



**Clínica Médica Internacional
SANDALF**

Dr. Alf Neuhaus - Orthopädie, orthopädische Chirurgie
Arthrose / Rheuma / Rücken-Nacken-Beschwerden / Sportmedizin
Gelenkprothesen / Unfallchirurgie / Hand-Fußchirurgie / Arthroskopie
Digitales Röntgen / diagnostischer Ultraschall / Knochendichtemessung

Dr. Victor Lorenzo - Innere Medizin, Allgemeinmedizin
Blutdruckeinstellung / Voruntersuchungen / Herzrhythmusstörungen
Lungenfunktion / Ultraschall / Akupunktur / Hautkrebsvorsorge

Dr. Mariano Salvatierra - Augenarzt
Augendruckmessung / Dioptrinbestimmung / Lasertherapie

Dr. E. Schulten - Urologe
S. Vincenti / D. Peromingo - UK trained Physiotherapeuten
S. Potter - Chiropraktiker / E. Thieme - Masseur / Reflexzonentherapie
Maniküre / Yoga

C/ P. G. Valdenebro 75, 29631 Arroyo de la Miel
Tel: 952 577 766 / Handy: 602 690 014
www.clinicasandalf.com

CLINICA MARBELLA PICASSO Av. Ramón Gómez de la Serna, 22
Edif. King Edward, Of. 505, Marbella
Tel: 952 86 39 79
info@clinicapicassomarbella.com

Dr. Marion Richter-Hotz - Frauenärztin
(Col. n° 8543)
* Allgemeine Gynäkologie * Krebsvorsorge * Mammadiagnostik
* Schwangerenbetreuung * 3/4D Ultraschall * Ambulante Operationen

Dr. Christoph Kuhn - Hautarzt
(Col. n° 10037)
* Dermatologie * Venerologie * Allergologie
* ambulante Operationen * kosmetische & ästhetische Dermatologie



Ambulanter Pflegedienst
Atención Social San Rafael S.L.
Geschäftsführerinnen: Antje Rodríguez Alonso und Silke Jäger
Tel. 626 399 300 / 687 787 512
www.costadelsolpflege.de
atencionsocial.sanrafael@gmail.com



Fundación THEODORA
THEODORA STIFTUNG
Clowns für unsere kranken Kinder

Geben Sie einem Kind ein wenig Liebe
und Sie erobern sein Herz

9 0 2 0 2 3 3 2 2
Konto-Nr. BBVA 0182-1286-39-0011505423 www.theodora.org

Prof. Dr. Ludwig J. Koller
Deutscher Zahnarzt • Col. N° 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

AUS DER ZAHNARZTPRAXIS

Modewort
Zahnschmelzabbau?

CLINICA DENTAL INNODENTA

Nerja. Vielleicht ist Ihnen das auch schon passiert. Sie lesen oder sehen einen Begriff im Fernsehen, der Ihnen zwar bekannt vorkommt, aber so ganz wissen Sie eigentlich auch nicht, was das ist. So geht es vielen mit dem Wort 'Zahnschmelzabbau'. Man könnte das Thema als Modeerscheinung oder Schlagwort der Werbung abtun. Aber so ganz würde es der Sache nicht gerecht werden. Oft steckt definitiv ein echtes medizinisches Problem dahinter.

Wir sprechen hier nicht von Zahnerstörung durch Bakterien, sondern über Verlust von Zahnschmelz ganz ohne Karies. Der Zahnschmelz liegt übrigens im Bereich der Zahnkrone über dem Dentin und ist somit die oberste Schicht Ihres Zahnes. Eigentlich ist der Zahnschmelz das härteste 'Gewebe' im menschlichen Körper – aber wie bei allem, kann man auch hier Schäden anrichten.

'AUSWASCHEN' UND 'ABKAUEN'

Es gibt mindestens zwei Phänomene, die zum Zahnschmelzabbau führen können: einmal die Erosion, also das 'Auswaschen' von Zahnschmelz und zum anderen die Abrasion, das heißt das 'Abkauen' der Zähne. Leider treten beide Effekte tatsächlich häufig genug auf – nur dass die in der Werbung angepriesenen Maßnahmen nichts reparieren können. Die Erosion wirkt sich meistens als Defekt im Zahnhalsbereich aus. Das kann durch Entzündungen im Zahnfleisch entstehen oder es ist 'hausgemacht', weil man beim Zähneputzen zu starken Druck anwendet. Die eigentlich unter dem Zahnfleisch liegenden weichen Wurzelbereiche liegen dann irgendwann frei. Das kann entweder schmerzen oder unschön aussehen – oder beides.

Ja, die falsche Zahnpflichtechnik kann große Auswirkungen haben. Schon durch permanentes etwas zu starkes 'Schrubben' der Zähne geht nach und nach Zahnschmelz verloren. Und Säuren, zum Beispiel aus

Fruchtsäften, können die kalziumhaltige Zahnschmelz angreifen. Auch eine übermäßige Kaubelastung steuert ihren Teil bei: Die Zähne werden immer wieder durch den Druck 'ein wenig verbogen' und im Zahnhalsbereich platzen dabei kleine Zahnpartikel ab. Die freiliegenden Zahnhälse werden häufig (schmerz-)empfindlich. Da helfen auch die häufig angepriesenen Zahnpasten gegen sensible Zahnhälse nicht wirklich viel. So kann es auch bei Ihnen zu Zahnfleischrückgang kommen, auch wenn Sie ansonsten gesunde Zähne haben. Ein kleiner Hinweis am Rande: Bei Essstörungen kommt es zu teilweise massiven Erosionen durch Magensäure.

Die Therapie ist relativ einfach, wenn man schon bei kleineren Defekten gegensteuert. Mit einer Adhäsivfüllung lässt sich der ausgewaschene Zahnhals wieder ergänzen. Wartet man zu lange, ist am Ende eine Krone fällig. Noch bevor Schäden entstehen, also vorbeugend, soll eine spezielle Zahnpasta wirken, die Apatit – die Zahnschmelzsubstanz – enthält. Ob das funktioniert, bleibt langfristig abzuwarten.

Die Abrasionen entstehen durch Knirschen und Pressen. Es kommt aber auch beim normalen Kauen zu einem gewissen Substanzverlust. Vor vielen Jahren, zu Zeiten unserer Urgroßeltern, spielte das keine allzu große Rolle – da lag zum Beispiel im Jahr 1870 die statistische Durchschnitts-Lebenserwartung in Deutschland sowieso nur bei etwa 36 Jahren. Heute werden wir alle zum Glück wesentlich älter. Dadurch führt die eigentlich normale Abnutzung in höherem Lebensalter zu teilweise massivem Zahnschmelzverlust auf der Kaufläche.

Durch Stress kommt es zudem immer häufiger zu Knirschen und Pressen – in der Fachsprache Bruxismus genannt. Bei der Mehrheit passiert das eher in der Nacht, wenn man eigentlich ganz unschuldig schläft. Viele Leute pressen nachts mit unvorstellbarem Druck die Kie-

fer aufeinander und wissen nichts davon. Oder man knirscht die ganze Nacht mit den Zähnen – und auch das nicht absichtlich. Trotzdem schädigt beides massiv Ihre Zähne. Sagen Sie besser jetzt nicht spontan «ich tue das nicht». Fragen Sie lieber erst einmal Ihren Partner, dass er darauf mal achten soll. Außerdem kann Ihnen Ihr Zahnarzt anhand Ihrer Zähne sagen, ob Sie unter Bruxismus leiden. Viele Zahnärzte haben sich auf diesem Thema weitergebildet und können das mit einem Blick auf Ihre Zähne beurteilen.

Die einfachste Lösung bei kleineren Substanzverlusten ist eine sogenannte Knirscherschiene, die Sie nachts tragen. Ergänzend kann auch Physiotherapie beim Krankengymnasten (am Besten mit Zusatzausbildung für 'Manuelle Therapie') helfen.

Bei fortgeschrittenem Substanzverlust bei den Frontzähnen werden dort dünne Verblendschalen aus Keramik – sogenannte Veneers – eingesetzt. Das repariert den Schaden mit einem extrem zahnähnlichen Material und sieht sehr schön aus. Das kann auf den ersten Blick nicht einmal ein Fachmann unterscheiden. Im Seitenzahnbereich setzt man Teilkronen aus Keramik ein, die die Kaufläche schützen. Auch hier wieder ein höchstästhetischer Effekt. Starke Abrasionen erfordern aber hier auch manchmal Kronen. Die kann man natürlich auch aus Keramik anfertigen, aber besser wäre, Sie ließen es erst gar nicht dazu kommen.

Auf jeden Fall lohnt es sich bei beiden Problemen des Zahnschmelzabbaus sich frühzeitig von einem Fachmann behandeln zu lassen, um größere Schäden zu vermeiden.

CLÍNICA DENTAL INNODENTA

Zahnarzt Christian Irrgang
Plaza de la Ermita 9, Nerja
Tel: 952 524 003
Internet: www.innodenta.es

HEILER-ENERGIEHEILER

BEHANDELN und HEILEN seit vielen Jahren sehr ERFOLGREICH:

ALLE KNOCHENGELLENKE: FUSS-KNIE-HÜFTE-ARM-SCHULTER-RÜCKEN-HALSWIRBEL

ARTHROSE ■ NARBENSCHMERZEN ■ MIGRÄNE ■ SCHLAFSTÖRUNGEN

PROSTATA-LEIDEN ■ CHRONISCHE SCHMERZEN ■ ALLE ALLERGIEN

KREBSBEHANDLUNG

BERATUNGSGESPRÄCH und ERSTBEHANDLUNG KOSTENFREI

Die BEHANDLUNG erfolgt bei IHNEN zu Hause oder bei UNS in San Pedro de Alcántara-Marbella

Wir freuen uns auf Ihren Anruf, Petra und Robert

Ihre ENERGIEHEILER - Tel: 647 135 559