Komplikationen wie Frühgeburten oder ein geringes Geburtsgewicht erhöhen. Deshalb sind konsequente Zahnprophylaxe und regelmäßige Kontrolltermine besonders wichtig. Man kann früh erkennen, ob sich eine Schwangerschaftsgingivitis entwickelt – eine häufige Zahnfleischentzündung, die sich durch Rötung, Schwellung sowie Blutungen zeigt und durch eine verstärkte Vermehrung von Bakterien entsteht. Ohne Behandlung kann daraus eine Parodontitis werden, deren Bakterien theoretisch über den Blutkreislauf bis zur Plazenta gelangen können.

Eine wesentliche Rolle spielt das Hormon Progesteron, das die Durchblutung des Zahnfleisches erhöht und es weicher sowie anfälliger für Entzündungen macht. Gleichzeitig verändert sich die Mundflora, wodurch schädliche Keime sich leichter vermehren. Laut Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (2024) entwickeln rund vier von zehn Schwangeren eine Zahnfleischentzündung.

Auch das Kariesrisiko steigt: Ein niedrigerer Speichel-pH und häufiges Erbrechen erhöhen die Säurebelastung im Mund und können den Zahnschmelz angreifen.

Vorsorge ist somit das A und O. Ein zentraler Baustein ist die professionelle Zahnreinigung (PZR). Sie ist während der Schwangerschaft unbedenklich und ausdrücklich empfohlen. Der beste Zeitpunkt dafür liegt im zweiten Trimester (ca. 14.–26. SSW): Die Übelkeit hat meist nachgelassen und die Liegeposition ist noch angenehm. Viele Zahnärzte empfehlen eine zweite PZR zwischen der 25. und 35. Woche, um hartnäckige Beläge und bakterielle

Belastung gering zu halten. Wer eine Schwangerschaft plant, sollte idealerweise bereits vorher zur Kontrolle und Zahnreinigung gehen, um akute Probleme vorab zu behandeln.

Auch die Mundhygiene zu Hause braucht jetzt besondere Aufmerksamkeit. Weiche Zahnbürsten, fluoridhaltige Zahnpasta und tägliche Zahnseide schützen vor Entzündungen. Bei häufigem Erbrechen gilt: Zähne nicht sofort putzen! Die Magensäure weicht den Zahnschmelz auf – besser zunächst mit Wasser spülen und etwa 30 Minuten warten. Eine ausgewogene Ernährung mit wenig Zucker und vielen Mineralstoffen unterstützt zusätzlich die Zahn- und Zahnfleischgesundheit.

Zahnbehandlungen sind in der Schwangerschaft grundsätzlich möglich, sollten aber auf das medizinisch Notwendige beschränkt bleiben. Röntgenaufnahmen vermeidet man idealerweise im ersten Trimester, Betäubungen sind möglich, werden jedoch meist erst nach den ersten drei Monaten eingesetzt. Schwangerschaftsgingivitis sollte hingegen unbedingt behandelt werden, um die anfangs erwähnten Risiken zu vermeiden. Betroffene Frauen sollten deshalb zeitnah ihre Zahnarztpraxis aufsuchen.

Mit guter häuslicher Pflege, regelmäßiger Kontrolle und einer professionellen Zahnreinigung schaffen werdende Mütter die besten Voraussetzungen für eine stabile Mundgesundheit – und damit auch für die Gesundheit ihres Kindes.



JEDES KIND KOSTET EINEN ZAHN?

Wie Studien zeigen haben Mütter über 50 mit drei Kindern im Schnitt fünf Zähne weniger als Mütter mit zwei Kindern. Ein klarer Hinweis darauf, wie wichtig konsequente Zahnprophylaxe ist.



DIGITALES LABOR

8

EFFIZIENZGEWINN OHNE QUALITÄTSVERLUST – EIN PRAXISBERICHT AUS DEM MODERNEN LABORALLTAG

Die Zahntechnik hat in den vergangenen Jahren eine rasante digitale Entwicklung erlebt – und doch bleibt sie ein Handwerk. Kaum ein Bereich zeigt dies deutlicher als unser praxiseigenes Zahntechnik-Labor. Zwar gibt es digitale Geräte wie Scanner bereits schon länger, doch die komplexen digitalen Workflows, wie wir sie heute anwenden, steckten vor ein paar Jahren noch in den Kinderschuhen.

Früher dominierte der analoge Laboralltag: Alles wurde vollständig von Hand modelliert sowie gegossen und jeder Schritt manuell kontrolliert. Die Modellherstellung ist auch heute noch unverzichtbar, doch viele der nachfolgenden Prozesse sind inzwischen digital unterstützt. Gerade hier zeigt sich, wie sehr die Technologie den Arbeitsalltag verändert hat – ohne das handwerkliche Wissen zu ersetzen.

In unserem Labor wir setzen weiterhin auf klassische Abformmaterialien statt auf intraorale Scans. Der digitale

Workflow beginnt also nach wie vor mit der konventionellen Abformung vom Gebiss, die im Labor in ein Modell überführt und anschließend gescannt wird. Der moderne 3D-Scan der Zahnabdrücke bildet die Grundlage für sämtliche digitalen Schritte. Dabei entsteht ein detaillierter Datensatz, der im weiteren Prozessverlauf präzise weiterverarbeitet wird.

Der Weg von der Abformung zum fertigen Zahnersatz folgt einem klar strukturierten digitalen Ablauf: Zunächst werden die Modelle gescannt und der Biss digital zusammengefügt. Anschließend erfolgt die Feinscannung des präparierten Stumpfes, gefolgt von der exakten Bestimmung der Präparationsgrenze. Auf dieser Basis wird die Krone oder ein anderes Werkstück digital modelliert. Die finalen Daten werden schließlich an ein Fräszentrum übermittelt, wo der Zahnersatz gefertigt wird.

Zum Einsatz kommen leistungsstarke Computer, spezielle 3D-Modelling-Software sowie hochpräzise 3D-Scanner –

ein technologisches Set-up, welches früher unvorstellbar gewesen wäre. Diese Ausstattung zeigt vor allem in einem Bereich deutliche Wirkung: der Effizienz. Durch digitale Arbeitsschritte lassen sich heute wesentlich mehr Kronen in kürzerer Zeit herstellen, und das bei reduziertem Material- und Arbeitsaufwand. Die Zusammenarbeit mit den Zahnärztinnen und Zahnärzten wird dadurch strukturierter und schneller, denn digitale Daten lassen sich leichter austauschen und archivieren.

Handwerk bleibt das Herzstück der Zahntechnik

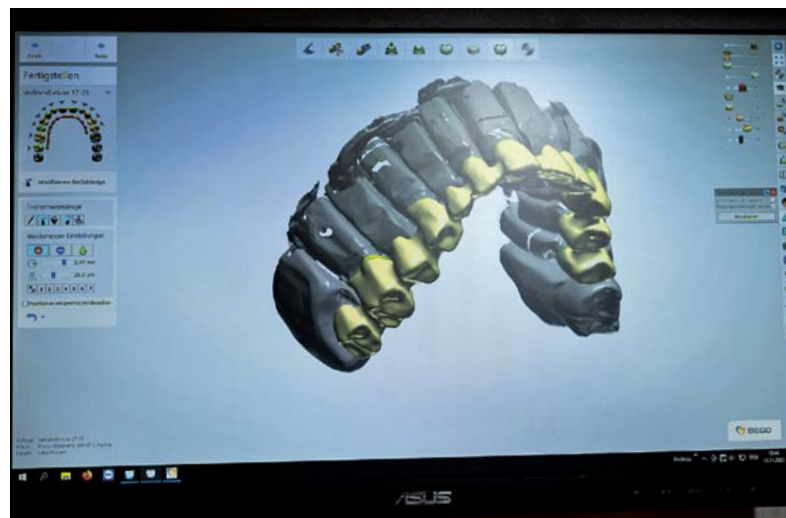
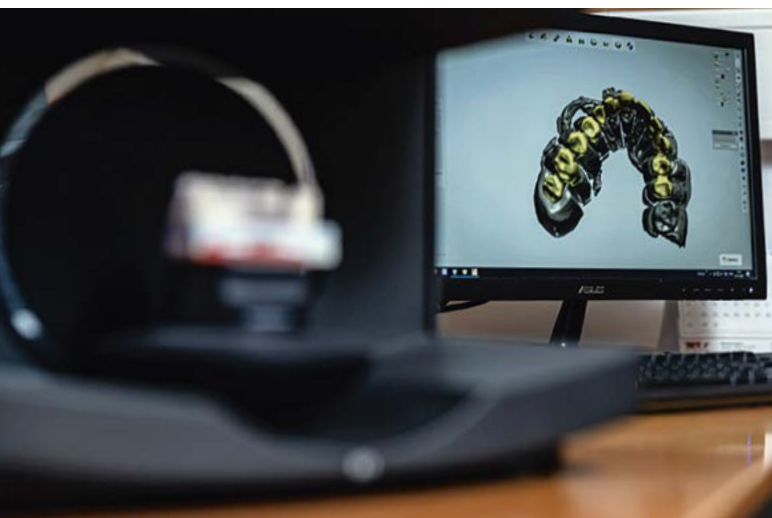
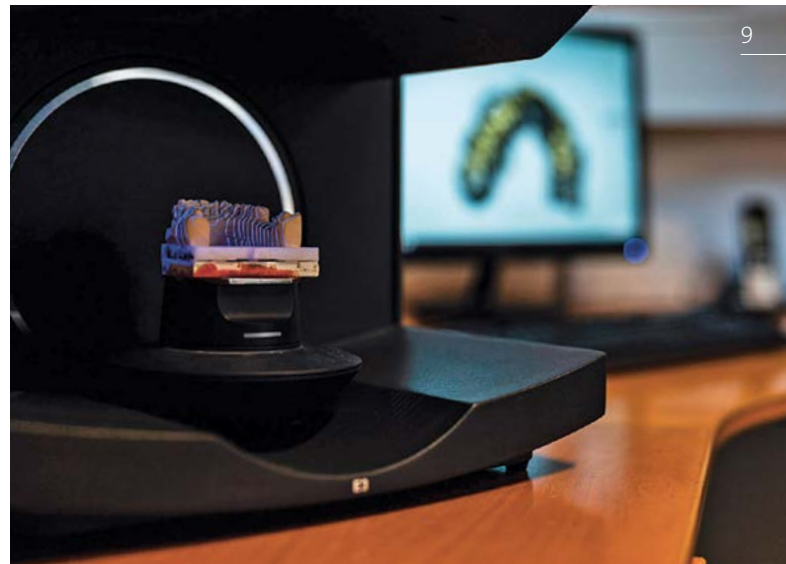
Doch bei allem digitalen Fortschritt bleibt eines klar: Ohne zahntechnisches Können geht es nicht. Besonders das Design einer Krone ist und bleibt eine handwerkliche Meisterleistung. Denn 3D-Scans sind nicht perfekt – entscheidend ist das geschulte Auge der Technikerinnen und Techniker, die das Aufpassen auf den Stumpf kontrollieren und Feinheiten anpassen. Bei nicht monolithischen Kronen kommt zudem weiterhin das klassische Verblenden zum Einsatz, ein Arbeitsschritt, der ausschließlich von versierten Profis durchgeführt werden kann.

NOCH MEHR KNOW-HOW

In enger Zusammenarbeit mit dem Labor Zöllner & Rohde realisieren wir optional optimierte Fallplanungen im digitalen Workflow. Mithilfe intraoraler oder klassischer Abformungen sowie 3D-Schädelaufnahmen ermöglichen wir eine realistische Beurteilung des Gebisses. Digitale Voransichten und Prototypen des Zahnersatzes vereinfachen funktionale sowie ästhetische Anpassungen und unterstützen die CAD/CAM-Fertigung.



So zeigt sich, dass die Digitalisierung im Zahntechnik-Labor ist kein Ersatz für Handwerk, sondern dessen Erweiterung. Sie erleichtert Prozesse für uns, steigert die Effizienz und schafft neue Möglichkeiten – doch das Know-how unseres Fachpersonals bleibt der zentrale Faktor für Qualität sowie Präzision.





ZUCKERFALLEN IN LEBENSMITTELN

Zucker gehört zu den größten Risikofaktoren für Karies. Mundbakterien wandeln ihn in Säuren um, die den Zahnschmelz angreifen und auf Dauer zerstören.

Den Süßmacher zu meiden, ist schwierig: Zucker versteckt sich nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in vermeintlich gesunden Lebensmitteln und sogar herzhaften Produkten sowie Medikamenten.

Viele Menschen verlassen sich auf Produkte mit der Aufschrift „zuckerfrei“ oder „ohne Zuckerzusatz“. Doch auch diese können kariesfördernd sein. Enthalten sie Glukose, Fruktose, Maltose oder Laktose, reagieren die Mundbakterien ähnlich wie auf Haushaltszucker. Neue Studien besagen, dass gekochte Stärke in Snacks wie Kartoffelchips Karies sogar stärker fördern soll als normaler Zucker.

Sinnvolle Alternativen

Wer seine Zähne schützen möchte, sollte Zucker möglichst reduzieren. Eine gute Alternative sind Lebensmittel, die mit Zuckerersatzstoffen gesüßt sind. Süßstoffe wie Saccharin oder Cyclamat erhöhen den Blutzucker nicht und eignen sich daher auch für Diabetiker*innen. Süßstoffe wie Sorbit, Isomalt oder Xylit sind zum Kochen und Backen geeignet und gelten als zahnfreundlich. Allerdings können sie in größeren Mengen abführend wirken.

Für kleine Genussmomente gibt es inzwischen zahnschonende Süßigkeiten, erkennbar am „Zahnmännchen mit Schirm“. Diese Produkte wurden wissenschaftlich getestet und verursachen keine Karies.

Wie viel Zucker und worauf man achten sollte

Die WHO empfiehlt, maximal 5–10 % der täglichen Kalorien in Form von Zucker aufzunehmen: etwa 40 g für

Männer und 30 g für Frauen. Der Durchschnitt liegt jedoch bei rund 95 g Zucker pro Tag. Zudem versteckt sich Zucker oft hinter Namen wie Saccharose, Sirup, Malzextrakt, Laktose, Dextrose oder Fruktose. Deshalb lohnt sich die Zutatenliste auf Begriffe mit „-ose“ oder „-sirup“ zu prüfen.

Tipps für eine zahngesunde Ernährung

- Mehr Wasser trinken, Kaffee und Tee möglichst ohne Zucker oder wenn mit Süßstoff süßen
- Zuckerfreie Kaugummis helfen, den Speichelfluss zu erhöhen und die Säure im Mund zu neutralisieren
- Weniger kleine süße Snacks zwischendurch
- Klebrige Lebensmittel wie Honig, Bananen oder Bonbons meiden
- Nach Fruchtsäften mit Wasser nachspülen – sie enthalten sowohl Zucker als auch Säuren
- Nach säurehaltigen Speisen vor dem Zähneputzen den Mund mit Wasser neutralisieren

Zusätzlicher Zucker ist für das Überleben nicht nötig – der Körper kann Glukose selbst aus vielen Nahrungsmitteln herstellen. Ein übermäßiger Konsum verschlechtert somit nicht nur die Zahngesundheit, sondern fördert auch Diabetes, Fettleber- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht u.v.m.

Fazit

Eine bewusste Ernährung, regelmäßige Zahnpflege und Vorsorgeuntersuchungen bilden die beste Strategie, um zuckerbedingten Zahnschäden vorzubeugen und die Mundgesundheit langfristig zu erhalten.

ZUCKERFREIE LECKEREIEN

Schnell und einfach –
Rezepte für gesunde Süßigkeiten

SCHOKOAUFSTRICH

Zutaten für 400 g

- 300 g Datteln (entsteint und eingeweicht)
- 150 ml Wasser
- 100 g geröstete Haselnüsse
- 4 EL Kakaopulver (bei Bedarf mehr)
- 1/2 TL gemahlene Vanille oder Vanille-Extrakt

Zubereitung

- Wasser (gerne das Einweichwasser der Datteln) und geröstete Haselnüsse im Mixer auf höchster Stufe zu einer Haselnussmilch verarbeiten
- Danach abgetropfte Datteln sowie restliche Zutaten hinzugeben und nochmals auf höchster Stufe mixen, bis eine gleichmäßige, cremige Konsistenz entsteht
- Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzugeben, bis die Masse sich von selbst dreht
- Die Schokoladencreme in ein ausgekochtes Glas füllen, luftdicht verschließen und im Kühlschrank lagern. Innerhalb von 1 Woche aufbrauchen



SCHOKO-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Portionen

- 250 ml Hafermilch (oder andere Pflanzenmilch)
- 2 EL Kakaopulver (bei Bedarf mehr)
- 4 Bananen (wahlweise gefroren)
- 1/2 TL Zimt (optional nach Geschmack)
- 1/2 TL gemahlene Vanille (optional nach Geschmack)

Anleitung

- Die gefrorenen Bananen bei Bedarf wenige Minuten antauen lassen
- Mit der Hafermilch in einem Mixer cremig mixen
- Kakaopulver, optional etwas Zimt sowie gemahlene Vanille hinzugeben und weitermixen
- Als Shake genießen oder mit Haferflocken, Granola sowie Obst und Nüssen nach Wahl in einer Schüssel anrichten

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

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.

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

MULTITALENT SPEICHEL



WARUM SPUCKE SO WICHTIG FÜR UNSERE GESUNDHEIT IST

Er ist unscheinbar, ständig präsent – und dennoch völlig unterschätzt: Speichel. Ohne ihn könnten wir weder schmecken noch schlucken oder sprechen. Vor allem aber schützt er unsere Zähne und Schleimhäute und spielt damit eine zentrale Rolle für die gesamte Körpergesundheit.

Täglich produziert der Mensch rund einen halben bis ganzen Liter Speichel – eine klare Flüssigkeit, die weit mehr ist als nur Wasser. Sie enthält Mineralstoffe, Enzyme und Abwehrstoffe, die in perfektem Zusammenspiel wirken. Während wir essen, beginnt sie bereits, die Nahrung zu zersetzen. Nach dem Essen neutralisiert sie Säuren, die sonst den Zahnschmelz angreifen würden. Kalzium und Phosphat im Speichel helfen außerdem, angegriffene Zahnoberflächen zu reparieren – ein natürlicher Schutzmechanismus, den keine Zahnpasta ersetzen kann.

Wenn der Mund trocken wird

Wie sehr wir auf Speichel angewiesen sind, zeigt sich erst, wenn er fehlt. Trockene Schleimhäute fühlen sich nicht nur unangenehm an, sie erhöhen auch das Risiko für Karies, Entzündungen und Mundgeruch. Ursachen gibt es viele: bestimmte Medikamente, hormonelle Veränderungen, Stress, chronische Erkrankungen oder Krebstherapien. Betroffene berichten oft von Brennen im Mund, Schwierigkeiten beim Essen und Schlucken oder sogar Schlafstörungen.

Fehlt Speichel dauerhaft, leidet die Lebensqualität erheblich. Doch es gibt Wege, die Speichelproduktion zu fördern. Ausreichend trinken – idealerweise Wasser – ist die einfachste Maßnahme. Auch zuckerfreie Kaugummis oder Bonbons regen den Speichelfluss an. Wer dauerhaft unter Mundtrockenheit leidet, sollte sich medizinisch beraten lassen. Speichelersatzmittel oder spezielle Arzneimittel können in schweren Fällen die Speicheldrüsen aktivieren und Linderung verschaffen.

Natürlicher Schutz mit kleinen Schwächen

Speichel ist ein wahres Multitalent, aber auch er hat Grenzen. Auf den Zähnen bildet er einen dünnen Film, der einerseits schützt, andererseits aber auch Bakterien eine ideale Haftfläche bietet. Wird dieser Belag – Plaque genannt – nicht regelmäßig entfernt, drohen Karies und Parodontitis.

Deshalb bleibt gründliche Zahnpflege unverzichtbar: zweimal täglich Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta, Reinigung der Zahnzwischenräume und regelmäßige zahnärztliche Kontrolltermine. Prophylaxeprogramme in Kitas und Schulen vermitteln schon den Kleinsten, wie wichtig gesunde Mundhygiene ist – ein entscheidender Schritt, um spätere Erkrankungen zu vermeiden.

Mehr als nur Mundgesundheit

Ein gesunder Speichelfluss schützt nicht nur die Zähne. Studien zeigen, dass Entzündungen im Mund auch den gesamten Organismus beeinflussen können. Damit wird deutlich: Wer seinen Mund pflegt und die natürliche Speichelproduktion unterstützt, investiert in die eigene Allgemeingesundheit. Denn die enthaltenen Antikörper sowie Enzyme bekämpfen die Mikroorganismen und unterstützen die Wundheilung im Mund.

Speichel ist also weit mehr als ein lästiges Sekret. Er ist unser erster Verteidigungswall gegen Bakterien, Säuren und Schadstoffe – eine stille Superkraft, die im Hintergrund unermüdlich arbeitet. Ihn zu bewahren und zu stärken, bedeutet, Gesundheit ganzheitlich zu verstehen – von der Zunge bis zum Herz.





MUNDSCHLEIMHAUT UND SPEICHEL



WIR BILDEN UNS FÜR SIE FORT!

13

Der Anspruch, unsere Patientinnen und Patienten bestmöglich zu betreuen, erfordert nicht nur moderne Technik und präzise Diagnostik, sondern auch ein tiefes Verständnis für die Grundlagen der oralen Gesundheit. Aus diesem Grund widmete sich eine unserer Fortbildungen zwei Bereichen, die im Praxisalltag oft erst dann Beachtung finden, wenn bereits Beschwerden auftreten: der Mundschleimhaut und dem Speichel.

Viele Menschen nehmen die eigene Mundschleimhaut erst wahr, wenn sie brennt, schmerzt oder sich verändert. Häufig sind Betroffene verunsichert, wissen nicht, ob harmlose Reizungen oder ernst zu nehmende Befunde vorliegen – und suchen Orientierung bei uns. Eine geschulte Wahrnehmung und ein professioneller Blick ermöglichen nicht nur eine frühzeitige Einschätzung, sondern schenken vor allem Sicherheit. Genau dieses Gefühl, ernst genommen und umfassend betreut zu werden, stand im Mittelpunkt der Fortbildung.

Auch der Speichel, für viele ein unscheinbares Thema, spielt eine weit größere Rolle, als einigen bewusst ist.

Beschwerden wie Mundtrockenheit, Schluckprobleme oder eine erhöhte Kariesanfälligkeit bedeuten für Betroffene oft eine deutliche Einschränkung der Lebensqualität. Durch vertieftes Wissen über Zusammenhänge und Einflussfaktoren können wir nicht nur besser erklären, sondern auch individuelle Lösungswege anbieten. Das stärkt das Vertrauen – und motiviert die eigene Mundgesundheit aktiver mitzugestalten.

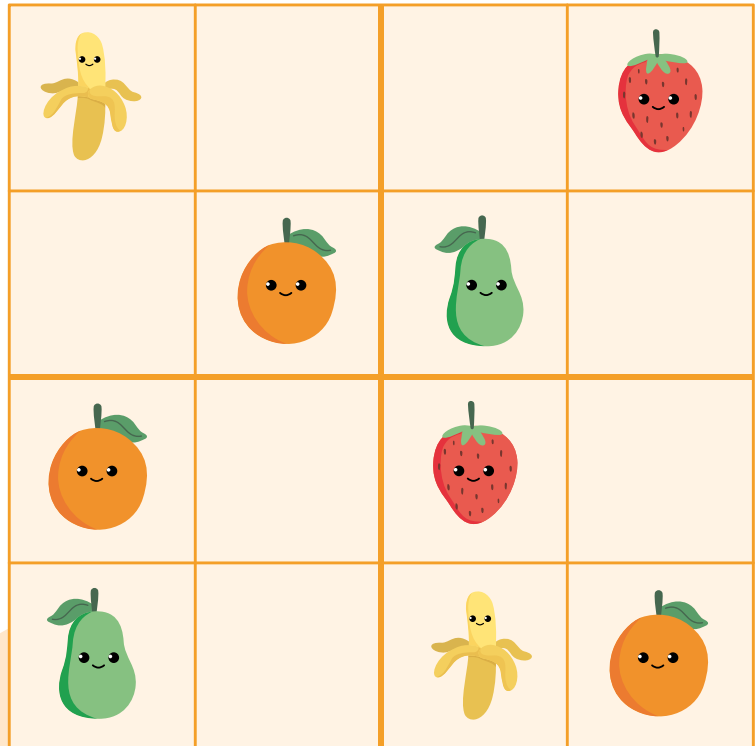
Besonders wertvoll ist der Zugewinn an Beratungskompetenz: Wir können Ihnen dadurch noch verständlicher vermitteln, warum Veränderungen der Schleimhäute ernst genommen oder Speichelprobleme zeitnah abgeklärt werden sollten. Und wir können Ihnen Maßnahmen vorstellen, die Ihre Beschwerden lindern und Erkrankungen vorbeugen.

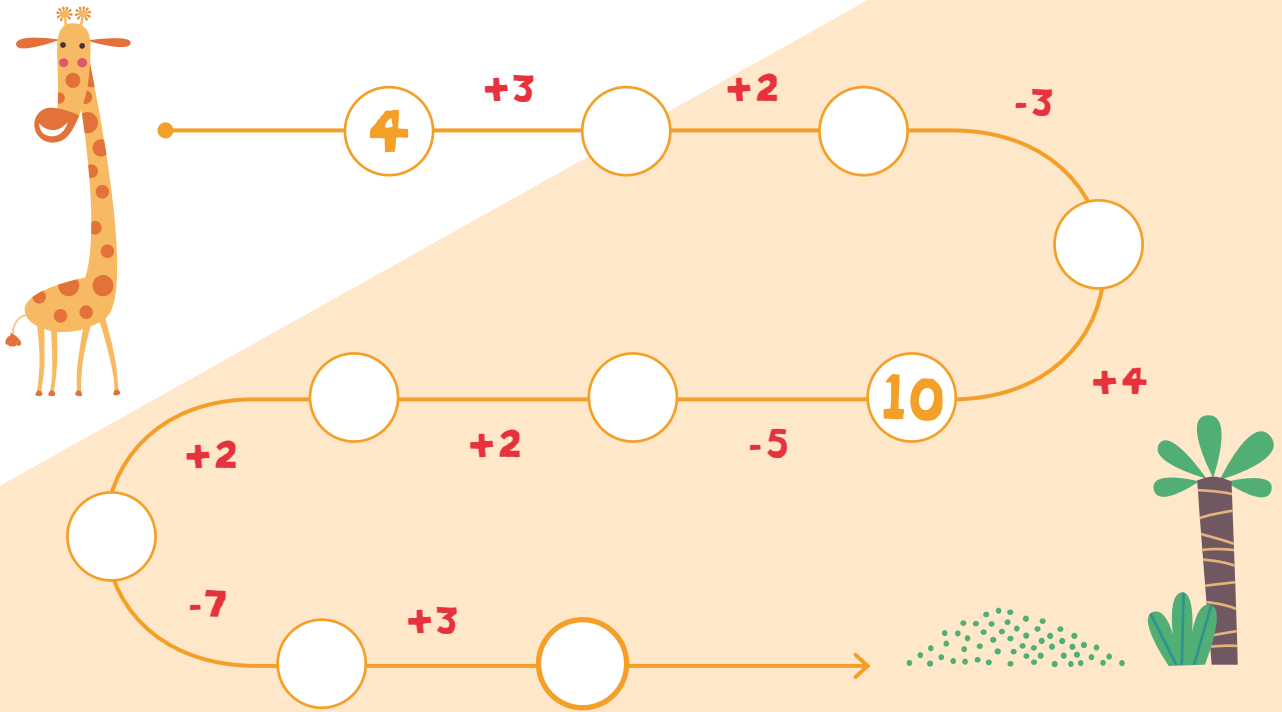
Die Fortbildung machte deutlich, dass fachliche Weiterentwicklung nicht Selbstzweck ist, sondern unmittelbaren Nutzen stiftet: Sie schafft mehr Klarheit, mehr Sicherheit und letztlich mehr Lebensqualität für unsere Sie. Sprechen Sie uns gerne zu diesem Thema an.

Der kleine Lückenfüller

obst-Sudoku!

Ergänze die leeren Kästchen so mit den abgebildeten Früchten, dass in jeder Zeile, Spalte und in jedem dick umrandeten Block alle Obstsorten nur einmal vorkommen.

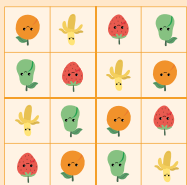




Mathe-Spiel - Addition und Subtraktion bis zehn

Hilf der Giraffe durch den Rechenweg ihr Grünfutter zu erreichen.

Welcher Weg ist richtig?
Hilf dem kleinen Elefanten seine Mutter zu finden.



Auflösung

DAS TEAM OPPSPRING SCHAUT SICH UM UND SUCHT VERSTÄRKUNG!

**Ob Zahnmedizin, Assistenz oder
Ausbildung – das familiäre Praxisteam und
unsere Patientenschaft warten auf Sie.**

Ein harmonisches Arbeitsumfeld, eine optimale Work-Life-Balance, Angebote für berufliche Weiterentwicklung und Erholung, bilden die Basis für über 30 Jahre höchste zahnmedizinische Qualität sowie zufriedene Patientinnen und Patienten.



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

Friedenstraße 2A | 45470 Mülheim a. d. Ruhr

Tel: 0208 594819-0 | info@zahnarztpraxis-oppspring.de

www.zahnarztpraxis-oppspring.de

Bildnachweise

heavyhealth; Zahnarztpraxis Oppspring;

Adobe Stock: WHstudio Leushin N, Aleksandra Gigowska,

Dmitry, Grispb, deagreez, Paolo, Alena, splitov27;

shutterstock: INelson; Unsplash: Ozkan Guner; Freepik;

KI-generiertes Bild mit Sora