

Mund Raum

Das Praxis-Magazin

Ausgabe 02/2017

Kieferorthopädie

**Das Geheimnis eines
schönen Lächelns**

Sport und Gesundheit

**Aktuelle
Fitnessrends**

Sprechstunde

**Patient fragt,
der Zahnarzt
antwortet**

Titelthema

Zeit zu Zweit

Sommerzeit gemeinsam genießen

Gesunde Zähne – ein Leben lang

**DKV
goDentis**

Ihr Partner für Zahngesundheit
und Kieferorthopädie

Ihr
Exemplar
zum
Mitnehmen

godentis.de



Liebe Leserinnen und Leser,

die Urlaubs- und Ferienzeit steht vor der Tür und wir wünschen Ihnen allen eine wunderbare und entspannte Sommerzeit. Wir freuen uns, Ihnen in dieser Ausgabe der MundRaum unterhaltsame Neuigkeiten, Trends, Kochrezepte und natürlich Informationen zur Zahngesundheit zu präsentieren.

Wenn Sie noch keine Pläne für die Urlaubszeit haben, dann schauen Sie doch mal in einem SEA LIFE Aquarium vorbei. Ein Spaß für Groß und Klein. 2 x 4 Eintrittskarten können Sie in dieser Ausgabe gewinnen. Viele weitere schöne Gewinnspiele warten auf Sie. Wenn Sie doch die Urlaubskoffer packen, dann seien Sie gespannt, welche ungewöhnlichen Tipps wir haben, falls der Koffer wieder aus allen Nähten platzt. Egal für was Sie sich entscheiden, wichtig ist die Vorfreude auf Entspannung, Spaß und die Gemeinsamkeit mit Freunden und der Familie.

Zum Schluss noch ein Tipp von uns – und dann können Sie sich in die nächsten Seiten stürzen. Die neue App „Zähne!“ wurde exklusiv für Sie entwickelt und hält Ihre Daten griffbereit. Sie ist besonders im Urlaub hilfreich. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 20.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund!



Dr. Thomas Kiesel und



Dr. Björn Eggert

Zahnärzte und
goDentis-Geschäftsführer

Inhalt

Kieferorthopädie



4 Kieferorthopädie

Warum haben Prominente eigentlich immer gerade, strahlende Zähne?

6 Fitnesstrends

Hängen Sie sich wie Fledermäuse von der Decke ... oder laufen Sie wie ein Krokodil durch die Straßen

Fitness-Irrtümer



8 Sport und Gesundheit

Fitness-Irrtümer

9 Kinderseiten

SEA LIFE: Schutz der Weltmeere

Gewinnspiel und Ausmalbild

12 Gewinne Eintrittskarten für ein SEA LIFE Aquarium

Sommer-Rezept



Tipps und Tricks zur Urlaubszeit

13 Wenn der Urlaubskoffer wieder zu klein ist!

Gesundheit

14 Mundgesundheit und Schwangerschaft

Wissen

16 Das riecht aber gut!

Sprechstunde

17 Patient fragt, der Zahnarzt antwortet

Essen und Trinken

18 Wer grillt am besten? Gas versus Holzkohlegrill

Rezepte

19 Schafkäsecreme und Ajvar-Dip

Multimedia

20 Ihre zahnärztlichen Daten jederzeit griffbereit

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Fragen, die wir gerne persönlich beantworten.

Schicken Sie uns eine E-Mail an mundraum@godentis.de

Impressum

Herausgeber:

goDentis
Gesellschaft für Innovation in der Zahnheilkunde mbH
Scheidtweilerstraße 4
50933 Köln
mundraum@godentis.de

Verantwortlich für den Inhalt:

(i.S.d.P.) Dr. Björn Eggert, Dr. Thomas Kiesel

Redaktion:

goDentis GmbH: Birgit Mauthe, Claudia Schönherr,
Katrin Schütterle, Stefanie Well

Layout

Förderturm, www.foerderturm-agentur.de

Stand Juni 2017. Die Artikel mit Gesundheitsthemen dienen ausschließlich der Information. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und geben den Sachstand von März 2017 wieder. Im Fall von gesundheitlichen Beschwerden, einer akuten Erkrankung oder Fragen wenden Sie sich bitte an den Arzt Ihres Vertrauens. Das Magazin „MundRaum“ kann und soll nicht den ärztlichen Rat ersetzen. Die goDentis GmbH haftet nicht für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die wider Erwarten aufgrund der in dieser Publikation enthaltenen Informationen entstanden sind.

Bildquellen:

depositphotos/jolopes (Cover); shutterstock/Sofiaworld (S. 2/3); shutterstock/ArtFamiliy (S. 3, S. 4/5); goDentis (S. 5); shutterstock/ Mooshny (S. 6); shutterstock/Photology1971 (S. 7); shutterstock/racorn (S. 3, S. 8); SEA LIFE (S. 10/11); shutterstock/Zarya Maxim Alexandrovich (S. 13); goDentis (S. 14); shutterstock (S. 15); shutterstock/Lana K (S. 16); goDentis (S. 17); shutterstock/Alexander Rath (S. 18); shutterstock/Oksana Mizina (S. 19 unten); shutterstock/Peredniankina (S. 3, S. 19 oben); Förderturm (S. 20); Illustrationen designed by Freepik (S. 9-12)

Warum haben Prominente eigentlich immer gerade, strahlende Zähne?

Das ist Ihnen bestimmt auch schon mal aufgefallen. Viele Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen, haben auch in den meisten Fällen einwandfreie Zähne.

Das ist nicht immer von Natur aus so und viele helfen dann nach.



Weiß und gerade Zähne stehen als Sinnbild für Attraktivität, Vitalität und Erfolg sowie Gesundheit. Schon in der Antike galten sie als Statussymbol und waren ein Zeichen für Kraft und Gesundheit.

Kieferorthopädie (KFO) in aller Munde

Kieferorthopädische Behandlungen dienen neben der Ästhetik auch der Gesundheit und Lebensqualität. Durch Zahnfehlstellungen können sich Nischen bilden, die nur schwer mit der Zahnbürste erreichbar sind. Beläge, Zahnstein und Karies können die Folge sein.

Daher sollten Menschen mit Zahnfehlstellungen besonders auf die richtige Zahnpflege zu Hause achten. Die passende Zahnbürste und die richtige Putztechnik sind Grundlage für eine gute Mundgesundheit.

Ein ebenmäßiges Lächeln trägt zur Anziehungskraft eines Menschen bei. Es hebt das Selbstvertrauen und gibt ein gutes Gefühl.

Eine kieferorthopädische Behandlung kann sich auch positiv auf die Aussprache auswirken. Für eine deutliche Aussprache ist eine möglichst gerade Frontzahnreihe notwendig.

Auch für Muskelverspannungen im Kiefergelenk-, Schulter- und Nackenbereich oder Kopfschmerzen können Zahn- oder Kieferfehlstellungen Auslöser sein.

Passende Maßnahmen für jedes Alter

Zahnsparungen werden heutzutage nicht nur bei Jugendlichen angewendet. Nahezu unsichtbare Lösungen machen Zahnkorrekturen auch für Erwachsene attraktiv.

Eine kieferorthopädische Behandlung beginnt normalerweise zwischen dem neunten und dem dreizehnten Lebensjahr – also vor Abschluss des Kieferknochenwachstums und während des Zahnwechsels.

Mittlerweile suchen auch Erwachsene häufig einen Kieferorthopäden auf. Das hat ästhetische und gesundheitliche Gründe.

Ein Kieferorthopäde weiß, ob eine Zahnfehlstellung behandelt werden muss und welche Maßnahmen für die Therapie geeignet sind.

Sprechen Sie mit Ihrem goDentis-Partnerzahnarzt und fragen Sie nach geeigneten Maßnahmen.

Senden Sie
uns eine E-Mail an:
info@godentis.de mit
Betreff: Kieferorthopädie
und Sie erhalten unsere
KFO-Broschüre
gratis.

Tipp!

Eine noch so gründliche Reinigung zu Hause ersetzt nicht den regelmäßigen Besuch beim Zahnarzt oder die professionelle Zahnreinigung. Um Folgeschäden und dauerhafte Zahnverfärbungen zu vermeiden, ist eine professionelle Reinigung von einer geschulten Fachkraft zu empfehlen.



Hängen Sie sich wie Fledermäuse von der Decke oder ...

Die Fitnessbranche ist ständig in Bewegung! Immer wieder setzen neue Sportarten Trends, die fit und mobil machen sollen. Wichtig bei allen Trends: Es muss auf Dauer Spaß machen.

Ohne Spaß wird das Training schnell zur lästigen Pflicht. Wir stellen Ihnen einige, spannende neue Trends vor.

Crunning

Wer eine Sportart draußen an der frischen Luft sucht, ist bei dem wohl außergewöhnlichsten Sporttrend dieses Jahres genau richtig: Crunning.

Crunning ist eine Mischung aus Kriechen und Rennen. Es ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Schenkel und Schultern gleichermaßen beansprucht. So werden mehr Kalorien verbrannt als beim Laufen. Bei der Ausführung ist die richtige Haltung entscheidend, um Bandscheibe und Co. nicht übermäßig und falsch zu belasten.

Hot Hula

Hot Hula basiert ähnlich wie Zumba auf tänzerischen Elementen. Während beim Zumba lateinamerikanische Rhythmen zum Einsatz kommen, stehen beim Hot Hula die Trommelmusik der polynesischen Urvölker und Reggae im Vordergrund. Dazu passend werden traditionelle Hula*-Bewegungen durchgeführt.

Beim Tanzen werden alle großen Muskelgruppen trainiert, vor allem Beine, Po und Rumpf. Je schneller die Musik ist, desto mehr wird auch das Herz-Kreislauf-System belastet. Klassische Ausdauersportarten wie Joggen mögen zwar größere Fatburner sein – dafür ist der Spaßfaktor beim Hot Hula deutlich höher.

* Die Hawaiianer nennen ihre Tänze pauschal Hula.

Piloxing

Die Mischung aus Pilates, Boxen und Tanzen wurde von einer schwedischen Fitnesstrainerin entwickelt. Durch das Ganzkörpertraining wird die Ausdauer gesteigert, die Muskulatur gekräftigt und der Körper gestrafft. Zum Aufwärmen erfolgen ein paar einfache Schrittkombinationen. Anschließend werden die Arme eingesetzt und Schläge im Rhythmus der Musik ausgeführt. Das Tragen von Boxhandschuhen oder kleinen Gewichtsmanschetten an den Handgelenken kann die Intensität erhöhen. In den Pilates-Intervallen zwischendurch können die Teilnehmer wieder etwas zur Ruhe kommen und gleichzeitig werden durch die Übungen tieferliegende Muskelgruppen in Bauch, Beinen, Rücken und Po gekräftigt. Insgesamt verbessert das Workout die Körperhaltung.



... laufen Sie wie ein Krokodil durch die Straßen

Mehr zum Thema:

<http://www.gesundheit.de/fitness/sport-bewegung/fitnesstipps/fitnesstrends-2017>

Aqua-Bouncing

Aqua-Bouncing ist eine Kombination aus Aqua-Jogging und Trampolinspringen. Auf dem Trampolin, das am Schwimmbeckenboden steht, werden die Übungen durchgeführt. Diese verbessern die Ausdauer und kräftigen die Muskulatur. Da Wasser eine höhere Dichte hat als Luft, muss beim Springen im Wasser ein höherer Widerstand überwunden werden – dadurch ist Aqua-Bouncing effektiver als normales Trampolinspringen. Das Wasser-Workout ist extrem gelenkschonend und eignet sich gut auch für übergewichtige Personen.

Barre Concept

Barre Concept ist ein Workout, das schwerpunktmäßig an einer Ballettstange durchgeführt wird. Mit Hilfe von Elementen aus Ballett, Pilates, Yoga und Krafttraining werden weiblichen Problemzonen wie Bauch, Beine und Po der Kampf angesagt. Ziel des Ganzkörpertrainings ist eine grazile Ballerina-Figur.

In den USA ist Barre Concept bereits etabliert. 2017 schwappt der Trend auch nach Deutschland über. Durch das Training wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, sondern auch die Beweglichkeit verbessert. Barre Concept ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

Aerial Yoga stellt eine Kombination aus Yoga, Akrobatik und Krafttraining dar. Im Gegensatz zum traditionellen Yoga finden die Übungen in der Luft statt. Der Fitnesstrend aus den USA gibt den Kursteilnehmern die Möglichkeit, Körperpartien wie Bauch und Rücken gezielt zu dehnen und zu kräftigen. Daneben bietet Aerial Yoga aber auch entspannende Elemente. Als Hilfsmittel werden trapezförmige Tücher verwendet. Das Tuch dient als Trampolinspringgerät.





Muskeltraining baut Fett ab?

Muskeln „fressen“ und verdrängen Fettzellen. An welchen Stellen das Fett zuerst abgebaut wird, ist ganz individuell. Gezieltes Bauch-Beine-Po-Training führt in der Regel nicht dazu, dass auch genau an diesen Stellen Fett abgebaut wird. Bei Frauen verschwindet häufig der Speck am Oberkörper schneller, als an Hüften und Po. Kontinuierliches Training und eine angepasste Ernährung bauen Muskulatur auf.

Nach dem Sport zwei Stunden nichts essen?

Nach intensivem Training verbrennt der Körper auch Stunden nach dem Sport noch Fett. Wer Sport macht und abnehmen will, sollte darauf achten, dass er nicht mehr Kalorien zu sich nimmt, als er tagsüber verbrennt.

Mit Sit-ups zum perfekten Sixpack?

Ein straffer, muskulöser Bauch ist schwer anzutrainieren. Trotz intensivem Training liegt besonders bei Frauen oft eine natürliche Fettschicht über den Muskeln. Damit die Muskeln sichtbar werden, müssen Sie dem Bauchfett den Kampf ansagen. Das funktioniert durch fettarme Ernährung und regelmäßiges Ausdauertraining. Dann bringen die Sit-ups sichtbare Resultate.

Fitness-Irrtümer

Wahrheit oder Mythos?

Langsames Laufen lässt die Pfunde schmelzen

Wer zu langsam läuft, tut zwar etwas für seine Gesundheit, bleibt aber auf seinem Fett sitzen. Der Gesamtenergieumsatz ist bei niedriger Anstrengung deutlich geringer als bei höherer Intensität. Am effizientesten funktioniert die Fettverbrennung bei 70 bis 80 Prozent des Maximalpulses. Anfänger dürfen langsam einsteigen, können den Kalorienverbrauch jedoch durch kurze Zwischensprints erhöhen.

Kaffee – ein Tabu für Sportler?

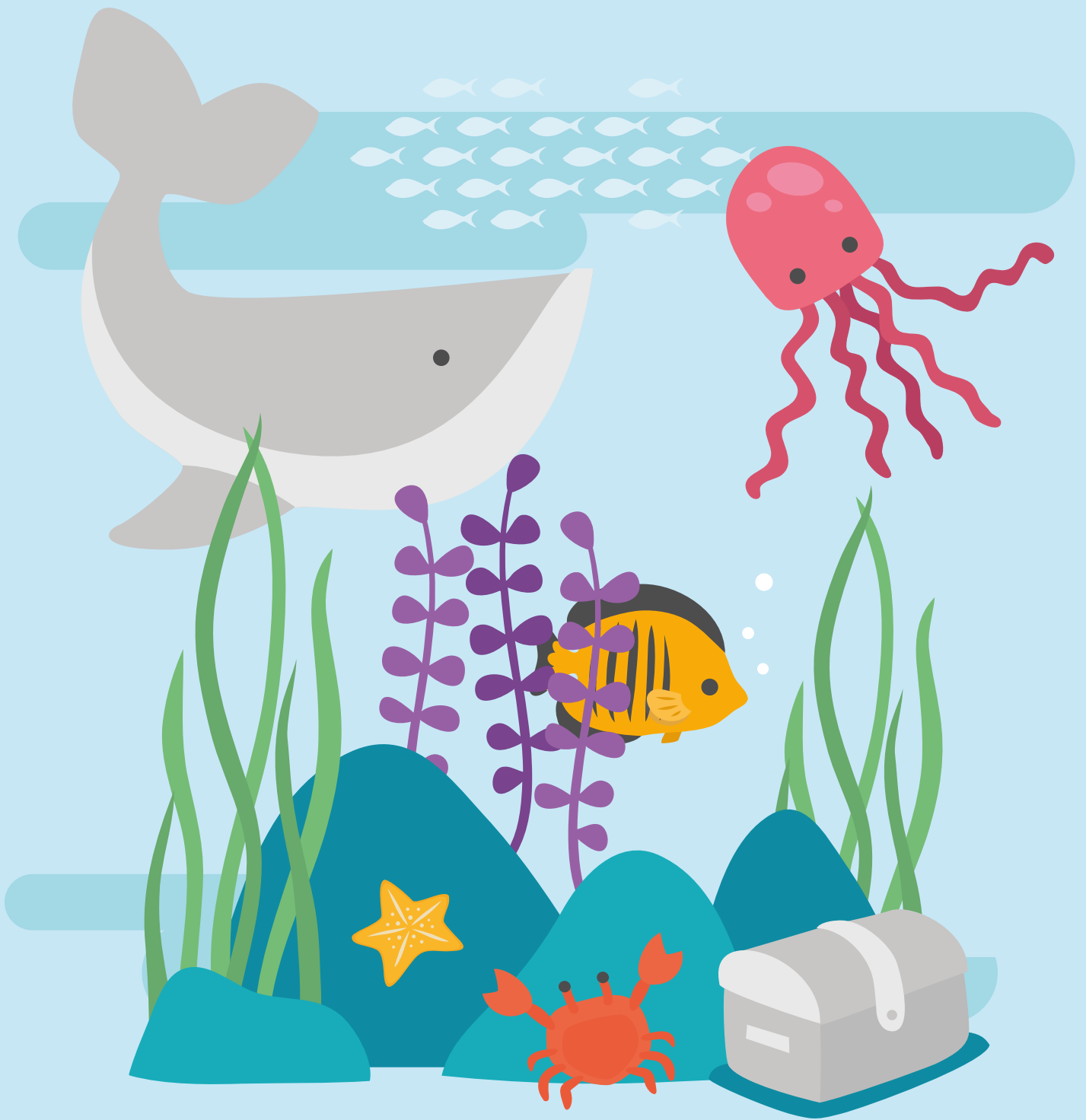
Eine Stunde vor dem Training wirkt Kaffee leistungsfördernd. So kurbelt ein Espresso den Kreislauf und auch den Energieverbrauch an. Während des Trainings empfiehlt es sich, ausreichend zu trinken!

Muskelkater – gutes Zeichen für optimales Training?

Schmerzende Muskeln nach dem Training bedeuten: Sie haben sich übernommen. Durch Überanstrengung entstehen kleine Risse im Muskelgewebe. Die Dehnungsschmerzen sind kein Indikator für Muskelwachstum, sondern für Überlastung. Ein bis zwei Tage Pause und der Muskel hat Zeit sich zu regenerieren und leistungsfähiger zu werden.

Rückentraining hilft bei Rückenschmerzen?

Vorbeugen ist das Rezept: Gezieltes Krafttraining beugt Rückenschmerzen vor. Für ein optimales Training sind die Bauchmuskeln mit zu berücksichtigen. Ein ausgewogenes Fitnessprogramm der Vorder- und Rückenpartien sorgt für einen kräftigen Rumpf, der die Wirbelsäule unterstützt. Dehnen Sie Ihre Muskulatur nach dem Training. So bleiben Sie geschmeidig und beweglich.



*Liebe Kinder,
die nächsten Seiten sind speziell für euch!
Ihr könnt sie auch heraustrennen
und mit nach Hause nehmen.
Viel Spaß damit!*

SCHUTZ DER WELTMEEERE

Weltweit ist der maritime Lebensraum bedroht und noch immer wird nicht genug getan, um ihn zu schützen.

SEA**LIFE**

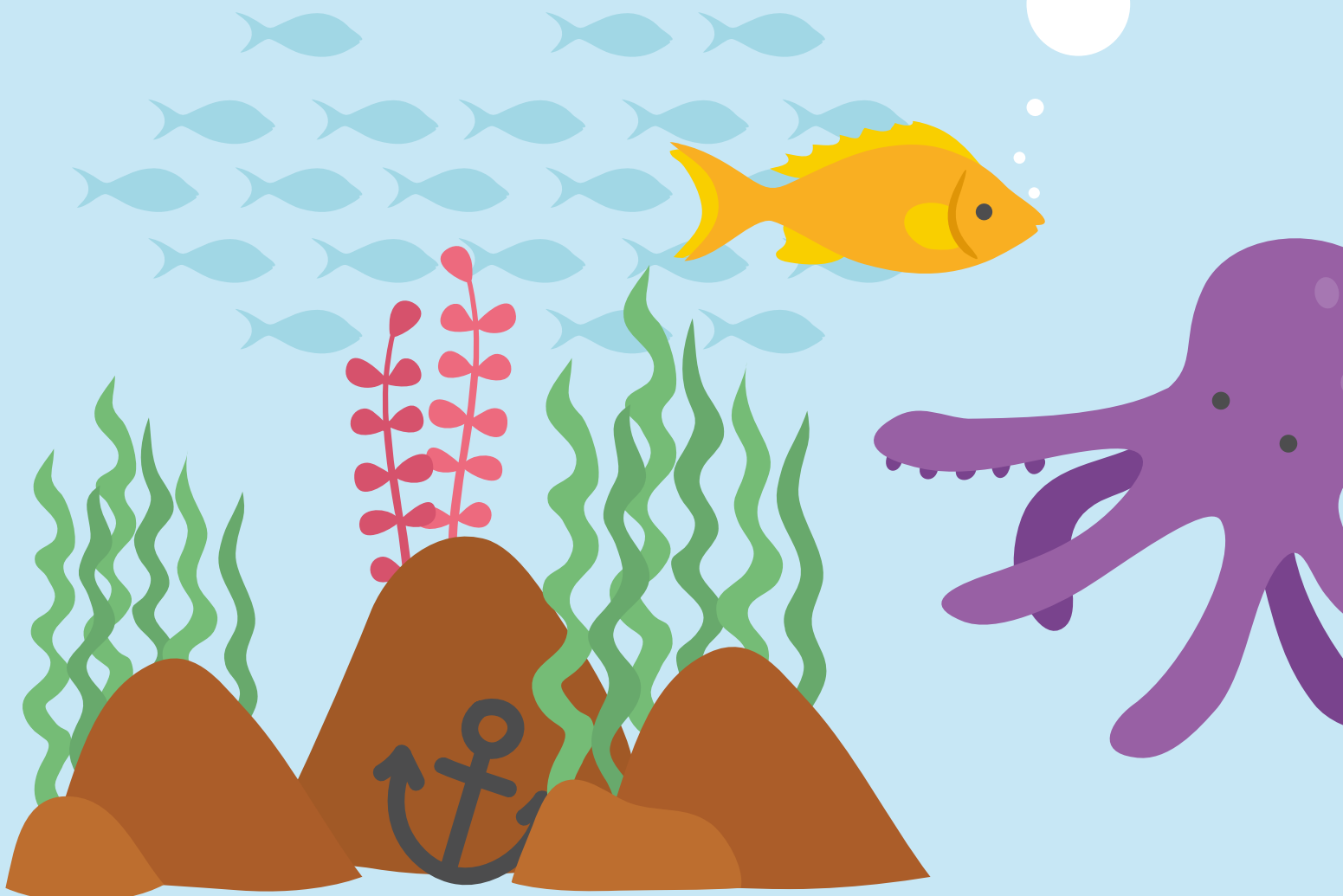
Wichtige Lebensräume schützen

Das hat sich SEA LIFE zu Herzen genommen und sich gemeinsam mit dem SEA LIFE Trust zum Ziel gesetzt, den maritimen Lebensraum zu schützen. Dabei unterstützen und entwickeln sie Projekte, die die Unterwasserwelt und ihre Bewohner schützen. So werden z.B. Kampagnen gegen die Verschmutzung der Meere durch Plastik unterstützt und der Artenschutz für Haie, Seepferdchen, Schildkröten und Meeressäuger verbessert.

Durch Spenden können Haie, Rochen, Schildkröten, Delfine, Seepferdchen, Otter, Pinguine und viele andere Tiere geschützt werden.

Macht mit und schaut euch bei eurem nächsten Strandurlaub bewusst nach Dingen um, die den Tieren im Meer schaden könnten. Schon eine Plastiktüte weniger im Wasser schützt die Meeresbewohner enorm.

Oder erkundigt euch bei den SEA LIFE Standorten nach lokalen Schutzmaßnahmen und unterstützt sie dabei.





Erhalten. Retten. Beschützen

Jeder SEA LIFE Standort trägt dazu bei, die Natur direkt vor der eigenen Tür zu schützen, gefährdete Arten wieder anzusiedeln und den lokalen Lebensraum zu schützen. Weltweit engagiert sich SEA LIFE mit dem SEA LIFE Trust aber auch in der Rettung von kranken und verletzten Tieren, die nach ihrer Behandlung wieder in die Freiheit entlassen werden. Dazu gehören auch Robben und Schildkröten.

Robben Rettung

Die Engagements von SEA LIFE zur Rettung und Rehabilitation von Meeressäugern zählen zu den umfangreichsten in Europa. Überall in Europa kümmern sich die engagierten Teams von Tierpflegern um kranke und verletzte Robben. Auch verwaiste Robbenjungen ziehen sie groß, bis diese alt genug sind, um alleine zu Recht zu kommen.

Tiere, die zu schwer verletzt sind, um ins Meer zurückzu-kehren bieten die SEA LIFE Auffang- und Rettungsstationen (sanctuaries) ein neues Zuhause. SEA LIFE betreibt Robben-Rettungsstationen in Gweek, Hunstanton, Scarborough in Großbritannien und im belgischen Blankenberge. Die größte Rettungsstation für Robben befindet sich in Gweek, Cornwall, in England.

+++ FAKTEN +++

FAKT

Die britischen Inseln sind die Heimat von fast 100.000 Kegelrobben – mehr als der Hälfte der weltweiten Population.

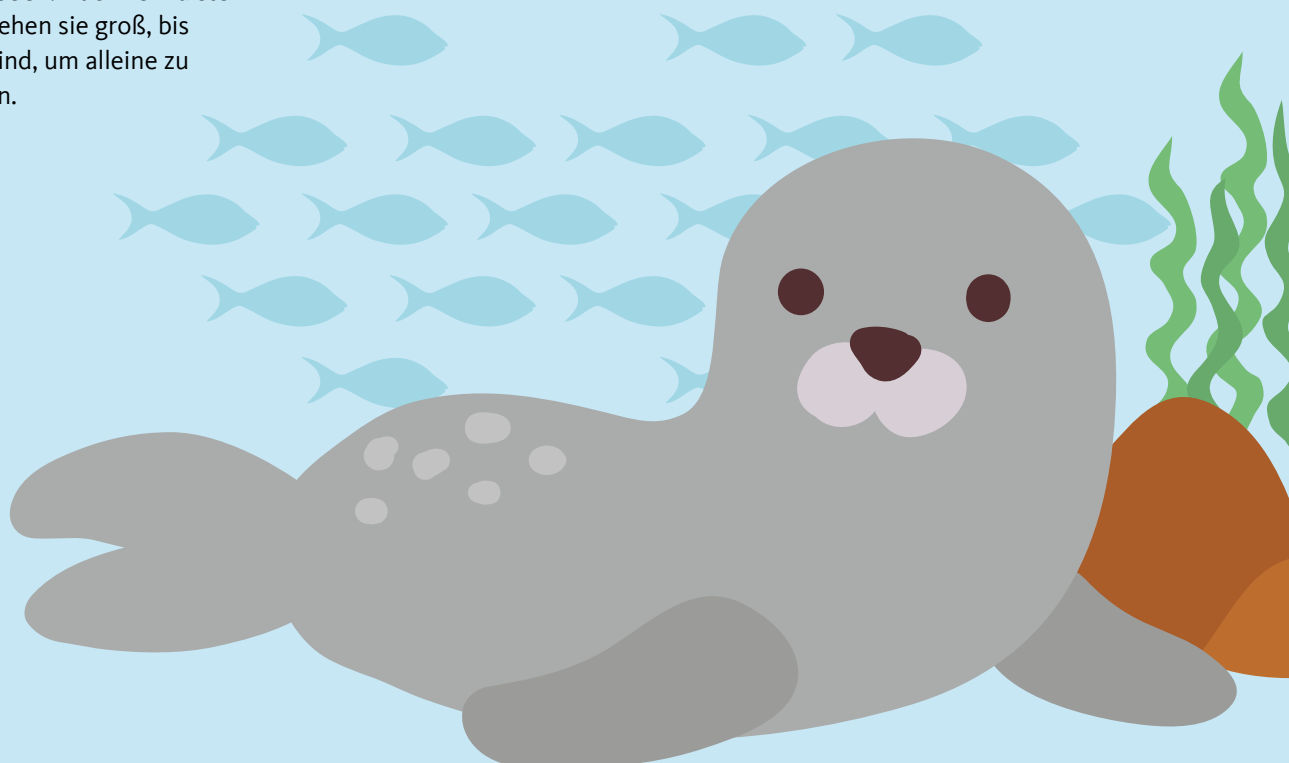
FAKT

Die älteste bekannte Kegelrobbe wurde 46 Jahre alt.

FAKT

Einige Robbenarten wurden von Jägern fast ausgerottet.

Dieses und noch viele weitere Informationen über den Schutz der Meere und ihre Bewohner könnt ihr im nächstgelegenen SEA LIFE erfahren.



GEWINNE EINTRITTSKARTEN FÜR EIN SEA LIFE AQUARIUM

Wenn Ihr die Tier- und Unterwasserwelt einmal hautnah erleben möchtet und nicht zufällig in den Ferien am Meer seid, dann besucht doch mal mit Euren Familien die aufregende Unterwasserwelt in einem SEA LIFE Aquarium.

In jährlich wechselnden Themenwelten setzen die Standorte besondere Schwerpunkte und bieten regelmäßig neue Entdeckungsreisen:

2017 zeigen SEA LIFE Berlin und SEA LIFE Hannover die „Saurier der Meere“. Das SEA LIFE Konstanz begrüßt die „Bucht der Seesterne“ und im SEA LIFE München sind, genau wie am Standort Timmendorfer Strand, die Oktopoden in die „Oktopus Höhle“ eingezogen. SEA LIFE Speyer und Königswinter freuen sich mit dem „Reich der Krebse“ auf große und kleine Besucher. Das SEA LIFE Oberhausen zeigt 2017 die Themenwelt „Abenteuer Schildkröte“.

GEWINNSPIEL*

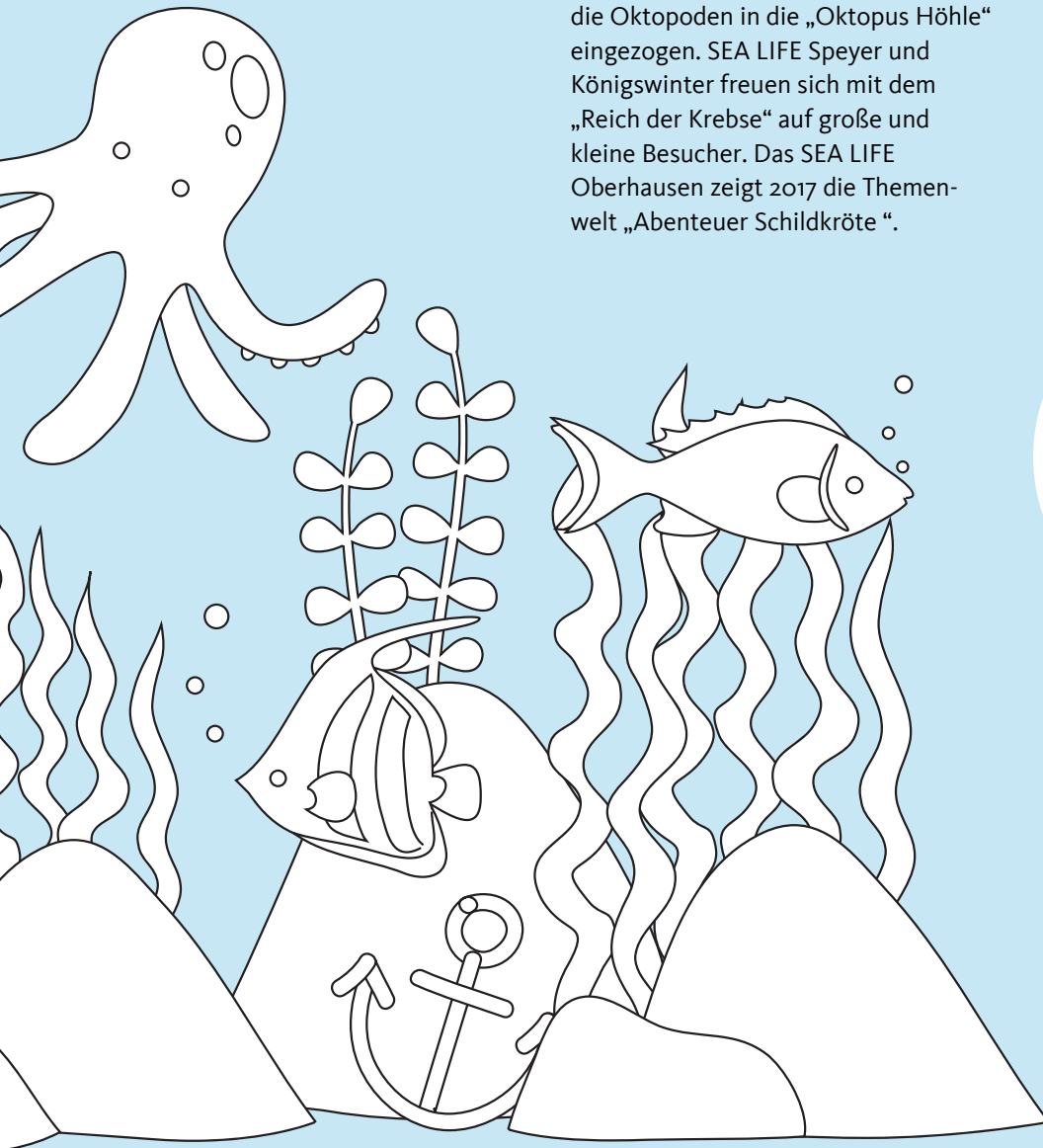
Macht mit und gewinnt 2 x 4 Eintrittskarten für ein SEA LIFE Aquarium.

Sendet uns einfach eine E-Mail bis zum 30. September mit dem Stichwort „SEA LIFE“ an info@godentis.de.

Viel Glück!

Herzlichen Glückwunsch an die

Gewinner unserer letzten Verlosung! Sie konnten sich über Eintrittskarten für den persönlichen Lieblingsfreizeitpark und über eine Zahnfee von PLAYMOBIL freuen.



Wenn der Urlaubskoffer wieder zu klein ist!

Haben Sie es mal mit Verzurrgurten für Baustellenfahrzeuge versucht um den Koffer zu schließen oder den Hinterreifen von Ihrem Auto auf dem Koffer geparkt? Wenn das alles nichts hilft, dann bleibt nur noch die Alternative einen leeren Koffer mitnehmen und alles am Urlaubsort zu kaufen oder der Klassiker: Ein größerer Koffer muss her. Alternative: Überlegen Sie Teil für Teil, ob Sie es wirklich brauchen. Schönen Urlaub!

Neben den Grundlagen wie wichtige Reisedokumente, Geld, Kreditkarten können auch andere kleine verrückte Dinge von großem Nutzen sein.

Top 5 Packliste mal anders:

- Ein Vorhängeschloss mit Kette, um den Rucksack ans Bett im Hostel-/Mehrbettzimmer ketten zu können.
- Eine Stirnlampe für Wege bei Nacht oder zum Lesen, um andere im Zimmer nicht zu stören.
- Pfeffer und Salz, man weiß ja nie wo man landet.
- Kamillentee, hilft bei Erkältungen oder Magenproblemen.
- Nagelschere, ein nützliches Helferchen. Für die Nagelpflege oder als Werkzeuersatz sehr praktisch.

GEWINNSPIELE*

Wir verlosen **10 x 2 SOS-Notfallbänder** unter allen Einsendungen. Senden Sie uns eine E-Mail bis zum 01. August mit dem Stichwort „**MundRaum – Notfallband**“ an info@godentis.de.

Zum weiteren Zeitvertreib und zur Entspannung, verlosen wir **Geduldspiele und verschiedene Bücher**. Senden Sie uns einfach eine E-Mail bis zum 01. August mit dem Stichwort „**MundRaum – Reisezeit**“ an info@godentis.de.

Auch hilfreich und nützlich sind sogenannte SOS-Notfallbänder für Kinder. Auf den Bändern wird eine Telefonnummer für den Notfall notiert und dem Kind ums Handgelenk gebunden. Geht ein Kind verloren, kann über diese Nummer schnell Kontakt mit den Eltern bzw. den Begleitpersonen aufgenommen werden.

Und wer mit dem Auto in den Urlaub fährt, kann sich die Zeit mit lustigen Spielen vertreiben:

Das LKW-Spiel

Oft haben LKW-Fahrer einen oder zwei Vornamen sichtbar auf einem Schild im Fenster angebracht. Der erste Spieler, der eine berühmte Person mit diesem Vornamen und ihrem Nachnamen nennt, gewinnt.

Das Autos-zählen-Spiel

Jeder wählt eine Farbe und muss dann die Anzahl der Autos mit genau dieser Farbe zählen, die auf der anderen Straßenseite entgegenkommen (kann man auch abwandeln, z.B. die Autos einer bestimmten Marke zählen). Wer als erstes 50 Autos gezählt hat, gewinnt.

Das Duck-dich-Spiel

Jedes Mal, wenn man unter einer Brücke hindurchfährt, muss jemand laut „Duck dich!“ rufen. Wer dann vergisst, sich zu ducken, ist ausgeschieden.

Mundgesundheit und Schwangerschaft

Allen werdenden Eltern und Schwangeren herzlichen Glückwunsch! Eine spannende und aufregende Zeit steht Ihnen bevor. Ihnen ist das Wohlergehen Ihres Nachwuchses jetzt am

wichtigsten und Sie planen sehr wahrscheinlich alle Vorsorgeuntersuchungen, die man machen kann. Haben Sie dabei auch an einen Zahnarzttermin gedacht?

Gesunde Zähne sind wichtig für Mutter und Kind!

Die Mundgesundheit beeinflusst unseren Körper und das Immunsystem. Senken Sie Ihr persönliches Gesundheitsrisiko und legen Sie einen Grundstein für die Mundgesundheit Ihres Kindes.

Noch vor einer Schwangerschaft sollten erkrankte Zähne und Zahnfleisch untersucht und behandelt werden. Eine optimale Mundgesundheit verringert das Risiko von Komplikationen, wie einer Frühgeburt oder einem niedrigen Geburtsgewicht.

Tipp!

Nicht nur die werdende Mutter sollte zum Zahnarzt gehen, sondern auch die nahestehenden Angehörigen. Denn Karies ist in der Tat ansteckend. Die kariesauslösenden Bakterien können übertragen werden. Kommt dann auch noch ein häufiger Konsum von zucker- und säurehaltigen Lebensmitteln bei gleichzeitiger schlechter Mundhygiene dazu, ist das ein idealer Nährboden für Karies.

Zahnärztliche Betreuung

Passen Sie Ihre Mundhygiene den neuen Umständen an. Nehmen Sie eine Zahnbürste mit weichen, abgerundeten Borsten. Wischen Sie, statt fest zu schrubben. Massieren Sie mit der Zahnbürste sanft das Zahnfleisch ohne es zu verletzen. Bei Nutzung einer elektrischen Zahnbürste vermeiden Sie festes Drücken. Halten Sie die Zahnbürste leicht an und führen Sie diese locker von Zahn zu Zahn. Für die Zahnzwischenraumpflege empfehlen wir geeignete Zahnzwischenraum-Hilfsmittel. Fragen Sie Ihren goDentis-Partnerzahnarzt nach dem passenden Hilfsmittel für Sie.

Professionelle Zahnreinigung (PZR)

Eine noch so gründliche Mundhygiene zu Hause ersetzt nicht den regelmäßigen Besuch in der Zahnarztpraxis. Eine professionelle Zahnreinigung (PZR) ist für jede Schwangere Pflicht. Weil die Kariesbakterien aber nicht nur von der Mutter, sondern von allen engen Bezugspersonen auf das Kind übertragen werden können, ist auch für den Vater und die Geschwister ein Zahnarztbesuch wichtig.

Bei einer PZR werden schonend weiche und harte Beläge entfernt. Mit speziellen Geräten werden auch die Zahnzwischenräume gründlich von Zahnstein und Plaque gereinigt. Politur und schützende Fluoridierung schließen die Behandlung ab. Erkrankungen können rechtzeitig erkannt und gezielt behandelt werden.

Zahnbehandlungen

In den ersten drei Monaten der Schwangerschaft sollte höchstens eine Schmerzbehandlung stattfinden. Auf Röntgenaufnahmen sollte Sie weitgehend verzichten und Lokalanästhetika sollten nur nach Rücksprache mit dem Gynäkologen gegeben werden.

Alle Fragen zur Ihren Zähne in der Schwangerschaft kann Ihnen Ihr Zahnarzt beantworten. Er steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und wird Sie zahngesund durch die Schwangerschaft begleiten.

Sie möchten vor der Geburt Ihres Kindes noch mehr zu gesunden Kinderzähnen wissen und den richtigen Schutz von Anfang an bieten? Dann senden Sie uns eine E-Mail mit dem Stichwort „MundRaum – Kinderzähne“ und wir senden Ihnen kostenlos eine goDentis-Kinderbroschüre zu.





*Zu Beginn
einer Schwangerschaft oder
sogar noch beim Kinderwunsch-
gedanken sollten Sie Ihren Zahnarzt
aufsuchen und Ihren Zahnstatus
überprüfen zu lassen.*

Das riecht aber gut!

Schließen Sie einmal Ihre Augen und stellen Sie sich den Geruch von frisch gemahlenem Kaffee oder von blühenden Lavendelfeldern in der Toskana vor. Pflanzen, Tiere und der Mensch nutzen Duftstoffe zur Kommunikation. Pflanzen schrecken Fressfeinde ab und locken mit süßen Düften Insekten an. Tiere setzen Zeichen und markieren ihr Revier. Auch der Mensch nutzt zusätzliche Duftstoffe in Form von Deo, Parfüm oder Duschgel, um seine persönliche (Duftnote) zu unterstreichen und Zeichen zu setzen. Gern auch mal in Richtung des potenziellen Partners und dann ist es umso wichtiger, dass kein Duft aus dem Mund kommt.

Mundgeruch

Von Mundgeruch sind junge und ältere Menschen gleichermaßen betroffen. Nach einem Infekt, als Nebenwirkung von schweren Erkrankungen oder Medikamenteneinnahme, kann Mundgeruch auftreten. Das unangenehme Gefühl lässt mit der Genesung nach. Bleibt der schlechte Geschmack, liegt der Auslöser in ca. 90% der Fälle im Mund.

Die Ursachen sind Bakterien, die wir durch die Nahrung aufnehmen. Bakterien vermehren sich schnell und stark in Getränke- oder Essensresten.

Werden Zähne und Zahnzwischenräume nicht regelmäßig und gründlich gereinigt, bleiben die Bakterien zu lange im Mund und beginnen zu riechen.

Es ist dann nur ein kleiner Schritt zu Entzündungen des Zahnfleisches oder in den Zahnfleischtaschen. In diesen „Taschen“ nisten sich die Bakterien ein und vermehren sich. Das ist der sichere Start für unangenehmen Mundgeruch.

Künstliche Düfte

Wir sind permanent von einer Duftvielfalt umgeben. Düfte, die wir selbst erzeugen oder aus unserer Umwelt wahrnehmen. Die unterschiedlichen Duftstoffe haben ganz individuelle, positive oder negative Wirkung auf uns. Nicht ohne Grund sagt man „den/ die kann ich nicht riechen“.

Unsere Nase ist da mehr oder weniger sensibel und gibt die Duft-Botenstoffe direkt an unser Hirn weiter. Riecht etwas gut oder schlecht, sorgt es bei uns dafür, dass wir etwas schön, unsympathisch, reizvoll oder abstoßend finden. Duft verbindet Emotionen. Oft verbindet man auch Gefühle und Erinnerungen damit.

Gefahr der Unverträglichkeit

Um uns herum sind natürliche Duftstoffe, wie aus Pflanzenteilen und immer mehr industriell künstlich hergestellte. Die künstlich hergestellten Chemikalien sind nicht nur Bestandteil von Parfüm und anderen Kosmetikprodukten, sondern auch in Wasch- und Reinigungsmitteln, Raumsprays, Duftkerzen und Ölen enthalten.

Wie vermeide ich Mundgeruch?

Verhindern Sie, dass sich Bakterien zu lange in Ihrem Mund befinden. Putzen Sie zweimal täglich Zähne und Zunge. Benutzen Sie Zahnzwischenraumbürstchen oder Zahnseide, um auch zwischen den Zähnen Speisereste optimal zu entfernen. Eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt hilft, dauerhaft feste Beläge zu beseitigen.

Patient fragt, der Zahnarzt antwortet

Selbst in Spülmaschinen, Mülleimer- oder Staubsaugerparfums sind konzentrierte künstliche Duftstoffe enthalten. Manche Kaufhäuser, Modeläden und Büros werden über Klimaanlage oder mit anderen technischen Geräten gezielt „beduftet“.

Kurz: Sie sind uns permanent in der Nase und ein ständiger Begleiter. Sich diesen zusätzlich künstlich eingesetzten Duftstoffen auszusetzen, kann besonders für empfindliche Personen, ein Problem werden.

Über die Wirkungen von Duftstoffen auf Gesundheit und Umwelt ist relativ wenig bekannt. Man weiß, dass manche Duftstoffe – ähnlich wie Kontaktallergien, Unverträglichkeiten auslösen können. Duftstoffe können über die Atmung in den Organismus gelangen und verteilen sich so über die Blutbahn im gesamten Körper.

Allergieauslösende Stoffe

Immer mehr Menschen reagieren empfindlich auf die hochkonzentrierten Düfte. Man schätzt, dass es mindestens eine halbe Million Duftstoff-Allergiker in Deutschland gibt. Tendenz steigend.

Lüften ist besser als „beduften“
Das Umweltbundesamt empfiehlt, zurückhaltend mit Duftlampen, Räucherstäbchen und Ähnlichem umzugehen. Gleiches gilt für „Wellness“- oder „Aromatherapie“-Produkte, die sich inhalieren lassen. Schlechte Innenraumluft sollten Sie nicht mit Duftstoffen überdecken. Besser ist, die Quellen unangenehmen Geruchs zu beseitigen, die Wohnung regelmäßig zu lüften und zu reinigen.



*Unser Experte
Dr. Thomas Kiesel,
Zahnarzt für öffentl.
Gesundheitswesen
und Geschäftsführer
der goDentis GmbH,
beantwortet Ihre
Fragen.*

*Mir steht demnächst ein kleiner
Eingriff am Zahn bevor und es soll
eine örtliche Betäubung geben.
Kann ich danach noch Autofahren?*

Das kann man so pauschal nicht sagen. Jeder verträgt das Betäubungsmittel anders. Auch wenn Sie sich gut fühlen, kann eine örtliche Betäubung Ihre Reaktionsfähigkeit für mehrere Stunden beeinträchtigen. Lassen Sie deshalb lieber Ihr Auto stehen und nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel oder lassen Sie sich fahren.

*Ich bin in der 4. Schwangerschafts-
woche. Kann ich jetzt schon etwas
für die Zahnentwicklung meines
Kindes tun?*

Ja, auf jeden Fall. Achten Sie auf eine ausgewogene vitamin- und mineral-salzreiche Ernährung. Die Zahnleisten des Kindes entwickeln sich bereits in der 6. - 8. Schwangerschaftswoche. Diese Keimanlagen enthalten die künftigen 20 Milchzähne und nachfolgenden 32 bleibenden Zähne. Das ungeborene Kind holt sich für seine Entwicklung die Nährstoffe, die es braucht, aus Ihrer Nahrungsaufnahme.

*Stimmt es, dass herausnehmbarer
Zahnersatz nicht täglich gereinigt
werden muss?*

Nein, das stimmt nicht. Auch an den „Dritten“ haften leicht Essensreste und Beläge. Diese können die Prothesen dauerhaft schädigen. Optimal ist es, wenn Sie losen Zahnersatz nach jeder Mahlzeit herausnehmen, den Mund ausspülen und die Prothese abspülen. Zur gründlichen Reinigung eignet sich eine Prothesenbürste. Mit dieser Bürste können Sie die Prothese gründlich „schrubben“. Halterungen (Klammer, Stege) sind relativ robust und sollten gut sauber gehalten werden. Alternativ zur Zahncreme eignet sich zur Prothesenreinigung warmes Wasser und Handseife. Halten Sie auch Ihr Zahnfleisch gesund. Massieren Sie es bei der täglichen Mundhygiene sanft mit einer weichen Dentalbürste.

*Können mein Partner und ich uns
die gleiche Zahnbürste teilen?*

Davon kann ich nur abraten. Dabei spielen sowohl hygienische Gedanken wie auch das erhöhte Übertragungsrisiko von übertragbaren Krankheiten eine große Rolle.

Unser Tipp:

Kaufen Sie sich eine elektrische Handzahnbürste mit austauschbaren Bürstenköpfen. Um Verwechslungen untereinander auszuschließen, kann man einen kleinen farbigen Punkt mit Nagellack auf den Bürstenhals malen oder die farbigen Ringe der Hersteller nutzen.

Wer grillt am besten? Gas versus Holzkohlegrill

Beim Grillen scheiden sich die Geister und auch die Geschmäcker

Gemüse? Hat auf dem Rost nichts zu suchen! Der Grill-Purist hat großen Fleischhunger. Das typische Grillaroma gibt nur Holzkohle ist einer der Hauptgründe, warum die meisten Menschen vorzugsweise zu einem Holzkohlegrill greifen.

Aber auch für die Gasgrill-Fans gibt es mittlerweile die Möglichkeit mit speziellen Holzchips das gewünschte rauchige Aroma zu erhalten.

Während beim Holzkohlegrill Briketts für hohe Temperaturen sorgen, lässt sich die Temperatur bei einem Gasgrill ganz nach den Bedürfnissen regulieren.

Für Ungeduldige

Gasgrills sind schnell einsetzbar, so dass das Grillgut in relativ kurzer Zeit gegrillt werden kann. Bei einem Holzkohlegrill sieht es da schon ein wenig anders aus. Hier bedarf es zunächst einiges an Vorbereitung und es dauert gut und gerne um die 20 Minuten, bevor das Grillgut letzten Endes auf dem Grill landet, welcher nach einer gewissen Zeit auch

wieder neu befeuert werden muss. Der Gasgrill hingegen kann solange brennen, bis die Gasflasche leer ist.

Für Gesundheitsbewusste

Der Gasgrill hat einen entscheidenden Vorteil dem Kohlegrill gegenüber, es gibt keine große Rauchentstehung, sodass der Gasgrill auch mühelos auf dem Balkon genutzt werden kann, ohne die Nachbarn durch störende Gerüche zu belästigen.

Ein weiterer Aspekt, der für einen Gasgrill spricht, er gibt keine schädlichen Dämpfe ab. Während des Grillens mit einem Holzkohlegrill entsteht Benzopyren, welches an das Grillgut abgegeben wird. Dieser Stoff gilt in hohen Mengen als krebserregend.

Für Fortgeschrittene

Geschlossene Grills mit Haube sind Voraussetzung, wenn der Gastgeber seine Gäste mit einem vielseitigen Menü beeindrucken möchte.



Mit ihnen lässt sich nahezu alles zubereiten, was sonst im Backofen funktioniert: Pizza, Brot und Gemüse, aber auch Früchte und Desserts. Unter dem Deckel verteilt sich die Hitze – ähnlich wie im Ofen – gleichmäßig. Nahezu alle Gasgrills besitzen eine solche Haube. Aber auch für Kohle-Liebhaber gibt es entsprechende Alternativen.

Für Gemüse-Freunde

Zucchini-Scheiben und gefüllte Champignons auf dem Rost, Kartoffeln in Alufolie in den Kohlen: Wer nicht einfach nur rohes Fleisch grillen will, sollte auf genügend Platz für extra Gemüseschalen achten. Dies gilt für die Gas- und Kohlevariante.



Schafskäsecreme

Zutaten:

- 100 g Schafskäse
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Stiele Petersilie
- 250 g Magerquark
- 4 EL Mineralwasser
- 1/2 TL Bio-Zitronenschale, fein abgerieben
- Salz, Pfeffer

- 1) Schafskäse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch fein hacken. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
- 2) Quark, Wasser, Knoblauch, Petersilie und Zitronenschale mit dem Schafskäse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit!



Ajvar-Dip

Zutaten:

- 1 kleine rote Paprikaschote
- 175 g Doppelrahmfrischkäse
- 4 EL Milch
- 4 EL Ajvar (Paprikapaste)
- 1 TL Schnittlauchröllchen
- 200 g Kräcker
- Salz, Pfeffer

- 1) 1 kleine rote Paprikaschote vierteln, entkernen und fein würfeln.
- 2) 175 g Doppelrahmfrischkäse mit 4 EL Milch und 4 EL mildem Ajvar (Paprikapaste) glattrühren.
- 3) Ajvar-Dip mit Salz und Pfeffer würzen, mit 1 TL Schnittlauchröllchen bestreuen und mit ca. 200 g Kräckern servieren.

Ihre zahnärztlichen Daten jederzeit griffbereit

Papierkram ist nicht Ihr Ding?

Dann nutzen Sie die kostenfreie Zähne!-App.

Die Zähne!-App bietet Raum für die Speicherung von Dokumenten und Röntgenaufnahmen.

Machen Sie noch in der Praxis Fotos von Ihrer Behandlung und archivieren Sie diese sicher in Ihrer persönlichen Zahn-App.

So haben Sie alle Infos vergangener Zahnarztbesuche immer griffbereit – ob beim regulären Zahnarztbesuch oder bei Zahnbeschwerden im Urlaub.

Auch nützliche Hinweise zur Zahnpflege zu Hause und zur zahngesunden Ernährung sind Bestandteil der App.

Ein Timer unterstützt Sie beim richtigen Zähneputzen. Damit ist die App eine gute Ergänzung zur regelmäßigen Prophylaxe in Ihrer Praxis. So lassen sich Ihre Putzgewohnheiten und Befunde spielerisch auswerten und kontinuierlich verbessern.

**Ein digitaler Helfer
für Ihre Zahngesundheit!**



QR Code scannen und die kostenlose APP herunterladen.

Oder unter:
www.godentis.de/aktuelles/zahnapp

**WANN IST
NOCHMAL
DER TERMIN?**

**WO FINDE ICH MEIN
HEIL- UND KOSTENPLAN?**

**WO IST
NUR MEIN
BONUSHEFT?**

**HABE ICH
EINE KOSTEN-
ZUSAGE VON DER
VERSICHERUNG?**

**JETZT ALLES
IN EINER APP!!!**