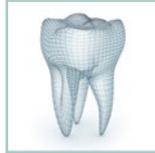




PARO
CENTER



PROPHY
CENTER

Informationsbroschüre
Zahnarzt- und parodontologische Praxis

PROFESSOR DR. JOSÉ R. GONZALES



Prof. Dr. Gonzales, Frauenplatz 11, 80331 München

Editorial

Professor Dr. José R. Gonzales

Facharzt für Parodontologie
und Implantologie

Oberarzt an der Poliklinik
für Parodontologie der
Justus-Liebig-Universität Gießen



Zahnhalteapparat und Mund	4-5
Was ist eine Parodontitis?	6-7
Die Praxis	8-11
Unser Leistungsspektrum	12-13
Parodontitis-Behandlung	14-15
Über mich	16-17
Ratgeber	18-21
Anfahrt	22-23

Was wären wir ohne Mund ?

Wir wären nicht nur sprachlos, sondern nicht lebensfähig. Unser Mund, genauer gesagt unsere Mundhöhle, ist so lebenswichtig wie das Herz, das Gehirn oder die Lunge. Wie gehen wir damit um?

Ein Blick in den Mund zeigt beispielsweise, welchen Wert wir auf unsere Gesundheit legen und kann sogar auf Erkrankungen und ernste organische Schäden hinweisen. Was im Mund geschieht, betrifft den ganzen Körper.

Diese Thematik hat mich schon in jungen Jahren fasziniert und dazu bewegt, Zahnmedizin zu studieren und mich zum Facharzt für Parodontologie und Implantologie weiterzubilden.

Heute bezieht Zahnmedizin den ganzen Organismus mit ein, versteht die Wechselwirkungen zwischen oraler Gesundheit und anderen Erkrankungen. Auch entwickelt sich Zahnmedizin stetig weiter. Daher bin ich bis heute in der universitären Forschung tätig und bilde künftige Zahnärzte aus.

Zähne und Zahnfleisch haben großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Dafür möchte ich Sie hier gerne sensibilisieren und Sie informieren, wie Sie bis ins hohe Alter Freude an Ihren Zähnen haben können.

Der Mensch kann nur gesund sein, wenn auch sein Mund gesund ist.

Herzlichst, Ihr

Professor Dr. José Gonzales

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Dr. José Gonzales', written over the printed name.

PARO
CENTER

PROPHY
CENTER



Unsere Praxis liegt mitten in der Weltstadt mit Herz,
gegenüber der berühmten Frauenkirche.



Wussten Sie, dass eine der ersten festen Gewebestrukturen, die sich beim Embryo im Mutterbauch bildet der menschliche Unterkiefer ist? Schon das zeigt, welche maßgebliche Bedeutung der Mundhöhle in unserer Entwicklung zukommt.

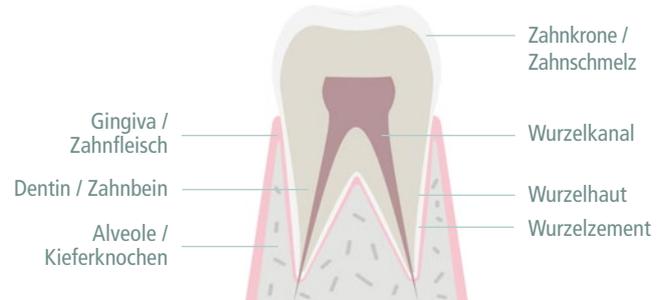
Ein Meisterwerk der Evolution

Von Geburt an leistet unser Mund ganz Erstaunliches. Denn ab diesem Moment ist er für die Nahrungsaufnahme und die Versorgung des gesamten Organismus mit Nährstoffen verantwortlich - ein Leben lang.

Zähne befinden sich anfangs nicht in der Mundhöhle, da wir in den ersten Monaten nur flüssige Nahrung zu uns nehmen. Mit sechs bis acht Monaten bahnen sich die ersten Milchzähne ihren Weg durch den Kiefer in die Mundhöhle - der menschliche Zahnhalteapparat, das Parodontium, entwickelt sich. Mit etwa 13 Jahren hat sich der Zahnhalteapparat voll ausgebildet.

Das Parodontium besteht aus dem Zahnfleisch (Gingiva), der Wurzelhaut, dem Wurzelzement und dem Kieferknochen (Abb. unten). Die Zähne sind über ein straffes Fasergeflecht im Parodontium verankert. Das Gewebe hält die Zähne nicht nur, es verleiht ihnen auch eine gewisse Flexibilität und wirkt zudem als Stoßdämpfer, der einen Teil der beim Kauen frei werdenden Kräfte absorbiert und so Knochen und Zähne schützt.

Der Zahnhalteapparat



Unser Mund - das Tor zum Körper

Essen und Trinken sind und für uns selbstverständlich. Dabei beginnen im Mund mechanische und chemische Prozesse, die lebensnotwendig sind, aber auch Gefahren bergen.

Im Laufe unseres Lebens nehmen wir etwa zwölf Tonnen, also eine große LKW-Ladung, an Nahrung zu uns. Diese Menge zu zerkleinern, ist für Zähne und Zahnfleisch echte Schwerarbeit. Wussten Sie, dass beim Kauen bis zu 800 Newton, also 80 Kilogramm, auf den Quadrat-zentimeter einwirken? Da leuchtet schnell ein, dass ein gesunder Zahnhalteapparat enorm wichtig ist. Bei guter Pflege und Vorsorge halten Parodontium und Zähne ein Leben – eine Meisterleistung.

Mit der Nahrungsaufnahme setzen vielfältige Prozesse ein, die die Zerkleinerung des Essens unterstützen. Genau betrachtet, beginnt die Verdauung in der Mundhöhle. Dabei entstehen Abbauprodukte wie Säuren, Bakterien und Mikroben. Diese können die Mundgesundheit gefährden. Gut 1000 verschiedene Erreger tummeln sich in unserem Mund. Der Zahnschmelz, die härteste Substanz im menschlichen Körper, sowie das Zahnfleisch bilden dagegen einen effektiven Schutzwall.

Putzen wir unsere Zähne regelmäßig und gewissenhaft, schützen wir den Zahnschmelz vor Säuren und damit vor Karies und halten das Zahnfleisch durch die mechanische „Massage“ fit. Doch tun wir das? Unsere Lebensumstände haben sich über die Jahrtausende stark verändert. Wir ernähren uns anders, nehmen mehrere Mahlzeiten am Tag ein und gönnen uns auch mal eine kleine Leckerei zwischendurch.

Gesund

Das Zahnfleisch umschließt die Zähne straff, besitzt eine rosa Farbe und füllt die Zahnzwischenräume aus. Die Zähne sind sicher verankert.



Nicht immer ist eine Zahnbürste zur Hand und so entsteht ein prächtiger Nährboden für Bakterien und Mikroben. Die lieben Süßigkeiten und Kohlenhydrate und vermehren sich rasant.

So bildet sich ein biologischer Film, Plaque genannt, der sich an Zähnen und Zahnfleisch absetzt. Bevorzugt da, wo die Zahnbürste nicht hinkommt: zwischen Zahn und Zahnfleisch und in den Zahnzwischenräumen. Plaque ist hartnäckig. Hat sie sich einmal festgesetzt, lässt sie sich durch Zähneputzen kaum mehr komplett entfernen.

Tatsächlich lässt sich mit der Zahnbürste nur etwa ein Drittel des Mundraums reinigen. Daher sind die Verwendung von Zahnseide sowie eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung die ideale und wichtige Ergänzung der Zahnpflege. Vernachlässigen wir die Pflege, setzt sich die Plaque fest. Der Startpunkt für eine Zahnfleiscentzündung, die Gingivitis, oder gar die gefährlichere Parodontitis, ist gelegt. Soweit sollten Sie es nicht kommen lassen.

Parodontitis – die schleichende Gefahr

Eine Gefahr der Parodontitis ist ihr Verlauf. Oft erkennen Menschen die Signale nicht oder ignorieren sie, da diese Zahnfleischentzündung lange Zeit kaum Schmerzen bereitet.

Hat sich Plaque einmal festgesetzt, breitet sie sich weiter aus. Mikroben, die kaum Sauerstoff benötigen, wandern immer tiefer zwischen Zahn und Zahnfleisch. Die Erreger scheiden Giftstoffe und Enzyme aus, das Zahnfleisch entzündet sich und es bilden sich Taschen. Dies ist eine Reaktion unseres Immunsystems und nennt sich Gingivitis. Eine Gingivitis betrifft ausschließlich das Zahnfleisch. Sie ist durch bessere Mundhygiene und professionelle Zahnreinigung reversibel.

Wird eine Gingivitis nicht behandelt, kann sich daraus die ungleich gefährlichere Parodontitis entwickeln. Parodontitis ist eine schwere Entzündung. Sie reicht tief, schädigt Knochen, Zähne, das parodontale Ligament und das Bindegewebe. Eine Parodontitis ist irreversibel und kann zu Zahnausfall führen. Wenn der Kieferknochen angegriffen wird und schwindet, ist er für immer weg.

Zudem ist die Entzündung keineswegs lokal auf den Mund begrenzt. Denn durch die Zahnfleischtaschen gelangen Erreger in die Blutbahn,

Anzeichen für eine Parodontitis können sein

- druckempfindliches Zahnfleisch
- gerötetes, geschwollenes Zahnfleisch
- Zahnfleischbluten
- temperaturempfindliche Zahnhäse
- lockere Zähne
- Mundgeruch

wodurch das Immunsystem geschwächt werden kann. Durchblutungsstörungen, Schlaganfälle oder Blutgerinnsel können die Folge sein.

Menschen mit Vorerkrankungen, wie Diabetes, Rheuma oder Übergewicht sind besonders gefährdet, ebenso Schwangere. Hier besteht die Gefahr einer Frühgeburt. Auch Extremsportler können wegen ihrer besonderen Ernährung betroffen sein. Eine Parodontitis ist also nicht nur verantwortlich für lockere Zähne und Knochenschwund. Sie kann einen schweren Verlauf anderer Erkrankungen begünstigen.

Unterschätzen Sie eine Parodontitis nicht, ignorieren Sie nicht die Warnsignale. Wenn Sie beim Zähneputzen oder beim herzhaften Biss in den Apfel öfter Blut sehen, Ihr Zahnfleisch geschwollen und auffällig gerötet ist, oder Sie zu den Risikogruppen zählen, vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Als Facharztpraxis für Parodontologie haben wir uns mit modernsten Diagnose- und Behandlungsmethoden auf die Heilung der Erkrankungen des Parodontiums spezialisiert.

Besonders gefährdete Personengruppen

- Herz-/Kreislauf-Patienten • Raucher • Allergiker • Schwangere • Extremsportler • Übergewichtige •
- Diabetiker • Rheumatiker • Menschen mit Immunerkrankungen •





Wir nehmen uns Zeit für Sie

In der Praxis Professor Dr. Gonzales stehen Sie im Mittelpunkt.

Im Herzen Münchens behandeln wir unsere Patienten nach den wissenschaftlich fortschrittlichsten Methoden der Zahnmedizin und mit einem Equipment, das den aktuellen Stand der Technik definiert. Vom strahlungsarmen 3D-Röntgenscanner für eine präzise Diagnostik über richtungsweisende Laser-Technologie zur Parodontitis-Behandlung bis hin zur schonenden Zahnaufhellung mit dem Airflow-Verfahren – unserer Praxis fehlt es an nichts.

Dieser hohe Anspruch spiegelt sich auch in der Gestaltung unserer barrierefreien Praxis wider, in der wir Sie vom ersten Moment an perfekt betreuen. Unser freundliches und professionell ausgebildetes Personal hat für Ihre Anliegen immer ein offenes Ohr.

Der großzügige, lichtdurchflutete Wartebereich bietet Ihnen bequeme Sitzmöglichkeiten zum Überbrücken der kurzen Zeit bis zur Behandlung. Lange Wartezeiten werden Sie bei uns nicht erleben. Insbesondere für Patienten mit Ängsten bedeutet Warten eine zusätzliche Belastung und widerspricht unserer Auffassung moderner Medizin.

Die Behandlungsräume sind hell und farblich harmonisch akzentuiert, sodass kein Gefühl von Enge oder Beklemmung aufkommt. Wir nehmen uns Zeit – vor und während der Behandlung informieren wir Sie stets über die einzelnen Schritte. Auch nach Ihrem Besuch betreuen wir Sie auf Wunsch beispielsweise durch unseren bequemen Recall-Service.



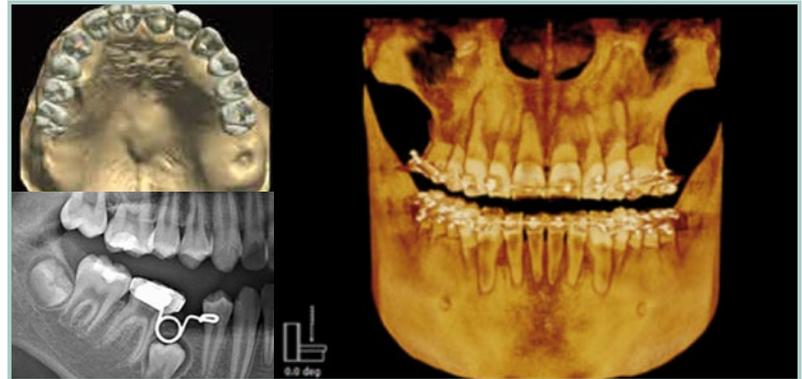
Die Praxis



Bilder: Ray Europe GmbH

State of the Art in der Diagnostik

Unser Credo **Forschung als Fundament** spiegelt sich in einer erstklassigen Praxis-Ausstattung wider. High-Tech ist für uns nicht Selbstzweck, sondern elementar. Je präziser das Diagnoseverfahren, umso erfolgversprechender die Behandlung.



Innovativ Mit unserem digitalen Röntgenscanner können wir dreidimensionale Aufnahmen feinsten Gewebe- und Knochenstrukturen in höchster Präzision erstellen. Die dazu notwendige Strahlendosis liegt weit unter der herkömmlicher Bildgebungsverfahren.

State of the Art in der Behandlung

Als Arzt und Ausbilder von Ärzten setzt Professor Dr. Gonzales auf Behandlungsmethoden, die stets dem aktuellen Stand der Wissenschaft entsprechen. Neben der Qualität der Behandlung legt er ebenso Wert auf Komfort für den Patienten.



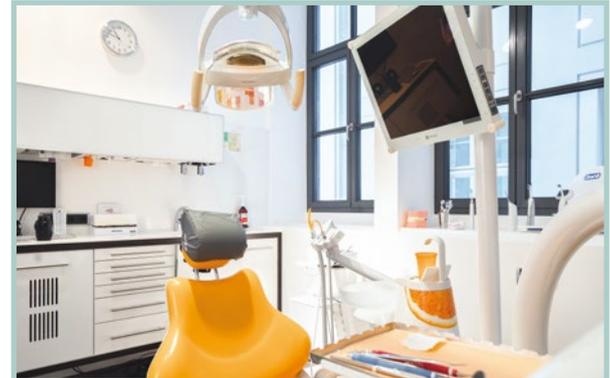
Perfekte Ästhetik

Für die wirksame aber zugleich schonende Aufhellung oder Farbanpassung Ihrer Zähne nutzen wir die moderne Airflow-Technik.



Richtungsweisend

Laser-Technologie ist Teil moderner Medizin. Für uns ist die Laser-Behandlung erste Wahl zur Parodontitis-Therapie und -Prophylaxe. Das Verfahren ist hoch effektiv, besonders sanft und ohne bekannte Nebenwirkungen.



Besser informiert Unser Intra-Oral-Scanner erlaubt die exakte digitale Erfassung von Zähnen und Zahnfleisch, die der Patient direkt auf dem Bildschirm mitverfolgen kann.

Unser Leistungsspektrum

- Beratung und Kontrolle
- Präventive Parodontaltherapie
- Moderne Parodontitis-Behandlung
- Laser-Parodontitis-Therapie
- Full-Mouth-Desinfektion
- Professionelle Zahnreinigung
- Chirurgische Parodontaltherapie
- Plastisch-ästhetische Parodontaltherapie
- Ästhetische Zahnmedizin
- Prophylaxe-Behandlung
- Implantat-Therapie
- Periimplantitis-Therapie
- Ästhetische Veneer-Therapie
- Moderne Zahnersatz-Therapie
- Laser-Bleaching
- Postchirurgische Therapie
- Behandlung von Angst-Patienten
- Recall-Service
- Video/Online-Sprechstunden
- Alle Kassen und Privat
- Praxis in Epidemie-Fällen voll einsatzbereit
- Barrierefreier Zugang



Leistung
mit
Leidenschaft

Wissen

Bei Parodontitis zählen Früherkennung und professionelle Behandlung.

Moderne Parodontitis-Behandlung

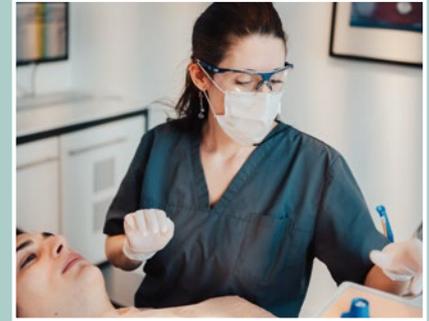
Eine schwere Zahnfleischentzündung ist ein Fall für den Facharzt, da eine dauerhafte Belastung der Mundflora mit aggressiven Keimen Ihre Gesundheit nachhaltig gefährden kann. Als parodontologische Zahnarztpraxis können wir Entzündungen im Anfangsstadium erkennen.

Professor Dr. Gonzales legt höchsten Wert auf den therapeutischen Erfolg und nutzt modernste Behandlungsmethoden. Getreu seinem Motto „Vorsprung durch Wissenschaft“ bietet er neben traditionellen Verfahren zur Behandlung der Parodontitis auch die photothermische Therapie an. Diese Methode kommt dank Laser-Technologie ohne Antibiotika und damit ohne deren eventuellen Nebenwirkungen aus.

Im ersten Schritt untersuchen wir Ihren Zahnfleischstatus und messen mit einer Sonde an bis zu sechs Stellen pro Zahn, ob sich Zahnfleisch-

Full Mouth Desinfection

Das Verfahren ergänzt die klassische Parodontitis-Behandlung und ist besonders nachhaltig.



taschen gebildet haben und wie tief diese reichen. Nach der Diagnose vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin zur professionellen Zahnreinigung. Diese ist für eine erfolgreiche Behandlung wesentlich. Denn nur wenn Zahnstein und fest sitzende Ablagerungen komplett entfernt sind, ist der Zugang zu den entzündeten Stellen frei.

Die eigentliche Laser-Parodontitis-Prophylaxe bzw. Therapie beginnt mit der tiefenwirksamen Reinigung und Desinfizierung der Zahnfleischtaschen. Wir desinfizieren dazu den gesamten Mundraum (Full Mouth Desinfection). Das ist so wichtig, da Entzündungen nicht auf einen kleinen Bereich begrenzt sind und Bakterien sich gerade in der feuchtwarmen Mundflora schnell vermehren. Nach einer sanften Oberflächenbetäubung führt Prof. Dr. Gonzales ein biologisches Konzentrat, das so genannte „Indocyanin-Grün“ in die Zahnfleischtaschen ein.



Laser-Behandlung

Prof. Dr. Gonzales bestrahlt hier entzündetes Gewebe eines Patienten mit einem medizinischen Laser.

Die Keime reagieren mit dem Wirkstoff, menschliche Zellen dagegen nicht. Die behandelten Bereiche bestrahlt Prof. Dr. Gonzales mit einem medizinischen Laser. Die Laserstrahlen durchdringen das Gewebe und aktivieren einen chemischen Prozess, durch den die Erreger quasi platzen und mit der Flüssigkeit verkleben. So wird der größte Teil der schädlichen Keime abgetötet.

Anschließend wird das betroffene Gewebe mit einem rundumstrahlenden Laser behandelt. Dessen Licht dringt tief in die Zahnfleischtaschen ein, wodurch auch verborgen liegende Bakterienherde bis zu den Wurzelregionen erreicht werden. So werden die noch verbliebenen Keime und Mikroben zuverlässig neutralisiert. Je nach Ausmaß der Entzündung therapiert der Professor die betroffenen Stellen weiter und trägt mit dem Laser entzündetes Gewebe zielgenau ab.

Parodontitis kann jeden treffen, daher ist Prävention so wichtig.

Das fördert den Heilungsprozess und verhindert eine erneute Ansiedlung der Bakterien. Zum Ende der Behandlung werden der biologische Film und die Restablagerungen sanft ausgespült. Bereits wenige Tage nach der Laser-Behandlung dürfen Sie sich auf ein völlig neues, gesundes Mundgefühl freuen.

Die photothermische Parodontitis-Therapie definiert den aktuellen Stand der Wissenschaft. Sie ist quasi schmerzfrei und hochwirksam. Eine Behandlung dauert etwa 60 bis 90 Minuten.

Gerne informieren wir Sie genau über alle Details und besprechen mit Ihnen offene Fragen. Selbstverständlich unterstützen wir Sie auf Wunsch auch im Vorfeld in der Kommunikation mit Ihrer Krankenkasse. Sprechen Sie uns einfach an.



Forschung
als
Fundament

Passion und Profession

Der Mensch

Seine hohe Affinität zur Medizin entdeckte Professor Dr. Gonzales bereits als Kind. Als ein Freund ein geschwollenes Auge hatte, litt Gonzales regelrecht mit und wollte dem Freund helfen. Empathie war eine Seite der Medaille. Die Andere: Er wollte auch genau wissen, wie man helfen kann. Schon da zeichnete sich ab, José Gonzales will Arzt werden. Sein Wissensdurst bildete die beste Voraussetzung für den beschwerlichen Weg.

Besonders glücklich fühlte sich der junge Gonzales in Bibliotheken. Stundenlang konnte er sich in den „Petit Larousse“, einer Enzyklopädie mit weit über 1500 Seiten, vertiefen. Ihm war früh bewusst, dass Wissen die Grundlage jeglicher Innovation bedeutet. Die Entscheidung Zahnarzt zu werden, fiel später, lag aber nahe. Schließlich war sein Ur-Großvater der Gründer der zahnärztlichen Fakultät in El Salvador. „Zahnarzt sein, das ist meine Gabe, die lebe und liebe ich.“ – dieses Credo erfüllt er täglich mit Leben, halbe Sachen sind ihm fremd. Er kämpft für die Gesundheit seiner Patienten, für die er immer ein offenes Ohr hat. Außerhalb des Lebens als Mediziner, joggt Prof. Dr. Gonzales gerne durch den Englischen Garten, liebt Musik und schätzt die bildende Kunst.



Der Zahnarzt

Professor Dr. José Roberto Gonzales ist ein international renommierter Facharzt für Zahnheilkunde mit Schwerpunkt Parodontitis. Die Erhaltung der Zähne bis ins hohe Alter ist für ihn Beruf und Berufung zugleich.

Neben seiner Tätigkeit in der Praxis lehrt Professor Dr. Gonzales als Dozent und Oberarzt an der Universität Gießen. Getreu seinem Anspruch „Forschung als Fundament“ ist er bis heute in der universitären Forschung tätig. In seiner langjährigen wissenschaftlichen Karriere hat Prof. Dr. Gonzales an vielen klinischen Studien mitgearbeitet und eine Vielzahl von Auszeichnungen erhalten. Er forschte sechs Jahre in der Immunologie, untersuchte den Zusammenhang zwischen Genetik und aggressiver Parodontitis. 2009 habilitierte er im Bereich Immunologie und Genetik. Im Rahmen seiner Forschungsarbeit entstanden mehrere Publikationen, eine davon 2010 im international höchst angesehenen Journal „Molecular Immunology“. Aufgrund seiner langjährigen Erfahrung als Ausbilder von Zahnärzten, seiner steten Weiterbildung, auch im Klinikalltag, und seiner einfühlsamen Art wird Prof. Dr. Gonzales von Kollegen und Patienten gleichermaßen hoch geschätzt.

„Wir gehen regelmäßig zum Frisör, treiben Sport,
pflegen unser Äußeres. Das Auto periodisch reinigen?
Selbstverständlich, Alltag, Ritual.“

Warum schenken wir unseren Zähnen nicht dieselbe
Aufmerksamkeit? Eine professionelle Zahnreinigung
schützt und steigert die Lebensqualität.“



Eine Frage der Gewohnheit

Vieles tun wir so regelmäßig, dass daraus schnell Automatismen werden. Genauso automatisch sollten wir an unsere Zahnpflege denken. Zähne und Zahnfleisch sind wichtig – sie sind Teil unseres Körpers, unserer Persönlichkeit.

Heute werden wir heute deutlich älter als noch vor 100 Jahren. Wenn Zähne mit dieser Entwicklung Schritt halten sollen, ist eine konsequente Pflege unabdingbar. Deswegen sollten wir unserer Mundhygiene einen hohen Stellenwert beimessen.

Der eigenen Zahnpflege sind natürliche Grenzen gesetzt.

Zähne halten sich nicht von alleine gesund. Nach einem halben Jahr oder länger ist es mit der Mundhygiene zuhause in der Regel nicht mehr getan. Über die Zeit bilden sich nicht sichtbare Ablagerungen – der Nährboden für Karies, Gingivitis und Parodontitis.

Eine professionelle Zahnreinigung ist ein besonders effektives Element der Vorsorge. Auch kann Ihr Arzt Fehlentwicklungen erkennen und gegensteuern, bevor Sie Schmerzen empfinden. Warten Sie nicht, bis Schmerzen auftreten, dann werden oft größere, unangenehme und je nach Zahnstatus kostspielige Eingriffe notwendig.

Die Mundgesundheit hat Einfluss auf den gesamten Körper. Lassen Sie die Kontrolle und professionelle Reinigung zu einer ebensolchen, guten Gewohnheit werden wie die Pflege Ihres Äußeren. So schützen Sie Ihre Gesundheit und steigern Ihre Lebensqualität.

Ratgeber

Putze dreimal am Tag die Zähne

So lernen wir es von Kindesbeinen an. Klappt im Alltag leider nicht immer. Aber es gibt nützliche, kleine Helfer, mit denen wir unsere Zahnhygiene einfach optimieren können.

3x



Perfektes Trio

Zahnbürste, Zahnseide und antibakterielle Mundspülung sind ideal für die tägliche Pflege.

Nach den Mahlzeiten sollten wir uns die Zähne putzen. Aber möglichst nicht direkt nach dem Essen, sondern 30 bis 60 Minuten später. Denn in diesem Zeitraum baut sich ein Teil der beim Essen entstandenen Säuren ab und die Zahnoberflächen remineralisieren sich.

Insbesondere wenn Sie empfindliches Zahnfleisch haben, raten wir Ihnen zu einer Zahnbürste mittlerer Härte mit abgerundeten Borsten, unabhängig ob manuell oder elektrisch. So wird eine Verletzungsgefahr des Gewebes unterbunden und das Zahnfleisch durch die massierenden Bewegungen der Bürste gut durchblutet.

Achten Sie bitte darauf, die Zahnbürste oder den Bürstenkopf regelmäßig zu erneuern. Deutlich abgenutzte Borsten reinigen schlechter und können unter Umständen das Zahnfleisch sogar verletzen.



Einfach & effektiv Schon wenige Augenblicke genügen, um die Zahnzwischenräume mit Zahnseide von Speiseresten zu befreien (Bild links). Zur Reinigung größerer Zwischenräume empfehlen wir Interdentalbürsten (Mitte). Mit einem Zungenschaber entfernen Sie bequem Bakterienablagerungen auf der Zunge.

Zahnseide ist ideal, um grobe Speisereste, die sich in den Zahnzwischenräumen festgesetzt haben, zu entfernen. Ergänzend bieten sich Interdentalbürsten an. Mit deren winzigen Borsten reinigen Sie auch größere Zwischenräume zuverlässig.

Ist nach dem Essen keine Zahnbürste zur Hand, unterstützen ein zuckerfreies Kaugummi oder ein zuckerfreies Bonbon die Pflege. Das Kauen oder Lutschen regt die Speichelproduktion an, Speisereste lösen sich dadurch leichter ab und Speichel wirkt antibakteriell.

Auch auf der Zunge fühlen sich Erreger wohl. Mit ihren unzähligen, rauen Papillen bietet die Zunge Keimen eine große Fläche, auf der sich ein bakterieller Belag absetzen kann. Daher sollten Sie auch die Zunge regelmäßig „putzen“.

Mit einem Zungenschaber können Sie Bakterien-schichten einfach abtragen und beugen zugleich Mundgeruch vor. Ziehen Sie den Schaber dazu mehrmals mit nur leichtem Druck vom hinteren Bereich der Zunge nach vorne und spülen dann den am Schaber haftenden Belag ab.

Eine antibakterielle Spülung rundet die perfekte eigene Mundpflege ab. Spülen Sie den Mund gute 30 Sekunden mit der Flüssigkeit. So werden Bakterien und Keime in der gesamten Mundhöhle abgetötet und Sie haben anschließend ein angenehm frisches Mundgefühl.

Last not least – bitte kommen Sie regelmäßig zur Kontrolle und zweimal im Jahr zu einer professionellen Zahnreinigung. Einfache wie effektive Maßnahmen, die helfen Ihre Lebensqualität zu erhalten und sogar zu erhöhen. Ihre Gesundheit beginnt im Mund.

Service

Ihr Weg zu uns

Zum Arzt des Vertrauens ist kein Weg zu weit.

Die Praxis Prof. Dr. Gonzales liegt verkehrsgünstig im Herzen Münchens gegenüber der berühmten Frauenkirche, nur wenige Schritte vom Marienplatz und dem Rathaus entfernt. München ist exzellent an das Umland und die bayerischen Großstädte angebunden, sodass Sie auch von außerhalb in kurzer Zeit mit dem PKW oder der Bahn anreisen können.

Vom Hauptbahnhof München, wie vom Ostbahnhof, erreichen Sie uns mit der S-Bahn in etwa fünf Minuten.

Bleiben Sie up to date

Möchten Sie über Neuigkeiten aus unserer Praxis und aus der Zahnmedizin informiert werden? Melden Sie sich zu unserem Newsletter an.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Aus München und Umgebung gelangen Sie am einfachsten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, Halt Marienplatz, zu uns. Zum Marienplatz verkehren alle S-Bahnen der Stammstrecke sowie die U-Bahnlinien 3 und 6 in enger Taktfolge. Vom Marienplatz zur Praxis ist es ein kurzer Fußweg.



Haltestelle Marienplatz

S-Bahn-Linien 1-6
U-Bahnen 3 und 6
Fußweg 4 Minuten

Haltestelle Odeonsplatz

U-Bahnen 4 und 5
Fußweg 5 Minuten

Anreise mit dem PKW

Reisen Sie mit dem Auto an, so stehen Ihnen in der Nähe der Praxis mehrere Parkhäuser zur Verfügung.

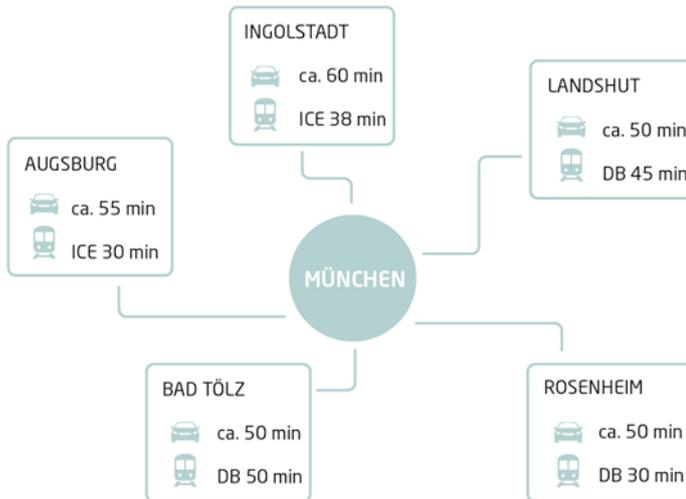
Parkmöglichkeiten

Rindermarkt 16, 3 Gehminuten

Sparkassenstr. 10, Platzl-Hotel, 7 Gehminuten

Färbergraben 5, City-Hochgaragen, 8 Gehminuten

Westenriederstraße, Parkplätze mit E-Tankstellen, 5 Gehminuten



Praxis Professor Dr. José Gonzales

Frauenplatz 11

80331 München

Telefon 089-232387280

E-Mail info@dr-gonzales.de

www.zahnarzt-gonzales-muenchen.de

Sprechzeiten

Montag, Mittwoch und Freitag 8.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag 8.00 bis 19.00 Uhr

Gestaltung

Konzeption, Layout & Text

Redaktionsbüro Isberner, 81539 München

Grafik, Bildbearbeitung

Peter Tutlies, Hamburg / Barbara Klinzer, St. Paul, Österreich

Bilder

Adobe Stock, iStock, Hersteller (Rayscan, A.R.C., E.M.S.)



For more information on the new *Journal of Applied Behavior Analysis*, visit www.sagepub.com/jab.

For more information on the new *Journal of Experimental and Applied Behavior Analysis*, visit www.sagepub.com/jeab.

For more information on the new *Journal of Behavior Analysis and Therapy*, visit www.sagepub.com/jbat.

For more information on the new *Journal of Behavioral Medicine*, visit www.sagepub.com/jbmed.

For more information on the new *Journal of Behavioral Assessment and Diagnostic Services*, visit www.sagepub.com/jbads.

For more information on the new *Journal of Behavioral Health and Wellness*, visit www.sagepub.com/jbhw.

For more information on the new *Journal of Behavioral Health and Learning*, visit www.sagepub.com/jbhl.

For more information on the new *Journal of Behavioral Health and Research*, visit www.sagepub.com/jbhr.

For more information on the new *Journal of Behavioral Health and Practice*, visit www.sagepub.com/jbhp.