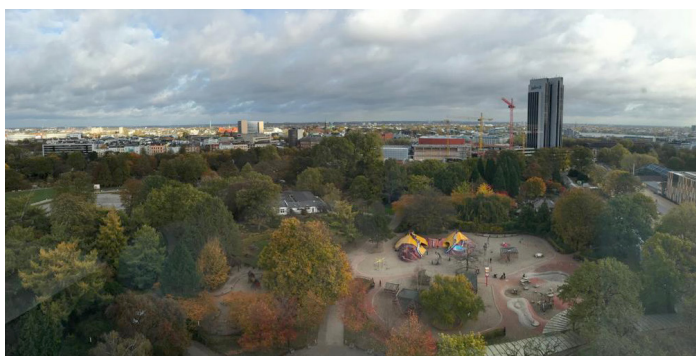


AKTUELLES



aus Ihrer Zahnarztpraxis
Dr. Sibylle Ugoljew



Ausflug gen Norden: Das Praxis-Team nahm an einer Fortbildung zum Thema Telefonkompetenz in Hamburg teil. Dabei beschäftigten sie sich mit der Wirkung von Stimmen, positiven Formulierungen und vielem mehr. Ein Spaziergang durch die Stadt durfte aber auch nicht fehlen. Mehr dazu auf Seite 2. Fotos: Praxis

Acht Fakten rund um den Zahn

BERLIN-ADLERSHOF. Jeder von uns geht regelmäßig zum Zahnarzt, putzt sich (hoffentlich) täglich die Zähne und benutzt öfters die Zahnseide. Doch was weiß man eigentlich über die Beißerchen? Wir haben acht wissenswerte Fakten zusammengetragen.

1. Was ist Enamelum?
Zähne enthalten die härteste Substanz des menschlichen Körpers. Diese wird Enamelum oder auch Zahnschmelz genannt. Es handelt sich dabei um die äußerste Schicht des Zahns. Trotz der Härte kann der Zahnschmelz durch Säuren angegriffen und von Karies nachhaltig zerstört werden. Da er sich nicht selbst reparieren kann, ist eine sorgfältige und regelmäßige Zahnpflege notwendig.

2. Wo gab es die erste Zahnbürste?
Es wird davon ausgegangen, dass die erste Zahnbürste in China erfunden wurde –

und das bereits im 15. Jahrhundert. 1498 ist sie dort erstmalig schriftlich erwähnt worden.

3. Elektrische oder Handzahnbürste? Welche putzt besser?
Experten sagen – beide sind gleich gut. Es sollte jedoch vor allem bei Handzahnbürsten beachtet werden, in kreisenden Bewegungen von „Rot nach Weiß“ zu putzen. Elektrische Zahnbürsten können eine falsche Putztechnik durch ihre Vibration

unter Umständen etwas ausgleichen.

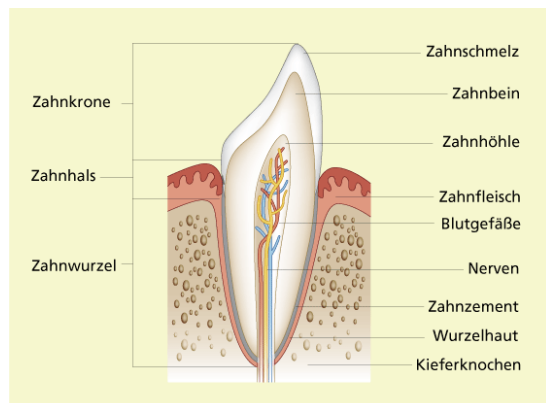
4. Was bedeutet Halitosis?
Dabei handelt es sich um einen (extremen) Mundgeruch, der durch Fäulnisprozesse beim Abbau von Nahrungsresten, durch Karies oder durch Entzündungen in der Mundhöhle entsteht.

5. Wann sollte man optimalerweise die Zähne putzen?
Viele Lebensmittel (z.B. Obst) enthalten Säuren,

die den Zahnschmelz aufweichen und anfälliger für Beschädigungen durch die Zahnbürste machen. Deshalb sollten Sie nach dem Essen etwa eine halbe Stunde mit dem Putzen warten, bis sich der Zahnschmelz wieder erhärtet hat.

6. Wie sollte man die Zähne bei Zahnfleischbluten putzen?
Genauso gründlich wie immer, auch wenn es an den offenen Stellen wehtut. Sie sind ein Paradies für Bakterien, weshalb gerade auch diese gründlich mit der Zahnbürste gesäubert werden müssen. Generell sollten Sie die Zahnbürste beim Putzen aber nie zu fest aufdrücken.

7. Woraus bestand der erste Zahnersatz?
Der Zahnarzt John Greenwood fertigte 1795 aus einem Flusspferdzahn für den damaligen US-Präsidenten George Washington den ersten Zahnersatz.



Fakt 8: Die Anatomie des Zahns

Illustration: pixabay.com

Sprechzeiten im November und Dezember

Mo/Mi 9-17 Uhr
Di/Do 9-19 Uhr
Fr 8-12 Uhr
Kindersprechstunde:
Di/Mi ab 14 Uhr

Vom 22.12.2018 bis 1.1.2019 bleibt die Praxis geschlossen. Unsere Vertretung ist:
Zahnklinik Ost
Dörpfeldstr. 46
12489 Berlin
Tel. (030) 56 59 05 030

Wir wünschen unseren Patienten und Kollegen eine schöne Weihnachtszeit und einen „guten Rutsch“ ins neue Jahr.
Es grüßen Sie herzlich
Dr. Sibylle Ugoljew,
Kimberly Poethkow,
Virginia Ickler und Jessica Bachmann.

AKTUELLES



aus Ihrer Zahnarztpraxis
Dr. Sibylle Ugojew



Illustration: pixabay.com

Der Zahn in der Literatur

BERLIN-ADLERSHOF. Es kommt immer mal wieder vor, dass es Literatur gibt, die sich mit Zähnen und der Zahnmedizin im entfernteren Sinne beschäftigt. Einer Zahnarztpraxis fallen Zeilen jener Art natürlich sofort ins Auge. Wir wollen Ihnen in den kommenden Newsletter-Ausgaben einige Passagen vorstellen. Heute: Eine autobiographische Kurzgeschichte von Günter Grass, erschienen in seinem letzten Buch „Vonne Endlichkeit“ (2015).

Abschied von restlichen Zähnen

Vor Jahren schon hatte sich mein Oberkiefer entvölkert. Und im Unterkiefer gab nur kümmerlicher Bestand dem künstlichen Gebiß Halt. Doch damit ließ sich leben, zumal Haftpulver dem oberen Zahnersatz behilflich wurde. Nie verriet Klappern meinen dentalen Zustand.

Als aber kürzlich von den vier im Unterkiefer standhaften Zähnen zwei, dann der vorletzte oberhalb der Wurzel wegbrachen, ohne das ein Nerv laut wurde und nur noch ein einziger, weil mit Edelmetall überzogen, scheinheilig glänzte, schien es an der Zeit zu sein, angesichts des im Spiegel ablesbaren Verfalls Rückschau zu halten, etwa auf jene Milchzähne, die meine Mutter in einem Seidenbeutel bewahrte, wahrscheinlich

bis Kriegsende, denn zum Flüchtlingsgepäck zählte der Beutel nicht.

Ach, wie unschuldig perlt sie. Und als ihre Zeit vorbei war, sie alle ausgewandert waren, glaubte ich voreilig – kaum wuchsen die zweiten nach –, erwachsen zu sein.

Es sind, wie nach Vorschrift, zweiunddreißig gewesen. Eine einprägsame Zahl, wiewohl mein mit der Pubertät zutage tretender Unterbiß – fachärztlich Progenie genannt – die vorzeitige Minderung des Bestandes ankündigte.

Und nun ist es nur noch ein einziger, mithin lediger Zahn, der mir Standhaftigkeit beweisen möchte. Wie seine drei von morscher Wurzel weggebrochenen Kumpagne prahlt er gülden und anschaulich einsam, sobald ich zur Nacht mit geübtem Griff meine dritten Zähne als Einzelteile in ein gefülltes Wasserglas lege und sie mit sprudelnder Reinigungstablette erquicke.

Einzahl, Letztzahn, nur tauglich, mit ihm meine jüngsten Enkelkinder zu schrecken, indem ich offenen Mundes Höllengelächter mime oder mümmelnd Geschichten erzähle, in denen ich meinen restlichen Zahn heldenhaft – wie dazumal Andersens seinen einbeinig tapferen Zinnsoldaten – Abenteuer nach Abenteuer erleben lasse.

Kommunikation gut – alles gut

Einen Tag lang besuchte das Praxis-Team eine Fortbildung zum Thema Telefonkompetenz in Hamburg. Welche Tipps es dort gab und was eine gute Kommunikation bewirkt – das beantworten Dr. Sibylle Ugojew, Kimberly Poethkow, Virginia Ickler und Jessica Bachmann.

nauso wie das Schaffen eines positiven Gesprächsklimas. Beim Telefonieren geht es dabei nicht nur um die Wortwahl – 60 Prozent macht allein die Stimme aus. Wie sie wirkt, ist also entscheidend für den Verlauf eines Gesprächs.

Virginia Ickler:

Eine gute Zusammenarbeit geht nicht ohne gute Kommunikation. Das hört sich logisch an, finde ich. Dass die Wortwahl entscheidend dabei ist, finde ich interessant. Aber noch mehr hat mich erstaunt, dass die Körperhaltung Auswirkungen auf ein Telefongespräch hat. Ob ich gerade am Tisch sitze oder mich krumm mache – mein Gesprächspartner sieht mich zwar nicht, aber er hört es mir an.

Jessica Bachmann:

Eine Kommunikation verläuft dann gut, wenn man sich verständlich ausdrückt. Dazu gehört auch, laut und deutlich und nicht zu schnell zu sprechen. Darauf will ich mehr achten, genau so wie auf das Vermeiden von Füllwörtern wie „ehm“, „eigentlich“ oder „nur“.

Dr. Sibylle Ugojew:

Eine gute und freundliche Kommunikation ist für mich das A und O, um einen gelungenen Tag in der Praxis zu haben.

Und damit am Hörer keine Namen mehr falsch verstanden werden, werde ich das deutsche Telefonalphabet auswendig lernen. A wie

Anton, B wie Berta, C wie Caesar, Ch wie Charlotte, D wie Dora, E wie Emil, F wie Friedrich, G wie Gustav und auch Ü wie Übermut, X wie Xanthippe oder Z wie Zacharias.

Kimberly Poethkow:

Eine gute Kommunikation kann dann gelingen, wenn der eine dem anderen zuhört. „Wechselseitiges Zuhören“ – so wurde es in der Fortbildung bezeichnet. Ich finde den Hinweis gut, ge-



Kennen Sie den?

Treffen sich zwei Holzwürmer im Käse. Seufzt der eine: „Auch Probleme mit den Zähnen?“

IMPRESSUM: „AKTUELLES“ aus Ihrer Zahnarztpraxis Dr. Sibylle Ugojew“ erscheint alle zwei Monate. Texte und Fotos stammen, sofern nicht anders angegeben, von der verantwortlichen Redakteurin Maria Ugojew (mug). Kontakt: m.ugojew@gmail.com

BERLIN-ADLERSHOF. Die Ausstellung „Um-Fruchtung“ von Lutz Nessing ist seit Oktober in der Zahnarztpraxis Dr. Sibylle Ugojew zu sehen. Dabei handelt es sich um unikat Original-Druckgraphiken, die aus abgedruckten Einwegverpackungen entstanden sind.

Obst, Gemüse, Speisekartoffeln, Südfrüchte – all das kaufen wir heutzutage eingepackt in Plastiktüten, Netzen usw. ein. Lutz Nes-

Ausstellung in den Praxisräumen



Unikate Druckgraphiken von Lutz Nessing

sing, Künstler aus Adlershof, schmeißt die Verpackungen nicht weg, sondern sammelt und verarbeitet sie zu einzigartigen Kunstwerken – und das schon seit vielen Jahren. „Es schläft ein Lied in allen Dingen“, meint Lutz Nessing und zitiert dabei den deutschen Lyriker und Schriftsteller Joseph von Eichendorff.

Wir hoffen, dass Sie an den Bildern mindestens so viel Freude haben wie wir.

Foto: Praxis