

Zahnarztpraxis | **Dr. med. dent. Matthias Wolfgarten**Implantologie und Parodontologie
Ästhetische Zahnheilkunde PRAXISINFO

Sehr geehrte Patientinnen,
sehr geehrte Patienten,

mit der aktuellen Ausgabe unserer Praxisinfo möchten wir Sie ein wenig über Zucker in der täglichen Nahrungsaufnahme informieren.

Gerade in der Weihnachtszeit ist der Zuckerkonsum höher und kann manchmal unangenehme Folgen für die Gesundheit mit sich bringen. Mit ein paar Tipps kann man jedoch Schäden an den Zähnen vermeiden. Lesen Sie hierzu unsere neueste Praxisinfo.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre.

Ihr zahnärztliches Behandlungsteam

Dr. Matthias Wolfgarten

> Praxis

Hirschstraße 10 [Rathaus Carrée]
70734 Stuttgart-Fellbach
Telefon 0711. 51 04 904
Telefax 0711. 51 04 905

www.zahnarztpraxis-wolfgarten.de

> Sprechzeiten

Montag 9.00 – 12.30 und 13.30 – 18.00
Dienstag 11.00 – 19.00
Mittwoch 7.30 – 12.30 und 13.30 – 16.30
Donnerstag 12.00 – 20.00
Freitag 7.30 – 13.30
Samstag nach Vereinbarung

Soziales Engagement

Altgold für den guten Zweck

Haben Sie sich schon mal gefragt, was mit Ihren alten Kronen und Brücken geschieht, die bei uns in der Praxis entfernt werden? Sehr oft sind in altem Zahnersatz Metalle verarbeitet, die einen gewissen Edelmetallanteil aufweisen. Grundsätzlich können Sie als Patient darüber entscheiden. So können Sie beispielsweise das Altgold mitnehmen und bei einer Altgoldsammelstelle verkaufen. Da es sich um verunreinigte Metalle handelt, die erst aufwendig in einer Goldscheideanstalt getrennt werden müssen, zahlen die Ankäufer, die ja auch noch daran verdienen wollen, weit unter dem Tagespreis.

Wir haben uns entschieden, den Erlös aus dem anfallenden Altgold einer Stiftung zu spenden. Machen Sie mit und helfen Sie dadurch Not und Armut zu bekämpfen. In Not und Armut zu leben ist für Millionen von Menschen in Entwicklungsländern schmerzhafter Alltag. Die meisten geraten völlig unverschuldet in die Armutsspirale aus mangelnder Ernährung und Hygiene, Krankheit, hoher Sterblichkeit, geringer Bildung, Arbeitslosigkeit und Unterdrückung.



Der „Doktor Omnibus“, finanziert mit Spendengeldern

Der Erlös aus der Altgoldspende geht in voller Höhe an die in Fellbach ansässige Südwerk Stiftung. Die Südwerk Stiftung ist eine Gemeinschaftsstiftung. Viele Menschen bauen gemeinsam das Stiftungskapital auf. Jeder kann stiften – jeder Betrag hilft. Helfen Sie den ehrenamtlich von der Stiftung geförderten kleinen Hilfsorganisationen: Ihr Einsatz ist leidenschaftlich und häufig lebenswichtig für Kinder und Erwachsene in Afrika und Südamerika.

Weitere Informationen bekommen Sie auch unter: www.suedwerk.org



**Südwerk Stiftung | Konto 87 43 000
BLZ 601 205 00 | Bank für Sozialwirtschaft**



Top-Thema

Zucker & Zähne

Fast jeder mag Süßes – nur das schlechte Gewissen in Sachen Zahngesundheit trübt den Genuss. Aber Schokolade und Co. müssen wir nicht grundsätzlich vermeiden. Wird ein bewusster Umgang praktiziert, steht dem Verzehr nichts im Weg.

> Bitte wenden!

Zucker & Zähne

Tipps für den Alltag

Zucker fördert Karies. Aber ihn komplett aus der Ernährung zu streichen ist sehr schwer und auch gar nicht nötig. Es kommt vielmehr auf das „Gewusst-wie“ an, damit die Zähne nicht angegriffen werden.

- Nicht die Menge, sondern die Häufigkeit des Zuckerkonsums ist entscheidend – zumindest in Bezug auf die Zahngesundheit. Daher gilt: Lieber einmal am Tag zuckerhaltiges genießen als viele Male über den Tag verteilt.
- Direkt nach der Hauptmahlzeit – mit anschließendem Zähneputzen – ist die beste Zeit, um Süßes zu essen.
- Nach dem Verzehr von Süßem bzw. kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten den Mund mit Wasser ausspülen – falls keine Zahnbürste zur Hand. Das hilft, einem sauren Mundmilieu vorzubeugen.
- Auch zahnfreundliche Kaugummis helfen den pH-Wert im Mundraum nach dem Essen zu neutralisieren.
- Klebrige Süßigkeiten wie Karamellbonbons, Lakritze, aber auch Gesundes wie Bananen und Trockenfrüchte, bleiben besonders lange an den Zähnen haften. Auf jeden Fall danach die Zähne putzen!
- Augen auf beim Einkauf: Ist ein Produkt „zuckerfrei“ deklariert, bedeutet es nicht, dass es auch zahnfreundlich ist. Denn es können andere zahnschädigende Süßungsmittel enthalten sein, z.B. Fruktose (Fruchtzucker), Glukose (Traubenzucker), Laktose (Milchzucker) oder Maltose (Malzzucker).
- Hunger zwischendurch? Schokoriegel und Co. sind zwar schnell zur Hand, bedeuten aber Stress für die Zähne. Die zahngesünderen Zwischenmahlzeiten sind Milchprodukte, Nüsse, rohes Gemüse, Obst und Vollkornbrot.



Zahngesundheit

Gesunde Kinderzähne



Die Erhaltung der Milchzähne ist für die korrekte Entwicklung des Erwachsenengebisses extrem wichtig, ihre falsche Behandlung oder ihr vorzeitiger Verlust kann zu Zahn- und Kieferproblemen führen, die lebenslange Folgen haben oder später nur mühsam und aufwändig korrigiert werden können.

Sie sollten mit Ihrem Kind die tägliche Mundhygiene so früh wie möglich üben. Dazu gehört auch der rechtzeitige und regelmäßige Besuch beim Zahnarzt. Wenn Sie zu uns kommen, bevor die ersten Löcher da sind, können wir Ihr Kind altersgerecht an die Thematik heranzuführen und Vorsorge sowie Früherkennung betreiben. Dazu bieten wir Ihnen ein individuelles Vorsorgeprogramm. Alle 6 Monate messen wir den Belag auf den Zähnen und den Entzündungsgrad des Zahnfleisches, zeigen Ihren Kindern die richtige Zahnputztechnik, erklären die Ursachen der Kariesentstehung und informieren über zahn gesunde Ernährung. Zum Abschluss werden die Zähne gereinigt und individuelle (speziell auf Ihr Kind abgestimmte) Fluoridierungsmaßnahmen getroffen. Diese Behandlung wird vom 6. bis zum 18. Lebensjahr auch von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Lassen Sie sich einfach ganz unverbindlich von uns beraten. Bei uns sind Kinder aller Altersklassen herzlich willkommen!

Zucker & Zähne

Kinder sensibilisieren

Süßigkeiten sollten Kindern nicht generell von klein auf verboten werden. Früher oder später kommen sie sowieso mit Schokolade, Riegeln und Bonbons in Kontakt. Besser ist es, mit den Jüngsten von Anfang an den vernünftigen Umgang mit Süßem zu üben.

Hilfreiche Tipps:

- Führen Sie bestimmte „Naschzeiten“ ein, z.B. nach der Hauptmahlzeit. Sie als Eltern bestimmen, wann Ihr Kind Süßigkeiten essen darf.

- Lagern Sie süße Schätze in einem „Naschfach“ außerhalb der Kinderreichweite, das nur die „Naschbeauftragten“ verwalten.
- Die ersten drei Tage der Woche bleiben süßigkeitenfrei.
- Setzen Sie Süßes nicht als Trostpflaster ein.
- Legen Sie keine Naschereien in die (Schul-)Brotbox Ihrer Kinder.
- Vermeiden Sie spezielle Kinderlebensmittel, die meist zu süß sind.

Praxistipp: Ernährung

Gurken-Kefir-Drink mit Radieschen-Brot (je 2 Portionen)

½ Gurke + 50 g Joghurt + 200 g Kefir + ½ EL Olivenöl + ½ EL Zitronensaft + 1 EL Dillspitzen, gehackt + Meersalz + Cayennepfeffer

1. Gurke waschen, putzen und mit einem Schäler vier Längsscheiben abschneiden, den Rest in Würfel schneiden.

2. Zusammen mit Joghurt, Kefir, Öl und Zitronensaft im Elektromixer mixen. Dann Dill unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In Gläser füllen und mit den auf Holzspieße gesteckten Gurkenscheiben dekorieren.
4. Vollkornbrote mit Frischkäse bestreichen und in dicke Streifen schneiden. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Auf den Broten verteilen, leicht salzen und pfeffern, fertig!