

MUND ZU!

Schlank und gesund durch Mouth Taping?

TREND

Nachts den Mund zukleben – und schwupps bessern sich sämtliche Gesundheitsprobleme und es purzeln die Pfunde? Klingt zunächst nach einem weiteren absurden Abnehm-trend... Aber tatsächlich bringt das Atmen durch die Nase verschiedenste gesundheitliche Vorteile mit sich: Angefangen beim

Mundatmung zu Mundtrockenheit. Werden die Zähne nicht kontinuierlich mit Speichel umspült und so mit Nährstoffen versorgt, ist der Remineralisierungsprozess gestört und das orale Mikrobiom im Ungleichgewicht. Dies konnte auch eine im *Journal of Oral Rehabilitation* veröffentlichte Studie belegen.



Schutz vor Fremdpartikeln oder Krankheits-erregern bis hin zur besseren Sauerstoff-versorgung durch das in den Nasenneben-höhlen produzierte Stickstoffmonoxid (NO). Der hohe NO-Anteil sorgt unter anderem für eine Regulierung des Blutdrucks und der Entzündungsreaktionen, schafft eine bessere Gedächtnisleistung, Darmfunktion sowie Schlafqualität und fördert so Kraft, Ausdauer und Gewichtsverlust.

Aber auch in Sachen Mundgesundheit ist die Nasenatmung der Mundatmung vorzu-ziehen – insbesondere des Nachts. Wer mit offenem Mund schläft, neigt eher zu Schlafapnoe und Bruxismus, wie *Ask the Dentist* schreibt. Zudem führt die nächtliche

So fanden Forscher heraus, dass die Mund-atmung den pH-Wert in Richtung sauer signi-fikant stärker absenkt als die Nasenatmung. Die Voraussetzungen für Bakterien, kariöse Prozesse usw. sind damit deutlich besser.

Die Methode des Mouth Taping scheint dem effektiv entgegenzuwirken. Um Ängste abzubauen, empfehlen Experten Mund-atmern ein schrittweises Training am Tage, bevor sie sich des Nachts den Mund zukle-ben. Des Weiteren raten sie von Gaffer Tape und anderem Klebeband ab, es sollen spe-ziell dafür entwickelte Klebestreifen zum Einsatz kommen. <

www.zwp-online.info

Impressum

Verlag
OEMUS MEDIA AG
Holbeinstraße 29
04229 Leipzig, Deutschland
Tel.: +49 341 48474-0
kontakt@oemus-media.de
www.oemus.com

Redaktionsleitung
Katja Kupfer
kupfer@oemus-media.de

Produktionsleitung
Gernot Meyer
meyer@oemus-media.de

Lektorat
Marion Herner
Ann-Katrin Paulick

Redaktion
Kerstin Oesterreich
k.oesterreich@oemus-media.de

Anzeigen-disposition
Lysann Reichardt
l.reichardt@oemus-media.de

Erscheinungsweise
Zahnärztliche Assistenz
erscheint 2020 mit 2 Ausgaben

Verleger
Torsten R. Oemus

Jana Schikora
j.schikora@oemus-media.de

Art Direction
Dipl.-Des. (FH) Alexander Jahn
a.jahn@oemus-media.de

Druckerei
Dierichs Druck+Media GmbH
Frankfurter Straße 168
34121 Kassel, Deutschland

Verlagsleitung
Ingolf Döbbecke
Dipl.-Päd. Jürgen Isbaner
Dipl.-Betriebsw. Lutz V. Hiller

Anzeigenverkauf/Verkaufsleitung
Dipl.-Betriebsw. Lutz V. Hiller
hiller@oemus-media.de

Konzept/
Layout/Satz
Max Böhme
m.boehme@oemus-media.de

Die aktuelle
Ausgabe
als E-Paper

Chefredaktion (V.i.S.d.P.)
Dipl.-Päd. Jürgen Isbaner
isbaner@oemus-media.de

Projektmanagement
und Vertrieb
Nadine Naumann
n.naumann@oemus-media.de

Pia Krahl
p.krahl@oemus-media.de

Verlags- und Urheberrecht

Zahnärztliche Assistenz ist ein eigenständiges redaktionelles Publikationsorgan der OEMUS MEDIA AG. Die Zeitschrift und die enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt besonders für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages. Bei Einsendungen an die Redaktion wird das Einverständnis zur vollen oder auszugsweisen Veröffentlichung vorausgesetzt, sofern nichts anderes vermerkt ist. Mit Einsendung des Manuskriptes geht das Recht zur Veröffentlichung als auch die Rechte zur Übersetzung, zur Vergabe von Nachdruckrechten in deutscher oder fremder Sprache, zur elektronischen Speicherung in Datenbanken zur Herstellung von Sonderdrucken und Fotokopien an den Verlag über. Für unverlangt eingesandte Bücher und Manuskripte kann keine Gewähr übernommen werden. Mit anderen als den redaktionseigenen Signa oder mit Verfassernamen gekennzeichnete Beiträge geben die Auffassung der Verfasser wieder, welche der Meinung der Redaktion nicht zu entsprechen braucht. Der Autor des Beitrages trägt die Verantwortung. Gekennzeichnete Sonderteile und Anzeigen befinden sich außerhalb der Verantwortung der Redaktion. Für Verbands-, Unternehmens- und Marktinformationen kann keine Gewähr übernommen werden. Eine Haftung für Folgen aus unrichtigen oder fehlerhaften Darstellungen wird in jedem Falle ausgeschlossen. Gerichtsstand ist Leipzig.

Editorische Notiz (Schreibweise männlich/weiblich/divers)

Wir bitten um Verständnis, dass – aus Gründen der Lesbarkeit – auf eine durchgängige Nennung der männlichen und weiblichen Bezeichnungen verzichtet wurde. Selbstverständlich beziehen sich alle Texte in gleicher Weise auf Männer und Frauen.

Ihr arbeitet in der schönsten Zahnarztpraxis Deutschlands? Zeigt es uns!

Die ZWP Zahnarzt Wirtschaft Praxis trommelt wieder zum ZWP Designpreis: Macht mit und gewährt uns Einblicke in das einzigartige und individuelle Interior Design eures Arbeitsplatzes!

Ob durch eine einzigartige Raumaufteilung, ein konsequentes Corporate Design, ein wiederkehrendes Farb- oder Formdetail, wirkungsvolle Lichteffekte oder eine besondere Materialauswahl – ein harmonisches Gesamtkonzept hat viele Komponenten. Gehört ihr zu den Glücklichen, deren Chefs beim Wohlfühlklima für Team und Patienten nicht gekleckert, sondern geklotzt haben? Dann zeigt es uns und schickt sie um den begehrten Titel „Deutschlands schönste Zahnarztpraxis 2020“ ins Rennen. Die Gewinnerpraxis darf sich über eine exklusive 360grad-Praxistour der OEMUS MEDIA AG freuen. Also schnell sein und bewerben – wir freuen uns drauf! <

Und so geht's:

- www.designpreis.org öffnen
- Bewerbungsunterlagen herunterladen und vollständig ausfüllen
- Grundriss der Praxis hinzufügen
- aussagekräftige Bilder mit einer Auflösung von mind. 300 dpi in digitaler und ausgedruckter Form raussuchen
- bis 1.7.2020 per Post an
OEMUS MEDIA AG
Stichwort: ZWP Designpreis 2020
Holbeinstraße 29
04229 Leipzig



Anmeldung zum Designpreis 2020



FUNtastisch!

Facebook

Hier schmunzeln ZFAs gemeinsam! Wenn ihr auf der Suche nach etwas Ablenkung und dentalem Humor abseits von Behandlungsstuhl und Chef seid, dann schaut doch mal auf unserer Facebook-Fanseite vorbei. Über 20.000 Abonnenten können sich nicht irren. <

www.facebook.com/ZahnaerztlicheAssistenz

