

# NWZ-Ärztenspezial: Der Arzt in Ihrer Nähe

Hier finden Sie Ärzte bzw. Arztpraxen sortiert nach fachlichen Schwerpunkten. Weitere Schwerpunkte können jederzeit ergänzt werden

## Kleines 1 X 1 der Zahnpflege

**PROPHYLAXE** Die richtige Ernährung hilft, die Zahngesundheit zu erhalten

Wer zweimal täglich gründlich die Zähne putzt und dabei auch Zahnseide oder individuell passende Zahnzwischenraum-Bürstchen verwendet, tut schon eine ganze Menge für die langfristige Gesunderhaltung seiner Zähne. Doch auch die Ernährung entscheidet mit darüber, wie gesund unsere Zähne und unser Kiefer bleiben. Hierfür gibt es ein paar einfache Tipps:

### Süßigkeiten & Co : Besser alles auf einmal statt über den ganzen Tag verteilt

Für manche Menschen gehören Süßigkeiten einfach zum Leben dazu. Zum Schutz der Zähne sollte jedoch so sel-

ten wie möglich zwischen durch genascht werden. Deutlich zahngesünder ist es, die ganze Tagesration auf einmal zu sich zu nehmen, und das am besten gleich nach der Hauptmahlzeit. Das gleiche gilt auch für säurehaltige Lebensmittel, bestimmte Obstsorten und Getränke wie z.B. Apfelsaft, Cola, Limonade, Zuckertees oder so genannte Energy-Drinks. Lieber ein großes Glas hin und wieder, als ständiges Trinken zum Durstlöschen.

### Nach dem Essen Zähneputzen: Warten Sie etwa 30 Minuten

Morgens sollten die Zähne idealerweise bereits vor dem Frühstück mit einer Fluoridhaltigen Zahnpasta geputzt werden. So ist der Zahnschmelz auf eventuelle Säureattacken optimal vorbereitet. Wer lieber nach dem Frühstück putzt, wartet danach besser noch eine Weile, bevor er zur Zahnbürste greift. Der

Zahnschmelz ist nach den Säuren aus den Lebensmitteln aufgeweicht. Nach einer halben Stunde hat er sich weitestgehend regeneriert und die Zähne können gefahrlos geputzt werden.

### Ein guter Schutz: Unser Speichel

Für die Erhöhung des Zahnschutzes ist unser Speichel verantwortlich. Er sorgt für die Pufferung des saurehaltigen Milieus nach der Essensaufnahme in unserer Mundhöhle, denn er umspült die Zähne und sorgt für eine erste Reinigung. Aus Lebensmitteln wie Käse oder Milch werden Mineralien gelöst und in die Zahnstruktur eingebaut.

Zwischen den Mahlzeiten können öfter mal zuckerfreie Kaugummis oder Bonbons genossen werden. Das regt die Speichelproduktion an und ersetzt wenn nötig auch einmal die Zahnpflege über Mittag.

### Härten des Zahnschmelzes: Fluoridhaltige Lebensmittel und Milchprodukte

Fluoride härten den Zahnschmelz und machen ihn weniger angreifbar für Säuren. Sie sind enthalten in verschiedenen Lebensmitteln, im Speisesalz, in speziellen Mundspüllösungen, Zahnpasten und Gelen. Milchprodukte enthalten viel Kalzium. Das ist der Stoff, aus dem die Zähne vorwiegend bestehen.

5. Vollkornbrot, rohes Gemüse und Nüsse: Ein prima Training für ihre Kaumuskeln. Vollwertkost hat zwei große Vorteile. Zum einen enthält sie keinen einfachen, für Kariesbakterien leicht verwertbaren Zucker. Zum anderen bekommen die Zähne und die Kiefermuskulatur kräftig etwas zu tun. Das regt wieder die Speichelproduktion an und stärkt das Zahnfleisch. Warum nicht also einmal zu Karotte greifen statt zum Schokoriegel?



ANSPRECHPARTNER:

**Andreas Raßloff**

„die oldenburger zahnaerzte“  
zahnärztlicher Leiter der  
Juventis Tagesklinik

### HINWEIS IN EIGENER SACHE

Auf diesen Branchenspezialseiten finden Sie an jedem 4. Mittwoch im Monat interessante Beiträge unserer Fachautoren aus allen unten aufgeführten medizinischen Disziplinen. Ansprechpartner Redaktion: Swantje Sagcob  
Tel. (0441) 9988-4661

### NEUER THEMENHEFT ZUR ZAHNPFLEGE

Umfassend und leicht verständlich beschreibt das neue Themenheft der Verbraucher Initiative e.V. alle Fakten und notwendigen Maßnahmen rund um das Thema Zahnpflege. Erkrankungen und Langzeitschäden an und um den Zahn werden ebenso erklärt wie die daraus resultierenden Behandlungsnotwendigkeiten. Welche Besonderheiten gelten für das Milchzahngebiss, das Erwachsenen-Gebiss oder die so genannten „Dritten“? Je nach Altersstufe wird beschrieben, welche Anforderungen Zähne und Gebiss stellen. Die aktuelle Verbraucherinformation lässt kein Thema aus: Die verschiedenen Formen von Zahnbürsten, Zahnpasten und ergänzenden Pflegemitteln werden erläutert und die wichtigsten Inhaltsstoffe für die Zahnpflege (z.B. Fluorid) erklärt. Auch die Ernährung spielt bei „gesunden Zähnen“ eine bedeutende Rolle.

➔ Mehr Infos unter Download unter [www.haut.de](http://www.haut.de)

Akupunktur			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Ines Blischke Akupunktur-Facelift + Mesotherapie, 5-Elemente-Ernährg., Gesichtsideutung	Lustgarten 13 26135 Oldenburg	0441-1811225 H. 0176-21800148 www.Face-happiness.de	Abrechnung privat
Ralph Reck, Arzt Krampfaderverödung, Ozontherapie für Gelenke, Bindegewebe u. Blut, Chinesische Medizin, Akupunktur	Gartenstraße 4 26122 Oldenburg	0441-25844 0441-2488165; tcm-praxis@ralph-reck.de; www.ralph-reck.de	Mo.-Do. 9.00-12.00 Uhr und 15.00-17.00 Uhr nach Vereinbarung

Allgemeinmedizin und Praktische Ärzte			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Gudrun Radenz Allgemeinmedizin, Betriebsmedizin, Naturheilverfahren Dr. med. Mariam Sachse Innere Medizin, Akupunktur, Ernährungsmedizin	Staulinie 21 26122 Oldenburg	0441/ 26692 www.praxis-radenz.de	Mo-Fr 8-12:00, Mo 14-16:00, Di, Do 17-18:00 und nach Vereinbarung

Chirotherapie (Heilmethode mit Handgrifftechniken)			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. Nicole Gorris-Vollmer Allgemeinmedizin-Chirotherapie	Waffenplatz 1 26122 Oldenburg	0441-25419 0441-26896	Mo-Fr 8:00-14:00 Uhr, Mo/Di/Do 16:00-18:00 Uhr
Hilke Lüder, Physioth. u. Ärztin f. Manuelle Medizin / Chirotherapie / Atlath. f. Erw., Kinder u. Säuglinge	Scheideweg 278 26127 Oldenburg	0441 / 361 48 48 4 0441 / 361 48 48 6	nach Vereinbarung

Chirurgie			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
W. Stöver Facharzt f. Chirurgie / Unfallchirurgie	Zwischenbrücken 17 27793 Wildeshausen	04431-918555 / Amb. OP (z.B. auch in Vollnarkose), Röntgen, handchir. OP	falls mögl. bitte telefon. Terminabsprache

Gastroenterologie (Magen- und Darmheilkunde)			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. Jens Buckisch Internist und Gastroenterologe	Mozartstr. 30 26655 Westerstede	Tel: 04488/7636490 Fax: 04488/76364999	Mo-Fr 8.00-12.00 Uhr und Mo, Di, Do von 14.00-17.00 Uhr

Prof. Dr. W. Holtkamp, Internist und Gastroenterologe Ammerland Klinik	Prof. Dr. W. Holtkamp	Lange Str. 38 26655 Westerstede	Tel.: 04488 – 502690 Sprechstunde: Privatsprechstunde nach Vereinbarung	wilhelm.holtkamp@ ammerland-klinik.de
--	--------------------------	------------------------------------	--	--

Implantologie			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Brinkmann, Detlev ZA Implantologie, Lasertherapie, ästhetische Zahnheilkunde	Theaterwall 14 26122 Oldenburg	Tel. 0441/26387 Fax 0441/9250666 e-mail: detlev.brinkmann @t-online.de www.zahnarztbrinkmann.de	Mo. Di. Do. 8:00 – 12:30 und 14:30 – 18:00 Mi. Fr. 8:00 – 13:00

HNO-Heilkunde			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dres. med Carola Walter-Leirich, Sebastian Walter, Jan-Dirk Geerken, Carola Williamson, Fachärzte f. HNO- Heilkunde, Naturheil-verfahren, Akupunktur, ambul. OPs, Schnarchdiagnostik, Allergologie	Neue Donnerschweer Str 30 Im Zentrum Gesundheit	0441/ 5949646 www.HNOoldenburg.de Privatsprechstunde 0441/9507990	Nach Vereinbarung
Reinhard Dirks Facharzt für HNO- Heilkunde ambulante – stationäre belegärztl. Operationen, Lasertherapie	Hauptstr.21 26215 Wiefelstede	04402-60863 info@hno-dirks.de	Termine nach telefonischer Vereinbarung

Handchirurgie			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Joachim Niemeier Facharzt für Chirurgie, Handchirurgie	Mühlenweg 9 26676 Barßel	04499-1068 04499-91036	Nach Vereinbarung
Hand- und Plastische Chirurgie Oldenburg. Dr. med. R. Hoffmann, Dr. med. M. Wrobel, Dr. med. A. Settje, Dr. med. T. Wermter und Dr. Mike Rütermann Gesamte Handchirurgie, Schwerpunkt Minimalinvasive Handchirurgie, endoskopische Nerven Chirurgie	Marienstr. 1 26121 Oldenburg www.hpc-oldenburg.de	Tel./Fax: 0441/4086855 info@hpc-oldenburg.de	Termine nach Vereinbarung

Naturheilverfahren (Heilverfahren mit Methoden der natürlichen Umwelt)			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Carola Walter-Leirich Fachärztin für HNO-Heilkunde, Akupunktur, ambulante Operationen, Naturheilverfahren	Neue Donnerschweer Str. 30 Im Zentrum Gesundheit	Privatsprechstunde 0441/ 9507990 www.HNOoldenburg.de	Nach Vereinbarung
Dr. med. Joachim Czieslik Allgemeinmedizin-Naturheilverfahren- Akupunktur-Psychotherapie	Staustraße 1 26122 Oldenburg	0441-925670 0441-925677	Mo.,Di.,Do.,Fr. 8.00 –12 Uhr Mo,Di,Do, 15.30 –17.30 Uhr Mittwoch nach Vereinbarung
Dr.med. Ines Tiedemann FÄ für Kinderheilkunde-und Jugendmedizin, Naturheilverfahren	Hauptstr. 15b 26215 Wiefelstede	04402-69199	Mo. -Fr. 8.30-12.00, Mo., Di., Do., Fr. 14.30-17.00, Sa. 10- 11.00

Neurologie (Nervensystemerkrankungen)			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Joachim Springub, Wolfgang Schwarz, Fachübergreifende Gemeinschaftspraxis u. Med. Begutachtung, Neurologie-Psychiatrie/ Psychotherapie -- Verkehrsmedizin	Lange Str. 25 (Ärzteh.WST/Nähe Krankenhaus) 26655 WST (Olbj)	Tel. 04488 72999 Fax 04488 859935 Telefondienst v. 8- 13 u.15-18 Mo.-Fr.	auch alle Privat- u. Beamtenkassen/ Beihilfe u. Berufsgenossensch. weitere Infos im Internet <a href="http://www.praxis-springub-schwarz.de">www.praxis-springub-schwarz.de</a>

Stimm- und Sprachstörungen			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Oldenburger Fachpraxis für logopädische Atem-, Stimm-, Sprach- und Stottertherapie Nicola Berger	Kurwickstr. 14 -15 26122 Oldenburg	0441- 36 18 69 69 praxis@nicola-berger.de	nach telefonischer Terminvereinbarung

Zahnmedizin			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Praxis f. Zahnheilkunde Dr. Christian Werk Implantologie mit 3-D-Diagnostik, hochwertiger Zahnersatz, Parodontologie, Prophylaxe	Oldenburger Strasse 291 26180 Rastede	04402 964 953 9	Montag bis Freitag nach Vereinbarung