

Fachärztin für
HALS NASEN OHREN
& Kopf-Hals-Chirurgie col. 29/09971

DRA. R. FRANK-FISCHER

- HNO-Infektionen • Ultraschall • Tinnitus • Schwindel
- Hörschäden • HNO-Chirurgie • Laser-Mandel OP
- Laser-Schnarch OP • Anti-Aging (Restylane)

Telefon **952 779 680** Mobil **650 063 856**

NEUE ADRESSE Clínica ORL Banús
Ramón Gómez de la Serna 22
Edif. King Edward Local 202
29600 Marbella

Fax 952 779 680
info@clinica-ortl-banus.com

Prof. Dr. Ludwig J. Koller
Deutscher Zahnarzt • Col. Nº 1745

- IMPLANTATE sofort belastbar
- Ausschließlich ZIRKONIUM Kronen und Brücken (Vollkeramik)
- DIGITALE PANORAMA RÖNTGEN (deutlich weniger Strahlung)
- LUMINEERS (Veneers ohne Beschleifen!)
- POWER BLEACHING (in 60 Minuten)

Edif. King Edward, Local 408
Tel. 952 764 052 • Fax 952 764 387 • Mobil 655 562 996
prof.dr.koller@dental-clinic-marbella.com
www.dental-clinic-marbella.com

Dr. N. Jack Hakman
ARZT FÜR INNERE UND ALLGEMEINMEDIZIN
SEIT 1984 • LUFTHANSAVERTRAGSARZT • ADAC EINGETRAGEN

Ultraschall • Belastungs-24 St. EKG • Echokardiografie • Labor • Allergietest
24 St. Blutdruckmessung • Lungenfunktionsprüfung • Farbdoppler
(Hirn- und Beinarterien) • Schlaflabor • Magen- und Darmspiegelungen

Termine nach Vereinbarung • C/Fuengirola • Edif. Butibamba 3 • 29649 La Cala de Mijas
Tel.: 952 493 035 • Fax 952 493 294 • e-mail: dr.hakman@web.de

CLÍNICA DENTAL
DR. CHRISTOPH BOLZ

Allgemeine Zahnheilkunde • Ästhetischer Zahnersatz in Vollkeramik • Implantate
Professionelle Zahnreinigung • Brücken • Power Bleaching

Urb. Marbella Real, Local 7 • Bb. Prime, Alameda de Hohenhausen • 29600 Marbella
Tel.: 952 901 564 • Notdienst: 630 855 117 • www.dr-bolz.com

«Lösungen entwickeln, statt Probleme wälzen»

«Entscheidungen treffen»

«Authentisch leben durch Selbsterkenntnis»

«Krisen seelisch gesund bewältigen»

Dipl. Psych. Jeannine Badendick
Professionelle Beratung und Hilfe nun auch an der Costa del Sol

Rufen Sie mich an: **661 006 695**
Besuchen Sie mich im Internet: www.badendick.de
E-Mail: beratung@badendick.de

Clínica Dr. Christoph Kuhn
Picasso Hautarzt (Col. NR. 10037)

Deutscher Facharzt für:
Dermatologie und Venerologie
Allergologie und ambulante Operationen
Kosmetische und ästhetische Dermatologie

Avd. Ramón Gómez de la Serna, 22, Edif. King Edward, Of. 505
Marbella - Telefonische Terminvereinbarung 952 86 39 79

NEU! Ab November auch in Fuengirola in der
Clinica Physiospain
Avd. Ramón y Cajal 52, Edif. Sol1, Tel/Fax 952 47 65 04

AUS DER ZAHNARZTPRAXIS

Karies – alle Infos über die Volkskrankheit

Es gibt sie - Leute die keine Karies haben. Mit neun Jahren haben 28 Prozent der Kinder keine Löcher. Aber nur 1 Prozent aller Erwachsenen haben komplett kariesfrei Gebisse. Karies ist übrigens nicht gleichbedeutend mit einem Loch. Im Anfangsstadium, der Initialkaries, kann sie sogar von selbst wieder ausheilen. Danach allerdings nicht mehr.

Wie bekommt man Karies? In den Zahnbelägen befinden sich Bakterien. Von den etwa 500 verschiedenen Bakterienarten im Mund sind nur wenige schädlich für die Zähne, die bekannteste ist eine bestimmte Streptokokkenart. Diese Bakterien produzieren aus Zucker und Stärke Milchsäure, die über die Zeit die Zahnschicht auflösen kann. Am Anfang bleibt die äußerste Schicht des Zahnschmelzes noch intakt, aber das Kalzium wird aus der darunterliegenden Schicht herausgelöst. Irgendwann bricht dann die Decke ein und es entsteht das berühmte Loch.

Kalzium wird aber nicht nur aus dem Zahn herausgelöst, sondern kommt auch aus dem Speichel wieder zurück. Man kann also eine beginnende Karies durchaus wieder rückgängig machen. Deswegen ist die regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt wichtig. Mit speziellen Röntgenaufnahmen (Bite-wings) kann man beginnende Karies – besonders im Zahnzwischenraum – schon erkennen, bevor ein Loch entstanden ist. Mit den passenden Vorsorgeaktionen kann dann verhindert werden, dass die äußerste Schicht einbricht und eine Füllung nötig wird.

Die Bakterien werden übrigens von den Eltern auf die Kinder übertragen. Bei der Geburt haben Neugeborene keine Kariesbakterien im Mund. Sie bekommen sie, auch bevor Zähne da sind, etwa beim Küssen von ihren Eltern oder beim Ablecken des Löffels.

Ein weitverbreiteter Irrtum ist,



dass schwarze Stellen am gefährlichsten sind. Das Gegenteil stimmt. Schnell voranschreitende Karies ist weiß. Langsame Karies ist dunkel. In diesem Fall kommt nämlich verstärkt Kalzium aus dem Speichel zurück, es kommt zur Remineralisierung. Dabei werden neben Kalzium auch Farbstoffe in den Zahn hereingetragen.

Um solche ausgeheilten Kariesstellen von fortschreitender Karies zu unterscheiden, setzt Zahnarzt Christian Irrgang von der Clínica Dental Innovadent in Nerja ein lasergestütztes Kariesdiagnosesystem, das Diagnostent-Gerät, ein. Damit lässt sich zuverlässig ermitteln, ob die verfärbte Stelle behandelt werden muss oder nicht.

Was kann man tun, um zu verhindern, dass aus einer Initialkaries ein Loch wird? Die Idee ist, die Zahnbeläge mit den Bakterien so weit zu reduzieren, dass die körpereigene Abwehr mit ihnen fertig wird. Am wichtigsten ist die tägliche Zahnreinigung zu Hause und die regelmäßige professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt. Entscheidend ist die mechanische Zahnreinigung der Zahnzwischenräume

mit Zahnseide oder Interdentärbürsten. Fluoridhaltige Zahnpasta hat bei sehr regelmäßiger Anwendung einen enormen kariesreduzierenden Effekt. Zusätzlich kann eine Fluoridierung mit Gels einmal die Woche zu Hause und intensiv beim Zahnarzt helfen.

Eine clevere Sache sind auch xylithaltige Kaugummis. Xylit ist ein natürlicher Zucker aus Birkenholz, den die Bakterien aufnehmen, aber nicht verarbeiten können. Der Stoffwechsel der Bakterien wird blockiert, sie sterben ab. Fruchtzucker können die Bakterien wie den normalen Haushaltszucker verarbeiten, auch Obst oder Fruchtsäfte können zu Karies führen.

Wie geht es weiter, wenn man nichts tut? Die Bakterien dringen weiter in den Zahn ein und können im schlimmsten Fall den Zahnnerv zerstören – in der Folge benötigt man eine Wurzelkanalbehandlung. Eine weitere falsche Annahme ist, dass Karies innerhalb weniger Wochen zu einem tiefen Loch führt. Unter normalen Bedingungen brauchen die Bakterien zwei bis drei Jahre, um sich bis zum Nerven durchzufressen. Sind sie allerdings durch die harte äußere Zahnschicht, den Zahnschmelz, durch, kann es innen sehr schnell gehen. Manchmal sind Zähne, die außen nur ein relativ kleines Loch aufweisen, innen hohl. Deswegen sind die Bite-wing-Aufnahmen wichtig. Ohne sie werden auch von den besten Zahnärzten etwa 60 Prozent der Karies übersehen. Frühzeitige Entdeckung kann Füllungen überflüssig machen. Wenn schon ein Loch entstanden ist, reichen statt Kronen Füllungen oder Inlays zur Reparatur des Schadens aus. Sie selbst können also etwas tun, um Karies zu verhindern oder wenigstens aufzuhalten.

CLÍNICA DENTAL INNOVADENT

Zahnarzt Christian Irrgang
Plaza de la Ermita 9, Nerja
Tel: 952 52 40 03
Internet: www.innovadent.info

Dr. med. Petr Spurek | Ärztlicher Leiter | Termine nach telefonischer Vereinbarung

Tel.: 951 96 88 00
deutsch - english - español - français - cesty - italiano

- Orthopädie und orthopädische Chirurgie
- Fuss- und Sprunggelenkschirurgie
- Sportmedizin
- Anästhesie und chronische Schmerztherapie
- Innere Medizin
- Podologie
- Statische und dynamische Fussdruckmessung
- Einlagenversorgung nach Mass
- Zentrum für Physiotherapie und Rehabilitation

Foot & Sports Clinic Marbella

Avda Ricardo Soriano 50 • Edif. Terra local 2 • 29600 Marbella
Tel.: 951 96 88 00 / Fax: 951 96 88 37 / info@fscmarbella.com
www.fscmarbella.com