



Mit mehr Biss ins neue Jahr Gute Vorsätze für gesunde Zähne

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.“

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.

Regelmäßig durchleuchten

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 Prophylaxeherfer 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 jedoch 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.

Kurzprofil

Im Oktober 2002 gründete Milan Michalides in Stuhr bei Bremen seine Praxis. Heute bilden auf 415 Quadratmetern unter anderem Oralchirurgie, Implantologie, Ästhetik, Kieferorthopädie, Kinderzahnheilkunde und die Behandlung von Angstpatienten die Schwerpunkte. Nach nur acht Jahren wuchs seine Praxis zur größten der Region und das Kompetenzzentrum erweiterte sich mit Dr. Eberhard Lang und Emanuela Michalides. 2010 komplettierte auch ein Anästhesist das Expertenteam und ermöglicht Zahnsanierungen von Kindern und Erwachsenen unter Vollnarkose. Seit Kurzem bietet die Praxis als erster Anwender in der Umgebung ihren Patienten die Lachgassedierung an und überbrückt damit die Versorgungslücke zwischen Lokalanästhesie und Vollnarkose. Besonders Kinder, ältere Menschen und Angstpatienten profitieren von dem sicheren und komplikationsarmen Verfahren. In anspruchsvollem Ambiente und entspannter Atmosphäre wird moderne Zahnheilkunde mit den neuesten technischen Möglichkeiten angeboten. ■



Zahnarztpraxis Michalides & Lang
Milan Michalides

Jupiter Straße 1
28816 Stuhr
Tel.: +49 (0)421 5795252
www.zahnaerzte-stuhr.de