

Hilfe zur Selbsthilfe bei Parodontitis

ZAHNMEDIZIN Gesunde Ernährung hat entzündungsreduzierenden Effekt

VON ROMY DECH

Parodontitis ist eine entzündliche Erkrankung des Zahnbettes, welche durch eine bakterielle Infektion verursacht wird. Neben einem individuellen Behandlungskonzept in der Praxis und der regelmäßigen professionellen Zahnreinigung durch speziell geschultes Personal können Patienten zu Hause die Therapie und einen günstigen Er-

krankungsverlauf über eine gezielte Ernährung und den Konsum ausgewählter Lebensmittel unterstützen. Ganz nach dem Motto „an apple a day keeps the doctor away“ werden hierbei wichtige Tipps aus jahrelanger Praxiserfahrung durch aktuelle wissenschaftliche Studienergebnisse bestätigt: Unser Körper benötigt für ein gesundes, starkes Bindegewebe Vitamin C, B-Vitamine, Vi-

tamin D, Eisen, Zink und Omega 3 Fettsäuren. Und Bindegewebe ist der Hauptbestandteil unseres Zahnhalteapparates. Eine ausgewogene Zufuhr von Vitaminen und Spurenelementen hat einen entzündungsreduzierenden Effekt bei Parodontitis, denn Vitamin C unterstützt den Körper bei der Abwehr gegen die zugrunde liegende Infektion. Ein Zusammenhang von einem

niedrigen Vitamin C- Spiegel und einem erhöhten Parodontitisrisiko ist wissenschaftlich belegt. Auch Omega-3- Fettsäuren, die wir unserem Körper über Fisch oder auch Walnüsse zuführen können, reduzieren nach wissenschaftlicher Erkenntnis die parodontalen Entzündungsprozesse. Zudem minimieren sie die durch die Bakterien ausgelösten Gewebeschädigungen im Mund.

Vitamin C können wir vor allem über Früchte (Orangen, Grapefruit, Kiwis) und Gemüse (Spinat, Paprika, Broccoli) aufnehmen, Vitamin D über Fisch (zum Beispiel Hering oder Lachs) sowie verschiedene Pilzarten (Steinpilze, Shiitake Pilze). Eine ausgewogene, gesunde Ernährung kann erwiesenermaßen zur Unterstützung des Erfolgs einer Parodontistherapie beitragen.



Romy Dech
DIE OLDENBURGER
ZAHNÄRZTE

BILD: HEEREN MC ZAHNTECHNIK



BILD: ND3000 - STOCKADOBECOM

Wie schütze ich meine Haut?

LESERTELEFON Unser größtes Organ vergisst nichts

Dass zu viel Sonne schädlich für die Haut ist, ist allgemein bekannt. Dennoch steigt die Zahl der Menschen, die an hellem Hautkrebs oder so genannten Aktinischen Keratosen erkranken, stetig an. Aktinische Keratosen gelten als Frühform des Plattenepithelkarzinoms, des zweithäufigsten malignen Hauttumors. Die aktuelle Behandlungsleitlinie geht davon

aus, dass in Deutschland 1,7 Millionen Menschen aufgrund von Aktinischen Keratosen in dermatologischer Behandlung sind. Die Dunkelziffer liege jedoch wesentlich höher und werde in den nächsten Jahren entsprechend der Altersstruktur der Bevölkerung weiter ansteigen. Da die für die Erkrankung typischen ersten Hautveränderungen kaum Beschwer-

den verursachen, vergeht häufig viel Zeit, bis die Betroffenen zum Arzt gehen und mit einer gezielten Behandlung begonnen werden kann. Die Folge: Das Krebsrisiko steigt. Woran man Aktinische Keratosen erkennt, wie sie behandelt werden können und wie man sich vor ihnen schützen kann, dazu informieren Expertinnen und Experten am Lesertelefon.

Die Haut vergisst übrigens nicht: Sie ist mit einer Oberfläche von durchschnittlich 1,7 Quadratmetern nicht nur das größte Organ des Menschen, sie hat auch ein bemerkenswertes „Gedächtnis“. Jede Stunde, die der Mensch in der Sonne verbringt – oder unter einem Solarium – wird als Lebenszeitdosis an UV-Strahlung gespeichert. Wer sich also über Jahre direkter Sonneneinstrahlung aussetzt, erhöht sein persönliches Risiko für Aktinische Keratosen und damit für die Entstehung eines Plattenepithelkarzinoms.



LESERTELEFON
Risikofaktor Sonne:
Wie schütze ich meine Haut vor Schäden und hellem Hautkrebs?
Donnerstag, 4. Juli, 8 bis 17 Uhr
Gebührenfrei unter
0800 – 2 811 811

ZAHNMEDIZIN

Praxis	Adresse	Telefon, E-Mail	Sprechstunde
Juventus Tagesklinik Dr. Michael Wrobel Plastische und Ästhetische Chirurgie Andreas H. Raßloff Zahnheilkunde, Implantologie	Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg www.juventus.de	Tel. 0441-2182446 Fax 0441-2182447 info@juventus.de	Individuelle Termine nach Ihren Bedürfnissen
Zahnarzt Dietrich Restemeyer Direkte Keramikversorgung mit Cerecverfahren	Mittellinie 77c 26160 Bad Zwischenahn/ Petersfehn	04486/ 92880	Mo-Do 8-13 Uhr, Mo, Die, Do 15-18 Uhr, Fr 8-14.30 Uhr
Dr. Andreas Hein MSc* und Partner, *Master of Science Implantologie Praxis für Zahnheilkunde Implantologie, Prophylaxe, Zahnästhetik, BhdI. unter Vollnarkose	Parkstraße 44 27798 Hude www.zahnarzt-dr-hein.de	Tel. 04408-970900 Fax 04408-970930 Email: praxis@zahnarzt-dr-hein.de	Montag bis Samstag nach Vereinbarung
DIE OLDENBURGER ZAHNÄRZTE, Andreas H. Raßloff und Partner, Ästh. Zahnheilkunde, Implantologie mit 3 D Diagnostik, Zahnfleisch-u. WurzelkanalbhdI., Kinderzahnheilk. Gesamtsanierung u. Vollnarkose, Lachgasbehdl., Prof. Prophylaxe, Kiefergelenksdiagnostik (CMD), hochw. Zahnersatz von deutsch. Meisterlabor	Osternburg: Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg Bürgerfelde: An der Südbäke 1 26127 Oldenburg	Tel. 0441/25225 info@praxis-osternburg.de Tel. 0441/63053 info@praxis-buergerfelde.de	Mo. – Do. 8 – 19 Uhr, Fr. 8 – 17 Uhr und nach Vereinbarung www.die-oldenburger-zahnaerzte.de
Praxis für moderne Zahnheilkunde M. Pradel, L. Roßner, A. Sernau, V. Nagel, Dr. Anke Rehagel u. A. Kühnle, Implantologie, Solo-Prophylaxe, Parodontologie, Kinderzahnheilkunde, ganzheitl. Zahnmedizin, Zahnästhetik	Bloherfelder Str.17 26129 Oldenburg	04 41 / 5 84 52	Mo.-Do. 7.30 – 20.00 Uhr Fr. 7.30 – 18.00 Uhr, www.zahnheilkunde-ol.de
see u smile ZahnarztZentrum Oldenburg Dres. Claudia & Andreas Dmoch & Kollegen, CMD-Sprechstunde, ganzheitl. Zahnheilkunde, Implantologie, Endodontologie, Prophylaxe	Poststraße 1 26122 Oldenburg	0441/ 9 55 58 40 www.see-u-smile-oldenburg.de	Mo-Fr. ab 8.00 Uhr nach Vereinbarung Früh- u. Abendsprechstunde
Zahnärzte am Haarenufer Dr. N. Stanko, Dr. H.-D. Reimus Prophylaxe, prof. Zahnreinigung, Praxislabor, metallfreier Zahnersatz, Ganzheitliche Zahnmedizin	Haarenufer 31 26122 Oldenburg	Tel. 0441/776079 info@zahnaerzte-haarenufer.de	Sprechstunde: Montag bis Freitag nach Vereinbarung
Zahnärzte Dr. Matthias Brüntjen und Partner Implantologie, Kieferorthopädie, Narkosebehandlung, ästhetische Zahnheilkunde, hochwertiger Zahnersatz Prophylaxe, Kinderzahnheilkunde	Paul-Tantzen- Strasse 6-8 26125 Oldenburg	T. 0441-602070 F. 0441-602017	Montag-Freitag 8.00-18.00
Zahnarztpraxis Dr. Heinrich Meiners und Partner Soloprophylaxe, Cerec, Implantologie, Kinderzahnheilkunde, Kieferorthopädie	Bremer Heerstr. 127 26135 Oldenburg	0441-20892 0441-20798	Montag bis Freitag nach Vereinbarung
Zahnarztpraxis Dr. Joachim Buck Kiefergelenktherapie (CMD), Ästhetik SOLO -Prophylaxe, ganzheitliche Amalgamentfernung, Schnarthen	Prinzessinweg 40 26122 Oldenburg	0441 - 77177	Montag bis Freitag nach Vereinbarung
Zahnarztpraxis Dr. Christian von Mulert & Dr. Andre Siemer* Tätigkeitsschwerpunkt: Ästhetische Zahnheilkunde, festsitzender Zahnersatz *Spezialist für Prothetik & qualifizierter fortgebildeter Gutachter (DGPro)	Industriestrasse 4a 26121 Oldenburg	Tel. 0441/7781200 Internet: www.zahnarzt-mulert-siemer.de	Sprechzeiten: Mo.-Do. 8:00-18:30 Uhr Fr. 8:00-13:30 Uhr E-Mail: info@zahnarzt-mulertsiemer.de

HNO-HEILKUNDE

Praxis	Adresse	Telefon, E-Mail	Sprechstunde
Dres. med Carola Walter-Leirich, Sebastian Walter, Jan-Dirk Geerken, Carola Williamson, Fachärzte f. HNO- Heilkunde, Naturheil-verfahren, Akupunktur, ambul. OPs, Schnarchdiagnostik, Allergologie	Neue Donnerschweer Str. 30 Im Zentrum Gesundheit	0441/95079919	Nach Vereinbarung www.HNOoldenburg.de
Reinhard Dirks, Dr. Maren Rodenberg Fachärzt für HNO-Heilkunde, belegärztl. Operationen, ambulante Lasertherapie	Hauptstr. 46a 26215 Wiefelstede	04402-60863 info@hno-dirks.de	Termine nach telefonischer Vereinbarung

HANDCHIRURGIE

Praxis	Adresse	Telefon, E-Mail	Sprechstunde
Hand- und Plastische Chirurgie Oldenburg. Dr. med. M. Wrobel, Dr. med. A. Settje, Dr. med. T. Wermter Dr. M. Rüttermann, Dr. med. R. Hoffmann und Priv. Doz. Dr. Christian Herold	Poststr. 1 26122 Oldenburg www.hpc-oldenburg.de	Tel./Fax: 0441/4086855 info@hpc-oldenburg.de	Termine nach Vereinbarung

NATURHEILVERFAHREN

Praxis	Adresse	Telefon, E-Mail	Sprechstunde
Dr. med. Carola Walter-Leirich Fachärztin für HNO-Heilkunde, Akupunktur, ambulante Operationen, Naturheilverfahren	Neue Donnerschweer Str. 30 Im Zentrum Gesundheit	Privatsprechstunde 0441/ 9507990	Nach Vereinbarung www.HNOoldenburg.de

NEUROLOGIE

Praxis	Adresse	Telefon, E-Mail	Sprechstunde
Dr. med. Joachim Springub, Wolfgang Schwarz, Fachübergreifende Gemeinschaftspraxis u. Med. Begutachtung, Neurologie-Psychiatrie/ Psychotherapie -- Verkehrsmedizin	Lange Str. 25 (Ärztel. WST/Nähe Krankenhaus) 26655 WST (Olbg)	Tel. 04488 72999 Fax 04488 859935 Telefondienst v. 8- 13 u. 15-18 Mo.-Fr.	auch alle Privat- u. Beamtenkassen/ Beihilfe u. Berufsgenossensch. weitere Infos im Internet www.praxis-springub-schwarz.de

ORTHOPÄDIE

Praxis	Adresse	Telefon, E-Mail	Sprechstunde
T. Tiller & Dr. G. Stein Ärzt für Orthopädie Orthopädie/Unfallchirurgie/Chirotherapie /Akupunktur	Menckestr. 5 26316 Varel	Tel.04451/8081455 Fax:04451/8081461	nach Vereinbarung Privat und Selbstzahler www.or-phy.de orthopaedie@or-phy.de
Dr. med. Michael Bier, Facharzt für Orthopädie, Akupunktur, Ganzheitliche Orthopädie, Naturheilverfahren, Chirotherapie	Grüne Straße 4 26121 Oldenburg	0441 / 9 250 250 0441 / 9 250 543	Privatpraxis, Termine n.V., www.Dr-Bier.de, info@Dr-Bier.de
Rainer de Barse Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Osteologie (DXA - Knochendichtemessung), Stoßwellentherapie	Oldenburger Str. 257 26180 Rastede	04402/ 84040 04402/ 2650	Mo,Die, Do 8-12 u. 15-18 Uhr, Mi + Fr 8-13 Uhr und nach Vereinbarung praxis@orthopaede-rastede- debarse.de www.orthopaede- rastede-debarse.de
Dres. F.Cramer, S-O Meyer, R. Heimbürger, M. Kauss Orthopädie, Sportmed., ESWT, Osteoporose DXA, Akupunktur, Stat. OP	Mozartstr. 30 26655 Westerstedde Oldenburger Str. 2a 26160 Bad Zwischenahn	04488-523550 www. orthopaedie-wst.de 04403/6023230 www.orthopaeden- am-meer.de	Mo.-Fr. 8.-12 Uhr, Mo., Di. u. Do. 15-19 Uhr