



**HEIKE
RHEKER**

Ressortleitung Health
BARBARA,
GUIDO und GALA

Meine Tipps für weißere Zähne:

EIN GESUNDER LEBENSSTIL

Ach ja, der Kaffee am Morgen, die Zigarette am Mittag und das Glas Rotwein am Abend ... Seien wir mal ehrlich, so schön sich das jetzt auch anhören mag, gesund ist das nicht. Und: Schöner macht es eben leider auch nicht. Denn insbesondere diese Lieblingsrituale können die hübschesten Zähne über kurz oder lang ganz schön alt aussehen lassen. Also, wie wäre es stattdessen morgens mit einem heißen Zitronenwasser, einem kleinen Spaziergang in der Mittagspause und etwas Meditation nach Feierabend? Versuchen Sie es mal! Glauben Sie mir, das tut nicht nur was für Ihre Zähne ...

HILFE VOM EXPERTEN

Vereinbaren Sie regelmäßig einen Termin für eine professionelle Zahnreinigung. Oftmals kann durch sie schon ein Großteil der Verfärbungen entfernt werden.

Wellness für Ihre Zähne

SCHÖNER LÄCHELN: Sie überlegen gerade, Ihre Zähne aufhellen zu lassen? Dann gönnen Sie sich doch gleich ein ganzes Wellness-Programm

Schöne weiße Zähne – dieses Schönheitsmerkmal lässt seit eh und je das Attraktivitätsbarometer nach oben schnellen. Allerdings ist auch die Zahnfarbe etwas, was jeder von uns mit in die Wiege gelegt bekommt. So haben einige Menschen schon rein genetisch hellere Zähne als andere. Zudem tragen der Konsum von Kaffee, Tee, Rotwein oder Nikotin ebenso wie Umwelteinflüsse und medizinische Faktoren dazu bei, dass die Zähne sich zusehends unschön verfärben. Ebenso spielt das Alter eine große Rolle. Doch dank moderner Methoden zur Zahnaufhellung, des sogenannten Bleachings, muss das heute niemand mehr so hinnehmen. Denn egal, ob nur ein einzelner Zahn oder die ganze Reihe aufgehellt werden soll – alles ist möglich.

Das Fundament für schöne und vor allem auch gesunde Zähne ist natürlich eine gründliche tägliche Mundhygiene. Nichtsdestotrotz lassen sich Zahnstein und andere Ablagerungen nie ganz verhindern. Um Erkrankungen von Zähnen oder Zahnfleisch zu vermeiden, sollte man daher ein- bis zweimal im Jahr zur professionellen Zahnreinigung gehen. Gleichzeitig wird dabei der Grundstein für ein strahlend weißes Lächeln gelegt! Für die anschließende Aufhellung um mehrere Nuancen oder von starken Ver-

färbungen sollten Sie sich zunächst in einer Zahnarztpraxis beraten lassen, die auf dieses Fachgebiet spezialisiert ist, verschiedene Bleaching-Methoden anbietet und ausschließlich Qualitätsprodukte verwendet. Bei einer Behandlung in der Praxis werden Ihre Zähne in 3 bis 4 Sitzungen mit einem speziellen Bleaching-Gel bestrichen, das die Zahnverfärbung im Laufe der rund 30-minütigen Einwirkphase sukzessive entfernt. Beim sogenannten Home-Bleaching-Verfahren wird das Bleaching-Gel hingegen in individuell für Sie angefertigte Kunststoffschienen eingefüllt, die Sie dann ganz bequem über Nacht oder mehrere Stunden tagsüber zu Hause tragen können. Voraussetzung sind allerdings in jedem Fall gesunde Zähne mit intakten oder noch besser ohne Füllungen, da insbesondere beschädigte Füllungen sich grundsätzlich nicht aufhellen lassen. Dasselbe gilt für tiefere Sprünge im Zahnschmelz.

Also: Erst die Zahnreinigung, dann ein wenig Bleaching – das ist ein Wellness-Programm für Ihre Zähne.

Eine Liste mit echten Experten für schöne, feste, gesunde Zähne und natürlich auch für ein strahlend weißes Lächeln finden Sie auf der rechten Seite.



Wer sich für Bleaching interessiert, sollte sich zunächst in einer Zahnarztpraxis beraten lassen, die auf dieses Fachgebiet spezialisiert ist

Gesunde und schöne
Zähne können sowohl
im Privaten als auch
im Beruf das Selbstbe-
wusstsein steigern

#Ausgezeichnet mit dem Praxis+Award-Qualitätssiegel:
UNSERE TOP-ZAHNÄRZTE FÜR SCHÖNE, FESTE UND GESUNDE ZÄHNE



ALL DENTE MVZ GmbH

Dr. Achim Sieper
Lünener Straße 73
59174 Kamen
Tel.: 02307-180 18
all-dente.de



Dres. Bär & Kollegen

Dr. Alexander Bär
Michael-Felke-Straße 9
55487 Sohren
Tel.: 06543-20 04
dr-baer-partner.de



Zahnarztpraxis Dr. Dino Biedermann

Dr. Dino Biedermann
Büchenaauer Straße 12-14
76646 Bruchsal
Tel.: 07257-16 28
dr-biedermann.com



Dr. Butz & Partner

Dr. Martin Butz
Theatinerstraße 15
80333 München
Tel.: 089-98 08 89
zahnarzt-fuenfhoefe.de



Dentalnord

Dr. Navid Salehi
Am Freibad 4 A
25451 Quickborn
Tel.: 04106-53 35
dentalnord.de



Dentalspace

Dr. Markus Lietzau
Kurfürstendamm 22
10719 Berlin
Tel.: 030-88 77 15 15
dentalspace.de



MVZ Thiemer Heermann GmbH

Dr. Jörn Thiemer
Günnigfelder Straße 25
44866 Bochum
Tel.: 02327-239 73
thiemer.com



Zahnarztpraxis Langenbach

Herr Axel Langenbach
Im Fiedlersee 4
64291 Darmstadt
Tel.: 06151-37 20 23
zahnarzt-langenbach.de



Praxis Dr. Rollny

Dr. Hans-Georg Rollny
Ackergasse 9
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel.: 07171-997 47 10
dr-rollny.de



topDentis Cologne MVZ GmbH

Herr Armin Safavi-nab
Schanzenstraße 6-20 1.10
51063 Köln
Tel.: 0221-66 95 03 00
topdentis-cologne.de



PRAXIS IST NICHT GLEICH PRAXIS

In Zeiten digitaler Suchmaschinen und subjektiver Bewertungen auf Portalen wird es für Patienten immer wichtiger, glaubwürdige und fundierte Informationen über eine Arztpraxis finden zu können.

Das **Praxis+Award-Qualitätssiegel** wurde entwickelt, um als objektiver Wegweiser bei der Suche nach einer Top-Praxis – und damit nach dem »richtigen« Arzt – zu dienen. Praxen, die ihre Patienten-Kommunikation pflegen, an der Weiterentwicklung ihrer Mitarbeiter interessiert sind, sich auch sozial engagieren und damit ihren Patientenservice kontinuierlich verbessern, können mit diesem Gütesiegel ausgezeichnet werden. In einem unabhängigen, neutralen und objektiven Verfahren wird dabei nicht der Arzt bewertet, sondern die Leistungsfähigkeit seiner Praxis in Bezug auf den Patientenservice. Für die Teilnahme an der Vergabe des **Praxis+Award-Qualitätssiegels** können sich Praxen bewerben oder von Patienten empfohlen werden.

Mehr Informationen unter:
plusaward.de/bewerben
plusaward.de/empfehlen

**praxis
+award**