

# 4 Fragen an den Zahnarzt

## Was tun, wenn die Zähne extrem empfindlich sind?

**O**b beim Eisschlecken oder Suppelöffeln: Wer sensible Zähne hat, kennt den unangenehmen Schmerz im Kiefer, den Kälte und Wärme auslösen können. Experte Dr. Christoph Sliwowski verrät, wie man sich schützen kann.

gelrecht weggeschrubbt, und das Zahnfleisch bildet sich zurück. Freiliegende Zahnhälse, die vor schädlichen Lebensmitteln nicht mehr geschützt sind, verursachen dann Schmerzen.

► **Lässt sich der Zahnschmelz durch Pflege auch kräftigen?** Fluoridhaltige Zahncremes machen den Zahnschmelz widerstandsfähiger gegenüber Säure. Außerdem verhindern sie Karies. Doch Vorsicht bei Babys und Kleinkindern!

► **Schädigt falsches Putzen den Zahnschmelz?** Tatsächlich können zu harte Bürsten oder zu viel Druck Putzdefekte verursachen. Der Zahnschmelz wird dann re-

duell an und erreichen den gesamten Mundraum. Sie sind somit die bessere Alternative.



**Dr. Christoph Sliwowski**  
Spezialist für Implantologie und Leiter der Zahn-implantat-Klinik Düsseldorf

Zu viel Fluorid kann zu weißen Zahnflecken (Zahnfluorose) führen.

► **Welche Zahnbürste ist die richtige?** Weiche bis mittelharte Borsten sind sowohl für echte als auch für dritte Zähne am besten. Elektrische Zahnbürsten passen sich indivi-

duell an und erreichen den gesamten Mundraum. Sie sind somit die bessere Alternative.

duell an und erreichen den gesamten Mundraum. Sie sind somit die bessere Alternative.

► **Können Lebensmittel für den Schmerz verantwortlich sein?** Ja, denn manche Nahrungsmittel verursachen

im Mund ein saures Milieu. Dazu zählen zuckerhaltiges Naschwerk oder Wein, aber auch Obst und Fruchtsäfte. Der Speichel neutralisiert, wer aber noch mehr tun möchte, putzt mit einer milden Zahnpasta – aber ca. 30 Min. warten!

**Geschützte Zahnhälse beugen Schmerzen vor, die bestimmte Speisen hervorrufen können**

im Mund ein saures Milieu. Dazu zählen zuckerhaltiges Naschwerk oder Wein, aber auch Obst und Fruchtsäfte. Der Speichel neutralisiert, wer aber noch mehr tun möchte, putzt mit einer milden Zahnpasta – aber ca. 30 Min. warten!

Die Früherkennung kann auch Ihr Leben retten



Frühe Diagnose erhöht die Heilungschancen

## Krebsvorsorge - diese Checks bitte nicht vergessen!

**N**ormalerweise suchen Menschen eine Arztpraxis auf, wenn sie krank sind. Wenn es jedoch um die Früherkennung von Krebs geht, sollte keine Zeit verloren werden. Das Angebot regelmäßiger Vorsorgeuntersuchungen ist in Deutschland sogar gesetzlich verankert. Welche Tests von den Krankenversicherungen finanziert werden, erfahren Sie hier.

► **Darmspiegelung:** Experten raten zu Stuhlprobe und Tastuntersuchung ab einem Alter von 50 Jahren. Ab 55 wird von den Kassen alle zehn Jahre eine Dickdarmspiegelung finanziert, wahlweise Papierstreifentests in zweijährigem Abstand.

► **Haut-Screening:** Hautkrebs zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen. Empfohlen wird deshalb, die Haut ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre einem Hautkrebs-Check zu unterziehen. Die gesamte Haut einschließlich Kopfhaut wird dabei genau kontrolliert.

► **Brust-Vorsorge:** Jährliche Tastkontrollen an Brust und Lymphknoten sowie die Anleitung zur Selbstuntersuchung sollte der Gynäkologe bei Frauen ab 30 jährlich vornehmen. Die Krankenkassen übernehmen für Frauen zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr alle zwei Jahre die Kosten für eine Brustmammo-

grafie, das sogenannte Screening.

► **Untersuchung der Prostata:** Urologen raten Männern ab 45 Jahren im Abstand von zwei Jahren zu dieser Vorsorgeuntersuchung. Der Arzt tastet dabei Genitalien und Prostata ab. Bei Auffälligkeiten wird mit Ultraschall untersucht und eine Gewebeprobe entnommen.

► **Kontrolle des Gebärmutterhalses:** Bereits bei jungen Frauen ab 20 sollte regelmäßig Gebärmutterhals sowie Gebärmuttermund untersucht werden. Die idealerweise jährlich stattfindende Kontrolle umfasst zudem eine Sekretanalyse im Labor.



**Vorsorge-Vorteil:** Die regelmäßige Kontrolle ist freiwillig, wird von Ärzten jedoch sehr empfohlen

## Schon wieder eine Blasenentzündung?

Auch begleitend zur Antibiotika-Therapie  
Rezeptfrei in der Apotheke



Die starke Pflanzen-Kombination gegen Blasenentzündung.  
**Umfassend. Gründlich. Effektiv.**



Goldrute Orthosiphon Hauhechel

Bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten:

- Hemmt die Entzündung + bekämpft die Bakterien
- Löst die Krämpfe + lindert die Schmerzen
- Spült die Erreger aus
- Sehr gut verträglich



**Aqualibra® 80 mg/90 mg/180 mg Filmtabletten.** Anwendungsgebiete: Zur Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Als Durchspülung zur Vorbeugung und Behandlung bei Harnsteinen und Nierengriß. Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene. Bei Blut im Urin, Fieber oder bei Anhalten der Beschwerden über 5 Tage muss ein Arzt aufgesucht werden. **Warnhinweis:** Enthält Lactose und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, Kuhlweg 37, 58638 Iserlohn. Stand: April 2015. [www.aqualibra.de](http://www.aqualibra.de)

„Gib dir einen Ruck und tu was für dein Gedächtnis, hab ich mir gesagt.“



Pflanzlich und gut verträglich

- Stärkt Gedächtnis und Konzentration\*
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

\* Bei altersassoziierten geistigen Leistungseinbußen.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von (altersassoziierten) geistigen Leistungseinbußen und zur Verbesserung der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. T1/01/11/16/03

