

Mit mehr Biss ins neue Jahr

■ Regelmäßig zum Jahreswechsel fassen viele Menschen gute Vorsätze. Ob mehr Sport, weniger rauchen oder bewusster Ernährung – meist zielen diese Pläne auf einen gesünderen Lebenswandel ab. „Auch die Zahngesundheit sollte in den Vorsätzen viel öfter eine Rolle spielen“, wünscht sich Zahnarzt und Implantologe Milan Michalides aus Stuhr bei Bremen. „Bereits mit geringem Aufwand lässt sich hier ein großer Effekt erzielen.“ Für das Jahr 2013 hält er einige Tipps parat:

Unter Kontrolle

Wer seine Zähne regelmäßig und gründlich pflegt, hat gewöhnlich nur selten akute Probleme. Dennoch empfehlen Mediziner, mindestens jährlich – besser halbjährlich – eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt wahrzunehmen. Denn Erkrankungen im Mundraum entstehen meist schleichend und verursachen zunächst keine Beschwerden. Bei der Untersuchung erkennt der Arzt bereits erste Anzeichen und kann deren Fortschreiten frühzeitig entgegenwirken. Neben einer gezielten Behandlung erhalten Patienten oft Verbesserungsvorschläge für die eigene Zahnpflege. „So stellen wir immer wieder Defekte am Zahnschmelz fest, die durch zu starkes Bürsten entstehen“, berichtet Milan Michalides. Abhängig von der individuellen Situation sollte die zahnärztliche

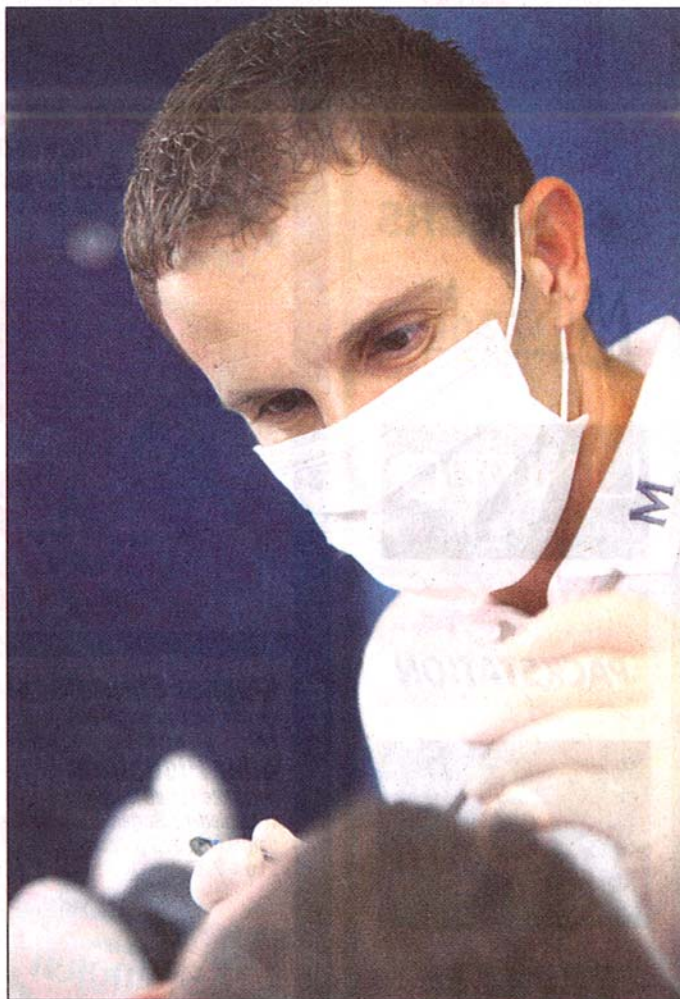
Kontrolle alle zwei Jahre auch eine Röntgenuntersuchung umfassen. Auf diese Weise lässt sich der Zustand von Kieferknochen und Zahnwurzeln überprüfen. Milan Michalides ergänzt: „Um insbesondere bei Arztwechseln unnötige Aufnahmen zu vermeiden, empfiehlt es sich, nach einem Röntgenpass zu fragen. In diesem lässt sich nachvollziehen, wann welcher Arzt eine entsprechende Untersuchung durchgeführt hat.“

Gründliche Reinigung

Rückstände in unzugänglichen Zahnfleischtaschen, Verfärbungen oder Zahnstein lassen sich trotz konsequenter Pflege nicht immer vermeiden. Aus diesem Grund raten Experten dazu, einmal pro Jahr eine professionelle Zahnreinigung durchführen zu lassen. Bei der etwa einstündigen Behandlung säubern Prophylaxeheifer Oberfläche, Zwischenräume und die Übergänge vom Zahn zum Zahnfleisch gründlich mit speziellen Instrumenten. Abschließend beugen Politur und Fluoridbehandlung erneuten Ablagerungen vor.

Kein Aufschub

Kommt es tatsächlich zu Zahnschmerzen, zögern viele Menschen den Arztbesuch aus Angst vor einem möglichen Eingriff hinaus. „Damit erzielen sie je-



Fassen Sie für 2013 auch hinsichtlich ihrer Zähne gute Vorsätze!
Foto: Zahnarztpraxis Michalides & Lang

doch selten den gewünschten Effekt“, weiß Milan Michalides. „Zum einen vergrößert sich der Defekt am Zahn mit der Zeit, sodass der notwendige Behandlungsumfang wächst, zum anderen steigt auch die Angst, je länger Betroffene den Termin vor

sich herschieben.“ Wenn also Zahnschmerzen auftreten und diese nicht nach kurzer Zeit abklingen, gilt es, möglichst kurzfristig einen Arzt aufzusuchen, damit aus kleinen Problemen keine größeren Schäden entstehen.