Wir sind für Sie da

Elke Klugmann

Zahnmedizinische
Prophylaxeassistentin

Stefanie Meyer

Zahnmedizinische
Prophylaxeassistentin

Es ist unser Bestreben, Sie zu jeder Zeit kompetent und umfassend aufgeklärt zu beraten und zu behandeln. Durch ständige Fort- und Weiterbildungen betreut unser hochmotiviertes Team Sie auf höchstem fachspezifischen Niveau – stets individuell auf Sie zugeschnitten. Scheuen Sie sich nicht, mit Fragen persönlich auf uns zuzukommen!

Sprechen Sie uns an

Praxis Dres. Stein – Zahnärzte am Plöner See
Eutiner Straße 21
24306 Plön

Tel.: 04522 - 9644
Fax: 04522 - 9648

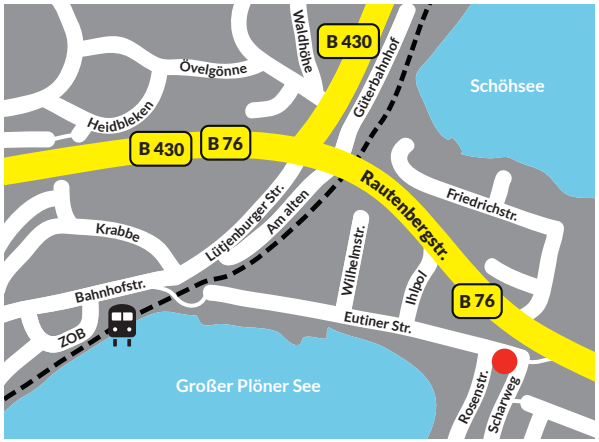
E-Mail: info@zahnaerzte-ploen.de
Website: www.zahnaerzte-ploen.de

Öffnungszeiten

Montag:	08:00 - 19:00 Uhr
Dienstag:	08:00 - 19:00 Uhr
Mittwoch:	08:00 - 19:00 Uhr
Donnerstag:	08:00 - 19:00 Uhr
Freitag:	08:00 - 15:00 Uhr

Und Termine nach Vereinbarung

Anfahrt



Die professionelle Zahnreinigung

Gesunde, saubere, glatte
und schöne Zähne

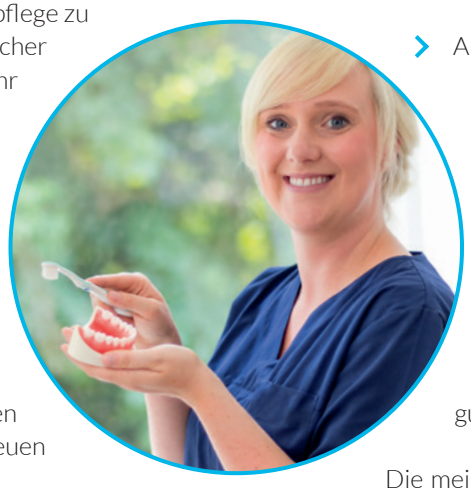
Praxis Dres. Stein
ZAHNÄRZTE AM PLÖNER SEE

Zahnmedizinische Prophylaxe – keine Kosmetik sondern Medizin

Oft bleiben bei der häuslichen Zahnpflege Beläge und Bakterien zurück. Diese können Karies, Parodontitis und z. B. unangenehmen Mundgeruch verursachen. Während der professionellen Zahnreinigung (PZR) werden diese Beläge von unseren geschulten Mitarbeiterinnen sanft und gründlich entfernt. Die Reinigung beugt Karies, Parodontitis und Mundkrankheiten vor, z. B. auch während einer Schwangerschaft, in der das Zahnfleisch besonders empfindlich ist.

Verfärbte Zähne? Entzündetes Zahnfleisch?

Unser Prophylaxeteam freut sich auf Sie und berät Sie in allen Fragen rund um das Thema Zahnreinigung, zahngesunde Ernährung und Ihrer Zahnpflege zu Hause. Lassen Sie sich verwöhnen. Frischer Atem und ein strahlendes Lächeln für Ihr eigenes Wohlbefinden und mehr Sicherheit im Umgang mit anderen.

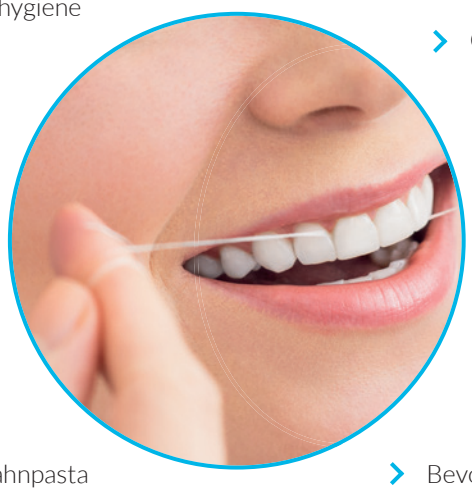


Um langfristig eine gute und gesunde Mundhygiene zu erzielen, vereinbaren Sie Ihren Prophylaxetermin zusammen mit Ihrer halbjährlichen Vorsorgeuntersuchung. Denn, wer seine Zähne mit guter Mundpflege und regelmäßiger PZR erhält, braucht keinen teuren Zahnersatz oder Füllungen. Erfreuen Sie sich länger an Ihren eigenen Zähnen!

Mehr als 40 % der Zahnoberflächen liegen in den Zahnzwischenräumen versteckt! Schwer zugänglich und unsichtbar liegen hier die Ursachen und Übeltäter.

Techniken: Die Zahnbürste allein reicht nicht ...

Sie können selbst viel für eine gute Mundhygiene und den Schutz Ihrer Zähne tun:



- Regelmäßig Zähneputzen – morgens und abends. Dabei sollte die richtige Zahnputztechnik angewendet werden.
- Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten.
- Zungenreinigung, da sich auf der Zungenoberfläche viele schädliche Bakterien sammeln.
- Anwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta zum Schutz vor Karies und zusätzlich wöchentliche Anwendung von Fluorid-Gel.
- Anwendung einer antibakteriell wirksamen Mundspüllösung, die auch an schwer erreichbare Stellen vordringt.

Kostenübernahme?

Fragen Sie direkt bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse nach. Oft wird eine Kostenübernahme oder Kostenbeteiligung für die professione Zahnreinigung angeboten.

Die meisten Zusatzversicherungen übernehmen mehrmals jährlich die Vorbeugung gegen Zahnbett- und Schmelzerkrankungen.

Ernährung für gesunde Zähne

Auch in puncto Ernährung kann man viel für die Zahngesundheit tun. Hier einige Tipps:

- Greifen Sie zu Kalzium-Lieferanten wie Milch oder Käse, diese können zur Stärkung der Zähne beitragen.
- Verzehren Sie häufig Vollkornprodukte oder Rohkost, denn beim Kauen wird die Speichelproduktion angeregt. Speichel spült unter anderem Speisereste weg und neutralisiert Säuren, die den Zahnschmelz sonst angreifen.
- Bevorzugen Sie z. B. Nüsse statt Schokolade als Zwischenmahlzeit.
- Kauen Sie z. B. nach dem Mittagessen einen zuckerfreien Zahnpflegekaugummi, falls Sie sich die Zähne anschließend nicht reinigen können.
- Reduzieren Sie säurehaltige Getränke wie Limonade oder Fruchtsäfte, diese fördern den Zahnschmelzabbau.