



lindeman

ästhetische zahnheilkunde & implantologie

**WIR SCHÜTZEN IHRE ZÄHNE VON ANFANG AN
DANK PROPHYLAXE**



HERZLICH WILLKOMMEN

In der Praxis Lindeman möchten wir Sie im Rahmen der Prophylaxe beim Erhalt Ihrer Zahngesundheit unterstützen. Das Bündel an Maßnahmen, das wir gemeinsam mit Ihnen und Ihren Kindern ergreifen können, damit Erkrankungen der Zähne und des Zahnhalteapparates nicht auftreten oder sich verschlimmern, stellen wir Ihnen in diesem Flyer vor.

Die Individualprophylaxe ist Teil unseres Praxisangebots. Gerne beraten wir Sie darüberhinaus zu allen Fragen der Zahnästhetik und der Verschönerung Ihrer Zähne.

Hierzu zählt auch das sogenannte Bleaching, eine professionell durchgeführte Zahnaufhellung. Sie führt in vielen Fällen schon nach einer Sitzung zum gewünschten Ergebnis.

Unschöne Zahnzwischenräume und -oberflächen oder leichte Zahnfehlstellungen können wir in der Regel mit hauchdünnen Keramikschalen, den Veneers, korrigieren.

Die ästhetische Zahnheilkunde bietet ein breites Spektrum an individuellen Lösungen. Welche für Sie die Richtige ist, würden wir Ihnen gerne in einem persönlichen Beratungsgespräch vorstellen. Vereinbaren Sie gerne unverbindlich einen Termin.

Marten Jan Lindeman (MSc.) und Team



SCHÖNE ZÄHNE – SONNIGE AUSSICHTEN

„Wellness“ ist vielleicht nicht gerade das, woran Sie bei einem Zahnarztbesuch als erstes denken. Dabei sind schöne gesunde Zähne für unser Wohlbefinden ganz entscheidend. Schöne Zähne sind Ausdruck von Lebensfreude und Lebensqualität. Ein gewinnendes Lächeln, ein unbefangenes Gespräch, ein herzliches Lachen – wer seine Zähne zeigen kann, hat einfach mehr vom Leben.



Mit unserem Angebot der Individualprophylaxe können wir Ihnen ein echtes Wellness-Programm für Ihre Zähne anbieten: Von der Überprüfung des Gesundheitszustandes Ihrer Zähne über die Professionelle Zahnreinigung bis zur schützenden Imprägnierung Ihrer Zähne bietet die Individualprophylaxe den optimalen Rundum-Schutz für schöne Zähne.

TIPP DER PRAXIS LINDEMAN: AUCH GESUNDE ERHNÄHRUNG FÖRdert DIE ZAHNGESUNDHEIT

Setzen Sie auf Vollkornprodukte anstelle von Weißmehlprodukten und reduzieren Sie nach Möglichkeit die Häufigkeit des Zuckerkonsums. Das heißt: Lieber ein- oder zweimal täglich etwas Süßes essen, als über den ganzen Tag verteilt. Und: anschließend Zähneputzen!

INDIVIDUALPROPHYLAXE – DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Karies, Zahnfleischentzündungen und Zahnstein treten nicht plötzlich auf, sondern sind oftmals Folge mangelnder Mundhygiene. Durch richtige Pflege und eine zahnfreundliche Ernährung wirken Sie der Entstehung vieler Zahn- und Munderkrankungen entgegen. Die häusliche Zahnpflege sollten Sie durch regelmäßige Kontroll- und Prophylaxetermine in unserer Praxis ergänzen – damit legen Sie den Grundstein für schöne und gesunde Zähne bis ins hohe Alter.

TIPPS DER ZAHNARZTPRAXIS LINDEMAN FÜR DAUERHAFT GESUNDE ZÄHNE:

1. 2 X TÄGLICH ZÄHNEPUTZEN:

Regelmäßiges Zähneputzen ist eine gute Voraussetzung, um die Zähne lange gesund zu halten: Mindestens zweimal täglich sollten Sie zur Bürste greifen, am besten morgens vor dem Frühstück (damit Plaque, der sich über Nacht gebildet hat, schon vor dem Essen entfernt wird) und abends vor dem Schlafengehen.

2. DAS RICHTIGE WERKZEUG MACHT'S!

Eine gute Zahnbürste verfügt über einen kurzen Kopf, weiche Kunststoffborsten mit abgerundeten Borstenenden und einem planen Borstenfeld. Mit modernen elektrischen Zahnbürsten können Sie ebenfalls sehr gute Reinigungsergebnisse erzielen. Ihre Zahnpasta sollte Fluoride und Wirkstoffe gegen Plaquebakterien enthalten.

3. WICHTIG: ZAHNZWISCHENRÄUME NICHT VERGESSEN

Reinigen Sie ergänzend die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten, da dieser Bereich besonders kariesanfällig ist. Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt beraten, welche Hilfsmittel am besten für Ihre Zähne geeignet sind.

4. ZUNGENREINIGUNG: WICHTIGER BESTANDTEIL DER MUNDPFLEGE

Eine belegte Zunge ist häufig eine Ursache für Mundgeruch. Wer regelmäßig seine Zunge reinigt, reduziert die Menge der schädlichen

Keime im Mund und sorgt gleichzeitig für frischen Atem. Für die Entfernung des Zungenbelags gibt es in Apotheken und Drogerien spezielle Bürsten und Schaber.

5. 2 X IM JAHR ZUR KOSTENLOSEN KONTROLL-UNTERSUCHUNG

Zur optimalen Vorsorge gehört 2x im Jahr eine kostenlose Kontrolluntersuchung in unserer Praxis: So werden Schäden am Zahn oder Zahnfleisch rechtzeitig erkannt und können behandelt werden.

6. PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

Die Professionelle Zahnreinigung (PZR) ist eine ideale Ergänzung zur häuslichen Mundpflege. Sie sollte im Rahmen der Prophylaxe mindestens 2x im Jahr in unserer Praxis durchgeführt werden.

INDIVIDUALPROPHYLAXE FÜR KINDER

Unsere jüngsten Patienten werden altersgerecht betreut. Dazu gehört das Training der richtigen Putztechnik ebenso wie das Versiegeln der bleibenden Backenzähne.



REGELMÄSSIGE PROPHYLAXE – AUCH BEI ZAHNERSATZ?

Durch regelmäßige Prophylaxe und Professionelle Zahnreinigungen lassen sich Zähne lange gesund erhalten. Aber wenn selbst die beste Pflege den Verlust eines Zahns nicht verhindern kann, bietet die moderne Zahnheilkunde heute eine Lösung: Durch ein Implantat lässt sich fast jeder Zahn in Funktion und Ästhetik perfekt ersetzen.

Implantatgetragene Zähne sehen nicht nur aus wie natürliche Zähne – sie müssen ebenfalls wie diese regelmäßig und gründlich gereinigt werden, um einen Verlust des Implantates vorzubeugen.

Zusätzlich zu Zahnbürste und Zahnpasta empfiehlt sich der Einsatz von Zahnseide und kleinen Interdentalbürstchen für die Reinigung der Zahnzwischenräume. Mit Professioneller Zahnreinigung und regelmäßiger Prophylaxe, möglichst viermal im Jahr, können Implantate ein Leben lang halten.

Auch bei der Pflege Ihrer „neuen Zähne“ können Sie sich auf die Erfahrung unseres Prophylaxeteams verlassen. In der Zahnarztpraxis Lindeman erstellen wir Ihnen Ihren persönlichen Mundhygieneplan.

Sprechen Sie uns gerne an, wenn es um die Pflege Ihres Zahnersatzes geht!





INDIVIDUALPROPHYLAXE – WELLNESS FÜR GESUNDE UND SCHÖNE ZÄHNE

1. PROPHYLAXE: CHECK-UP ZAHNGESUNDHEIT

Die Prophylaxe, viermal im Jahr, empfehlen wir als besten Schutz für Ihre Zähne. Wir untersuchen Zähne und Zahnfleisch auf Plaque- und Zahnsteinbefall, halten Veränderungen von Schleimhaut und Zahnhartsubstanz sowie kariöse Verletzungen fest. Nicht nur der Gesundheitszustand Ihrer Zähne wird überprüft. Auch Ihr individuelles Risiko, Zahn- und Zahnfleischerkrankungen zu entwickeln, wird mit dem Check-up erfasst.

2. PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG (PZR)

Bei der Professionellen Zahnreinigung werden mit schonenden Verfahren hartnäckige Zahnbeläge, Zahnstein und Verfärbungen entfernt – effektiver als es bei der häuslichen Zahnpflege möglich ist. Darüber hinaus ist die Professionelle Zahnreinigung eine wichtige Vorsorge gegen Zahnerkrankungen, denn sie reduziert die schädlichen Bakterien im Mund.

3. POLITUR UND FLUORIDIERUNG

Damit Ihr Lächeln nach der Professionellen Zahnreinigung möglichst lange strahlend bleibt, bieten wir Ihnen ein perfektes „Finish“ an: Die Politur verleiht Ihren Zähnen attraktiven Glanz und glättet die Oberflächen so, dass sie den Bakterien für einige Zeit keine Angriffsfläche mehr bieten. Die anschließende Imprägnierung aller Zähne mit fluoridhaltigen Lacken schützt wirksam gegen Karies.

4. AKTUELLE ZAHNPFLEGETIPPS

Freuen Sie sich abschließend auf Tipps und Tricks von Experten für eine noch effektivere Zahnpflege, Informationen über neue Mundhygieneartikel und deren richtige Anwendung sowie Anregungen für eine zahngesunde Ernährung. In allen Fragen der Zahnästhetik und Zahngesundheit können Sie sich jederzeit gerne an unser Prophylaxeteam wenden.



WIR SIND FÜR SIE DA

Zahnarztpraxis

MARTEN JAN LINDEMAN

Master of Science Implantologie

Master of Science Orale Chirurgie

Master of Science Ästhetisch Rekonstruktive Zahnheilkunde

NINA KRISTIEN LINDEMAN

Allgemeine Zahnheilkunde

Im Neuen Kampe 31 · 27404 Zeven

FON 04281 · 4743

MAIL info@praxislindeman.de

FAX 04281 · 6314

WEB www.praxislindeman.de

WIR SIND MITGLIED IN DEN ORGANISATIONEN

DGPARO Deutsche Gesellschaft für Parodontologie e.V.

DGÄZ Deutsche Gesellschaft für Ästhetische Zahnheilkunde e.V.

THE LEADING DENTISTS OF THE WORLD

SPRECHZEITEN

nach Vereinbarung

