

# Zahnzeit<sup>14</sup>

Bleaching – wir informieren Sie rund um die zahnschonende Aufhellungsmethode und berichten über die Vor- und Nachteile des Produkts „Bleaching to go“

Jetzt neuen Termin vereinbaren – gerne telefonisch oder per Mail. Wir sind wieder wie gewohnt für Sie da.



HERAUSGEBER ZAHNARZTPRAXIS IMPLANTART® | Dr. Dr. Nikola Dibold, MSc MSc & Dr. Dr. Peter Kapeller, MSc MSc

## Sommer, Sonne, weiße Zähne

Ein leicht gebräunter Sommer-Teint und weiße Zähne – viele Patientinnen und Patienten träumen davon. Denn ein strahlendes Lächeln steht für Gesundheit, Jugendlichkeit und Attraktivität. Um sich diesen Traum erfüllen zu können, setzen immer mehr Menschen auf Bleaching.

Dunkle oder verfärbte Zähne – sie sind oft der Grund, warum wir nicht mehr gerne unbefreit lachen. Wie die Hautfarbe variiert auch die natürliche Zahnfarbe von Mensch zu Mensch. Jedoch tragen bestimmte Lebens- und Genussmittel einen wesentlichen Teil dazu bei, wie stark sich die Zähne mit der Zeit verfärben – Kaffee, Tee oder Zigaretten sind die bekanntesten Gründe dafür. Das heißt aber nicht, dass wir auf diese Genussmittel komplett verzichten müssen. Vielmehr geht es darum, sie in gewissem Maße zu konsumieren sowie auf eine gründliche und tägliche Zahnhygiene zu achten.

*Peter Kapeller*  
*Nikola Dibold*

Ihr Dr. Dr. Peter Kapeller, MSc MSc und  
Ihre Dr. Dr. Nikola Dibold, MSc MSc mit Team



# Gemeinsam durch die Corona-Krise



Herausfordernde Zeiten wie diese haben unseren Arbeitsalltag grundlegend geändert. Das Implantart-Team konnte sich rasch auf die neue Situation einstellen und hat zahlreiche Maßnahmen gesetzt, um seinen Patientinnen und Patienten auch während der Corona-Krise bestmöglich zur Seite zu stehen.

## Wie hat eure Zahnarztpraxis den Lockdown gemeistert?

**Dr. Peter Kapeller:** Gleich als erstes möchte ich die großartige Zusammenarbeit mit dem AMS und unserem Steuerbüro erwähnen, die sofort reagiert und uns bestens beraten haben. Wir selbst waren während des Lockdowns täglich für unsere Patienten erreichbar und konnten an den Vormittagen für Schmerzpatienten da sein. Möglich war das durch wöchentlich wechselnde Teams mit an die Situation angepassten Hygienemaßnahmen, durch eine rasche Adaption des Patientenempfangs mit einem Desinfektionsmittelspender und einer neuen Rezeptionswand sowie mit der Einführung eines Corona-Anamnesebogens. Wir hatten das Glück, dass unser gesamtes Praxisteam durch die konsequente Umsetzung aller ohnehin hohen Hygienestandards gesund geblieben ist. Meine Frau und ich haben uns sogar durch einen Bluttest bestätigen lassen, dass wir nicht mit Covid19 infiziert wurden.

## Was ist anders für eure Patientinnen und Patienten und wie geht es weiter?

**Dr. Nikola Dibold:** Wir verfügen mittlerweile eindeutig über ein knackigeres Terminmanagement als zuvor. D.h., dass wir unsere Patientinnen und Patienten sehr darum bitten, möglichst pünktlich zu sein, dass keine Begleitpersonen bei den Untersuchungen dabei sein dürfen und vorab eine Terminvereinbarung per Telefon oder Mail stattfinden muss. Des Weiteren ist es wichtig, dass der Abstand von 1,5 Metern eingehalten, ein Mund-Nasenschutz getragen wird und die Hände desinfiziert werden. Wir schauen, dass sich möglichst wenige Patienten im Wartebereich aufhalten, da ja auch die Gefahr einer zweiten Welle gegen Jahresende – zeitgleich mit der Grippe – besteht. Deshalb empfehlen wir auch Risikopatienten, sich gegen Grippe und Pneumokokken impfen zu lassen. Über die Sommermonate werden wir übrigens durchgehend da sein!

## Hat die Krise auch ihr Gutes?

**Dr. Peter Kapeller:** Wir nützen diese Zeit ganz bewusst, um uns mit den aktuellen Richtlinien gründlich auseinanderzusetzen. Unter anderem arbeiten

wir intensiv an unserem Qualitätsmanagement, jeder unserer Mitarbeiter erarbeitet ein Hygienethema und Frau Dr. Breuss absolviert gerade einen Online-Kurs zum Thema. Die Corona-Krise hat uns auch gelehrt, neue Technologien in unseren Arbeitsalltag zu integrieren. So finden etwa Teamsitzungen über Zoom statt und wir bleiben damit auch in diesen schwierigen Zeiten immer in Kontakt zueinander.

**Dr. Nikola Dibold:** Zudem konnten wir die Lockdown-Phase sehr gut für Online-Fortbildungen nutzen. Ich habe beinahe täglich ein Webinar zu aktuellen Themen der Zahnheilkunde besucht und mir tolle Inputs holen können, etwa über den Einfluss von Sexualhormonen auf das Parodont oder neue Techniken und Möglichkeiten bei Wurzelbehandlungen. Zuguterletzt hatten wir auch mehr Zeit für unsere Familien, für Erholung und Reflexion.



## PATIENTENINFORMATION

Über unseren Facebook-Account halten wir unsere Patientinnen und Patienten auch in Krisenzeiten mit aktuellen Informationen und relevanten Videos auf dem Laufenden.



## Mundhygienetipps in Zeiten ohne den Zahnarzt

**Während des Lockdowns wurde von nicht dringenden Arztbesuchen abgeraten. Deshalb sagen wir Ihnen, was Sie in Zeiten ohne zahnmedizinische Versorgung für sich tun können.**

Gerade wenn ein Zahnarztbesuch nicht möglich ist, steigt der Bedarf an häuslicher Mundhygiene. Bei aller Individualität der Patienten gibt es Basis-Empfehlungen, die helfen können, diese Zeit zu überbrücken und die Mundgesundheit positiv zu beeinflussen.

### Richtiges Zähneputzen

„Wir empfehlen, mindestens 1x täglich richtig gut die Zähne zu putzen, am besten mit einer Schallzahnbürste, Zahnseide und fluoridhaltiger Zahnpasta“, erläutert Dr. Nikola Dibold. Dabei sollte die Zahnpasta gut auf den Kauflächen verteilt werden, um dann mit der Reinigung im Unterkiefer erst innen und dann außen zu beginnen. Dann folgt der Oberkiefer, wo die Zähne wieder zuerst innen, dann außen geputzt werden. Um die Nischen im Mund alle möglichst gut zu erreichen, empfiehlt Dr. Dibold die sogenannte „Bass-Technik“, bei der man die Bürste schräg zum Zahnfleisch anstellt und Zahn für Zahn mit rüttelnden Bewegungen reinigt. Zahnseide



### Richtig Zähne putzen – von Anfang an.

wird am besten vor dem Zähneputzen eingesetzt. So kann das Fluorid aus der Zahnpasta auch gleich in die

Zahnoberflächen der gereinigten Zwischenräume eindringen. Machen Sie das alles möglichst gewissenhaft und nehmen Sie sich 5 bis 6 Minuten Zeit dafür. Je besser Sie täglich die Plaque entfernen, umso weniger Schaden kann entstehen. Falls Sie Kinder haben, empfiehlt es sich, die Zähne ihrer Sprößlinge nachzuputzen, bis sie so groß sind, dass sie „schön schreiben“ können. Denn davor ist die Feinmotorik nicht ausreichend ausgebildet.

### Wie lange kann man die eigenen Zähne erhalten?

Werden die Zähne von klein auf richtig geputzt, ist das auch die beste Basis, um zwei „Volkskrankheiten“ – Karies und Parodontitis – Einhalt zu gebieten. Regelmäßige Zahnarztbesuche, Mundhygiene-Termine sowie gesunde Ernährung und Bewegung tun ihr Übriges. Glücklicherweise können heute durch moderne Parodontitis-Therapien auch Zähne, die vor vielen Jahren noch als „nicht-erhaltungswürdig“ eingestuft worden wären, über viele Jahre und sogar Jahrzehnte erhalten werden. Der Aufwand steht dafür, weil trotz dem großen Behandlungsspektrum der Prothetik und Chirurgie die eigenen Zähne doch das Wertvollste sind und maßgeblich zur Lebensqualität beitragen.



NIKOLAS KOLUMNE

### Besondere Zeiten

Corona – man kann es schon nicht mehr hören, oder? Die Corona-Krise ist in aller Munde und das Virus von nun an Teil unseres Lebens. Wir müssen also lernen, damit umzugehen. Viele von uns hat das Virus in eine schwierige Lage gebracht und vor große Herausforderungen gestellt, sowohl beruflich als auch privat. Trotz alledem haben wir eines gelernt – wieder etwas dankbarer und demütiger mit unserer Welt umzugehen. So bequem unser gewohnter Alltag mit all den Möglichkeiten heute auch ist – es war nicht immer so. Umweltereignisse und Krankheiten können wir nur bis zu einem gewissen Grad beeinflussen. Jedoch sind wir alle gut beraten, bewusst und sorgsam mit unseren Ressourcen umzugehen, bedacht alltägliche Entscheidungen verantwortungsbewusst zu treffen und damit die Welt so zu hinterlassen, wie wir sie gerne vorfinden würden. Die Corona-Krise hat uns gezeigt, wie wichtig die Gesundheit ist und dass wir auf sie achten müssen. Was hat das nun alles mit unserer Praxis zu tun? Vielleicht erinnern Sie sich – Gesundheit beginnt im Mund. Eine umfassende Zahnpflege und ein regelmäßiger Besuch beim Zahnarzt wirken sich positiv auf den gesamten Körper aus.

Achten Sie auf sich und bleiben Sie gesund!

## Fall der Ausgabe: Lückenloses Lächeln

Viele Patientinnen und Patienten wünschen sich ein strahlendes Lächeln. Mit hauchdünnen Veneers lassen sich kleine Makel an den Zähnen schnell und effektiv korrigieren.

Die meisten kennen sie wahrscheinlich nur noch aus Kindheitstagen – Zahnlücken. Die Milchzähne fallen nach und nach aus und machen Platz für die nachwachsenden Zähne. Oft schließen sich die Lücken, sobald die seitlichen Schneidezähne durchbrechen. Allerdings kann es auch sein, dass sich diese nicht zurückbilden – wie bei unserem Patienten.

### Schonende Ästhetik

Zahnlücken, starke Verfärbungen oder fehlerhafte Zahnstellungen – Veneers können vielseitig eingesetzt werden. Dabei handelt es sich um hauchdünne und lichtdurchlässige Verblendschalen aus Keramik, die hauptsächlich im Frontzahnbereich eingesetzt werden. Sie haben im Vergleich zu Kronen einen wesentlichen Vorteil: „Bei unserem Patienten mussten wir nur einen Hauch der schützenden Schmelzschicht abschleifen. Die Behandlung ist sehr zahnschonend“, erklärt Dr. Peter Kapeller. Zudem sind Veneers der natürlichen Zahnschmelzsubstanz täuschend ähnlich: „Mit Hilfe der Keramikschalen konnten wir das optische Erscheinungsbild des kariesfreien Gebisses dauerhaft verschönern und unserem Patienten zu einem perfekten und natürlichen Lächeln verhelfen.“

### Schnell und effektiv

Die Behandlung erfolgt in zwei Schritten: Zuerst fertigt der Zahntechniker anhand eines Abdrucks die Keramikschalen an.



Anschließend werden diese mit einem speziellen Kunststoffkleber auf der Zahnoberfläche befestigt. Wichtig sind regelmäßige Kontrollbesuche in einem Abstand von ca. sechs Monaten sowie eine gründliche Zahnpflege – dann halten die Keramikschalen durchschnittlich 10-15 Jahre. Veneers können, wenn notwendig, auch wieder entfernt und durch neue ersetzt werden.

**Tipp:** Wenn Sie sich weißere Zähne wünschen, sollten Sie vor dem Einsetzen der Keramikschalen über ein Bleaching nachdenken. Veneers können nicht aufgehellt werden.



## So hellen Sie Ihre Zähne professionell auf

Wer wünscht sich nicht ein strahlendes Lächeln? Bei vielen Menschen ist die natürliche Zahnfarbe jedoch nicht schneeweiß, sondern tendiert zwischen eierschalfarben, beige und hellgelb. Ein Bleaching, also das Aufhellen der Zähne, kann hier Abhilfe schaffen.

„Die Ursachen für die Verfärbung von Zähnen sind vielfältig“, weiß Dr. Elisabeth Breuss aus unserer Zahnarztpraxis zu berichten. „Neben dem natürlichen Alterungsprozess und der Veranlagung können es etwa in den Zahn eingelagerte Pigmente sein.“ Auch der Genuss von Kaffee, Rotwein, Tee, Nikotin und die Einnahme von Medikamenten wie Tetracycline spielen eine Rolle. Damit man dem Ideal von Gesundheit, Schönheit und Erfolg mehr entspricht, ist in den letzten Jahren ein regelrechter Hype um Bleachingprodukte entstanden. Ein professionelles Bleaching der Zähne ist jedoch nur beim Zahnarzt möglich.

### Home-Bleaching

Eine Methode ist das „Home Bleaching“: Der Patient erhält individuell angepasste Zahnschienen, die das Bleichmittel enthalten. Durch den perfekten Sitz gelangt es nicht in den Mund und es kommt zu keinen Zahnfleischirritationen. Deshalb wird diese Methode empfindlichen Patientinnen und Patienten mit offenen Zahnhälsen empfohlen. Kleiner Nachteil: Die individuellen Schienen brauchen etwa zwei Wochen Zeit, bis



sie produziert sind und machen dieses Verfahren etwas teurer.

### Neu: „Bleaching to go“

Eine tolle Alternative stellt das neue „Bleaching to go“ dar, das in der Praxis erworben werden kann. Dabei handelt es sich um vorgefertigte Schienen mit Bleichungsmittel, die an vier aufeinanderfolgenden Tagen jeweils etwa eine Stunde auf die geputzten Zähne gedrückt werden. Unsere Mitarbeiterin Laura hat die Opal-scene GO Bleaching Schienen getestet und ist begeistert.

Denn bei dieser Variante ist es nicht notwendig, vorher Abdrücke zu machen – ein positiver Aspekt für viele Patienten. Die Vorteile: Die Methode ist günstig, kann rasch und unkompliziert angewendet werden und es ist ein toller Unterschied erkennbar. Die Nachteile: Das Bleichmittel gelangt mitunter direkt auf das Zahnfleisch, was eine Rolle spielt, wenn jemand sehr empfindlich ist. Zudem ist die Bleichwirkung wegen der geringeren Konzentration des Bleichmittels nicht ganz so stark wie bei der Home-Bleaching-Methode. Probieren Sie es am besten einfach aus!

## Veranstaltungstermine

**19. Oktober 2020, 17:30 Uhr**  
Für eine Zahnspange ist es nie zu spät!

**09. November 2020, 17:30 Uhr**  
Vom einfachen Implantat bis zum komplexen Fall – bei uns ist alles auch in Vollnarkose möglich!

**Hinweis:** Die Termine stehen unter Vorbehalt. Falls wir die Veranstaltungen nicht in unserer Praxis abhalten können, werden diese online via Zoom übertragen.

Da die Teilnehmerzahl bei allen Veranstaltungen in der Praxis begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung per E-Mail [praxis@zahnarzt-kapeller.at](mailto:praxis@zahnarzt-kapeller.at) oder unter der Telefonnummer **05574/54560**.



# Im Gespräch

Strikte Hygienemaßnahmen und möglichst wenige Patientinnen und Patienten gleichzeitig: Gabriele Kainz ist verantwortlich für die Buchhaltung sowie die Praxisorganisation und hatte zu Beginn der Corona-Krise alle Hände voll zu tun.



**Gabriele Kainz**

### Gabriele, wie hat sich der Arbeitsalltag verändert?

Wir haben jeden Mittwoch Arbeitspläne erstellt, denn wir haben alle Mitarbeitenden aus Sicherheitsgründen

in drei Gruppen eingeteilt. Nach einer Woche wechselte das Team. Zusätzlich mussten wir einiges organisieren: Desinfektionsmittelspender für den Eingangsbereich oder FFP2-Masken. Alles in allem hat aber sehr gut funktioniert.

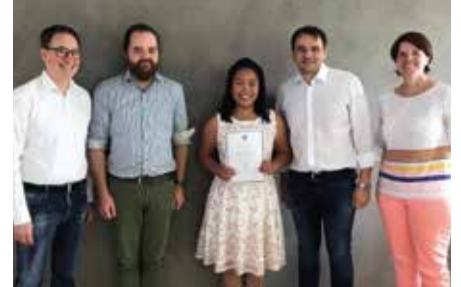
### Was war die größte Herausforderung?

Die ersten Tage waren sehr stressig, da wir die Termine unserer Patientinnen und Patienten absagen mussten. Jetzt besteht die Schwierigkeit darin, wieder neue Termine zu vergeben – sechs Wochen können nicht im Handumdrehen aufgeholt werden. Die Patienten bringen uns aber sehr viel Verständnis entgegen. Das schätzen wir wirklich sehr!

### Das Coronavirus beschleunigt die Digitalisierung – auch in der Praxis?

Wir verwenden intern eine digitale Plattform, auf die wir auch via Smartphone Zugriff haben – dort speichern wir etwa Besprechungsprotokolle. Seit der Corona-Krise bieten wir außerdem eine Online-Terminvergabe für Implantat-Beratung an. Inzwischen bekommen wir laufend Anfragen – das werden wir auf jeden Fall beibehalten.

## PRAXIS-NEWS



### Weiterbilden

Von Plaque- und Zahnsteinbefall über Veränderungen der Mundschleimhaut bis zur professionellen Zahnreinigung – Joy hat die Ausbildung zur diplomierten Prophylaxe-Assistentin erfolgreich abgeschlossen. Wir gratulieren herzlich zur bestandenen Prüfung!



### Herzlich willkommen

Termine vereinbaren und koordinieren, Materialien und Instrumente vorbereiten, Behandlungen dokumentieren: Als Lehrling gibt es in einer Zahnarztpraxis viel zu lernen. Wir freuen uns, Lena in unserem Team begrüßen zu dürfen.

# Können Zahnbürsten falsch aufbewahrt werden?



Morgens und abends die Zähne putzen – die Zahnpflege ist ein wichtiger Bestandteil der täglichen Routine. Doch nicht nur auf die richtige Putztechnik kommt es an. Wird die Zahnbürste nicht hygienisch und sauber aufbewahrt, können sich viele Bakterien und Keime auf der Bürste ansiedeln.

Nach dem Zähneputzen soll die Zahnbürste gründlich mit Wasser abgespült werden, um Zahncreme und Speisereste zu entfernen. Anschließend gilt es, diese gut abzuschütteln. Bakterien und Keime vermehren sich auf feuchten Borsten rasch. Es wird empfohlen,

die Zahnbürste aufrecht, zum Beispiel in einem Zahnputzbecher aufzubewahren und nicht in einem Kulturbeutel oder Schrank – so kann sie am besten trocknen. Die meisten Familien teilen sich ein Badezimmer und bewahren alle Zahnbürsten in einem Becher auf. Das spart zwar Platz, aber die Bakterien können so leicht auf die anderen Bürsten übertragen werden. Deshalb ist es ratsam, die Zahnbürsten separat aufzubewahren, insbesondere während der Erkältungszeit. Außerdem sollte die Zahnbürste möglichst weit entfernt von der Toilette platziert werden: Denn während des Spülens

werden Bakterien aufgewirbelt, die dadurch auf die Zahnbürste gelangen können – das hat eine Studie aus den USA ergeben.

**Tipp: Wechseln Sie alle zwei bis drei Monate Ihre Zahnbürste. Darüber hinaus sollte die Bürste nach einer Erkältung oder Infektionskrankheit im Mundraum ausgetauscht werden.**



### Strahlend weiße Zähne

Das Original kennen wir bereits – jetzt gibt es eine Sensitivity-Variante: Wir testen gerade die neue Opalescence Zahncreme „Sensitivity Relief“. Die Zahnpasta hilft, die Zähne dauerhaft weiß zu halten. Außerdem enthält sie Kaliumnitrat, das vor Schmerzempfindlichkeiten schützt.



### Professionelle Zahnreinigung

Mundhygiene ist das A und O, um die Zähne vorsorglich zu schützen. Damit wir noch flexibler auf Terminwünsche eingehen können, bieten wir seit kurzem am Montagabend Mundhygiene bis 20 Uhr an. Unsere neue Mitarbeiterin Ines unterstützt unser Team dabei!