

Was kann man gegen dunkle oder gelbe Zähne tun?

Weißer Zähne

Wie Bleaching (Zahnaufhellung) wirklich funktioniert



Wie hell werden meine Zähne mit Bleaching?



Wie lange bleiben sie danach weiß?



Schadet Bleaching den Zähnen nicht?

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Menschen wünschen sich hellere Zähne - am liebsten so weiß wie möglich.

Aber sie wissen nicht, ob und wie das geht. Und vor allem haben sie immer wieder die gleichen Fragen:

- ◆ Wie funktioniert Bleaching?
- ◆ Welche Methoden gibt es?
- ◆ Schadet das den Zähnen nicht?
- ◆ Wie weiß werden die Zähne durch Aufhellung?
- ◆ Wie lange bleiben sie weiß?
- ◆ Wie lange dauert die Zahnaufhellung?
- ◆ Und natürlich: Wie viel kostet sie?

In diesem Magazin zum Thema „Bleaching“ (Zahnaufhellung) bekommen Sie die Antworten.

Sie erfahren zusätzlich eine Menge mehr darüber, welche Aufhellungsmöglichkeiten es gibt, wie diese funktionieren und welche die beste für Sie ist.

Wir freuen uns immer wieder darüber, wie glücklich Patienten nach dem Bleaching mit ihren helleren Zähnen sind.

Vielleicht gehören Sie bald auch dazu?

Herzlichst, Ihr Zahnarzt

Dr. Martin Ostermeier



Weißer Zähne sind im Trend. Wer sie hat, kann der Welt unbefangenen schönsten Lächeln zeigen. Professionelles Bleaching beim Zahnarzt ist in hohem Maße sicher und härtet sogar den Zahnschmelz.

Warum immer mehr Menschen weiße Zähne wollen

Ein strahlendes Lächeln macht nicht nur sympathischer ...

... es kann auch erfolgreicher machen. Warum? Viele Studien haben gezeigt, dass Menschen bei anderen sehr auf das Aussehen der Zähne achten.

Dann entscheidet oft der erste Eindruck. Sind die Zähne gelb oder dunkel, wirken sie ungepflegt. Wer keine schönen Zähne hat, traut sich manchmal nicht, unbefangen und frei zu lachen. Viele Menschen „verstecken“ ihre Zähne:

Sie halten die Hand vor den Mund, wenn sie lachen müssen. Und wenn sie fotografiert werden, lassen sie ihn lieber gleich ganz zu. Später ärgern sie sich, weil sie auf den Fotos so verkniffen aussehen.

Andererseits: Wer schöne und helle Zähne hat, kann sie stolz zeigen. Damit kann man unbeschwert reden und lachen. Ein freundliches Lächeln macht nicht nur sympathischer, es kann auch erfolgreicher machen: Wer unbefangen und offen auf ande-

re zugehen kann, hat eine ganz andere Ausstrahlung.

Mit hellen und gepflegten Zähnen wirkt man jugendlich, vital und attraktiv. Solchen Menschen wird oft der Vorzug gegeben: Privat und im Berufsleben.

Wie können auch Sie zu schönen weißen Zähnen kommen?

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Antwort und viele weitere Infos zur professionellen Zahnaufhellung.



Zahnaufhellung zu Hause mit Unterstützung durch den Zahnarzt

Home-Bleaching: Schöne weiße Zähne schon nach 2-3 Wochen

Warum sich viele Patienten für diese Art der Zahnaufhellung entscheiden

Als Home-Bleaching bezeichnet man die Zahnaufhellung zu Hause. Die Zahnarzt-Praxis stellt dafür die notwendigen Hilfsmittel bereit und zeigt Ihnen, wie Sie diese anwenden. Es dauert 2 - 3 Wochen, dann sind Ihre Zähne sichtbar heller. Zahnaufhellung unter Aufsicht und Kontrolle des Zahnarztes ist in hohem Maße sicher und kostet nur wenige Hundert Euro.

Wie funktioniert Home-Bleaching?

Zuerst müssen die Zähne untersucht werden: Wenn sie Löcher, Risse oder undichte Füllungen haben, kann es beim Bleaching Probleme geben. Dann werden die Zähne gründlich gereinigt. Nur so kann das Bleaching-Gel richtig wirken.

Anschließend werden sogenannte Trägerfolien hergestellt. Das sind dünne flexible Folien aus Kunststoff, in die Sie später das Bleaching-Gel füllen.



Trägerfolie (links unten) für das Bleaching-Gel (links oben)

Ihr Zahnarzt oder eine seiner Mitarbeiterinnen zeigt Ihnen, wie Sie die Trägerfolie und das Bleaching-Gel benutzen und worauf Sie achten müssen. Dann sind Sie dran:

Zu Hause putzen Sie Ihre Zähne zuerst gründlich. Dann füllen Sie das Gel in die Trägerfolie und stülpen diese über Ihre Zähne. Sie spülen kräftig aus, um Gel-Überschüsse zu entfernen.

Danach können Sie tun, was Ihnen Spaß macht, während das Gel Ihre Zähne aufhellt.

Die Tragedauer beträgt (abhängig von der Konzentration des Bleaching-Gels) 30 Minuten bis 6 Stunden pro Tag.

Nach dem Tragen entfernen Sie die Folie aus dem Mund, spülen kräftig aus und putzen Ihre Zähne wieder. Die Trägerfolie bewahren Sie in der mitgelieferten Box auf.

Die nächste Anwendung ist erst wieder am folgenden Tag und schon nach kurzer Zeit sehen Sie die ersten Erfolge. Nach 2-3 Wochen sind Ihre Zähne sichtbar heller.

Professionelles Home-Bleaching ist eine bewährte Methode der Zahnaufhellung, die schon seit Jahrzehnten angewandt wird.



Home-Bleaching: Attraktivität und Ausstrahlung mit hellen Zähnen

Viele Menschen wünschen sich weißere Zähne. Mit Home-Bleaching aus der Zahnarztpraxis kann dieser Wunsch erfüllt werden.

Vielleicht dauern Ihnen 2-3 Wochen zu lang, bis Ihre Zähne hell sind? Wenn Sie schnellere Ergebnisse sehen wollen, lesen Sie auf der nächsten Seite weiter!

Fragen & Antworten

Was heißt Bleaching?

Wörtlich übersetzt bedeutet es „Bleichen“, hier also die Aufhellung von Zähnen. Man unterscheidet vier Arten von Bleaching:

Home-Bleaching: Zahnaufhellung zu Hause mit professionellen Hilfsmitteln, die man vom Zahnarzt bekommt.

Power-Bleaching: Zahnaufhellung in der Praxis, die oft nur 60 bis 90 Minuten dauert.

Power-Bleaching mit Lichtaktivierung: Zahnaufhellung in der Praxis, bei der ein zusätzliches Licht eingesetzt wird, das die Wirkung des Bleaching-Gels verstärkt.

Walking-Bleach-Technik: Die Aufhellung einzelner dunkler Zähne.

IHRE VORTEILE

- ☑ Kontrolle durch den Zahnarzt
- ☑ Geprüfte Materialien, die zusätzlich den Zahnschmelz härten
- ☑ Sichtbar hellere Zähne schon nach wenigen Tagen
- ☑ Lang anhaltende Wirkung
- ☑ Die Zähne können jederzeit nachgehellt werden

Power-Bleaching in der Zahnarztpraxis

Sichtbar hellere Zähne nach nur 60 bis 90 Minuten

Wenn Sie schnelle Ergebnisse wollen

Wie funktioniert Power-Bleaching?

Wie beim Home-Bleaching müssen die Zähne zuerst untersucht werden: Wenn sie Löcher, Risse oder undichte Füllungen haben, kann es beim Bleaching Probleme geben. Dann werden die Zähne gründlich gereinigt. Nur so kann das Bleaching-Gel richtig wirken.

Bevor das eigentliche Bleaching beginnt, muss das Zahnfleisch mit einem speziellen Schutz abgedeckt werden.

Nach ca. 60-90 Minuten sind die Zähne sichtbar heller.

Der Patient spült noch einmal gründlich aus und bekommt einen Spiegel in die Hand gedrückt.

Jetzt sieht er zum ersten Mal seine „neuen“ Zähne. Und fast immer ist das Erste, was wir erleben, ein glückliches Lächeln.



Bleaching in der Zahnarztpraxis: Viele Patienten sind erstaunt darüber, wie schnell Zähne aufgehellt werden können.



Nachdem das Zahnfleisch mit einem Schutz abgedeckt wurde, kommt das Bleaching-Gel auf die Zähne



Bleaching in der Zahnarztpraxis: Aufgehellte Zähne oben, ursprüngliche Zahnfarbe unten. (Foto mit freundlicher Genehmigung von Ultradent Products)



Wer weiße Zähne hat, kann unbefangen reden und lachen. Das macht sympathischer und in vielen Fällen erfolgreicher: Privat und beruflich!

Dann wird das Bleaching-Gel auf die Zähne aufgetragen. Es wirkt ca. 10 Minuten lang ein. Danach wird es gründlich abgespült und der Patient kann ausspülen. Anschließend wird das Gel zum zweiten mal für ca. 10 Minuten aufgetragen. Dieser Vorgang wird insgesamt bis zu vier Mal wiederholt.

Während der Einwirkzeit wird das Gel während mit einem speziellen Licht aktiviert. Das verstärkt und beschleunigt die Wirkung.

Power-Bleaching in der Zahnarztpraxis wird mit höher konzentrierten Aufhellungsmitteln durchgeführt. Trotzdem ist es sehr sicher, weil die Aufhellung vom Zahnarzt kontrolliert wird.

IHRE VORTEILE

- Professionelle Ausführung durch den Zahnarzt**
- Geprüfte und schnell wirkende Materialien**
- Hellere Zähne innerhalb von 60-90 Minuten**
- Die Methode der Wahl, wenn Sie kurzfristig helle Zähne wollen (z.B. für das Hochzeits-Foto)**
- Lang anhaltende Wirkung**
- Die Zähne können jederzeit nachgehellt werden**

Fragen & Antworten

Warum werden Zähne dunkel?

Im Wesentlichen gibt es 6 Gründe dafür:

Die Zähne sind von Natur aus dunkel (also „geerbt“).

Sie werden im Laufe des Älterwerdens dunkler.

Genussmittel wie Zigaretten, Kaffee, Tee, Cola oder Rotwein machen die Zähne allmählich dunkler.

Manche Medikamente können zu Verfärbungen führen.

Bestimmte Blut- und Leberkrankheiten verursachen dunkle Zähne.

Metalle aus Amalgam-Füllungen verfärben den Zahn.

Wenn Zähne nicht gleichmäßig hell sind ...

So werden einzelne dunkle Zähne wieder heller

Wie es funktioniert:

Bei einzelnen dunklen Zähnen handelt es sich in der Regel um „tote“ Zähne. Das heißt, dass der Zahnerv aus irgendeinem Grund abgestorben ist (siehe Kasten „Fragen und Antworten“).

Um so einen Zahn wieder hell zu bekommen, geht der Zahnarzt wie folgt vor:

Der Zahn wird von der Innenseite her geöffnet. Da er keinen Nerv mehr hat, kann er nichts mehr spüren. Er wird innen gesäubert und zur Wurzel hin abgedichtet. Dann kommt das Aufhellungs-Gel in den Zahn.

Dieses Gel wird mit einem speziellen Licht aktiviert und nach ca. fünf Minuten wieder entfernt. Dieser Vorgang wird zwei bis drei Mal wiederholt, bis der Zahn seine gewünschte Helligkeit erreicht hat. Danach hat er oft schon seine gewünschte Helligkeit.

In hartnäckigen Fällen muss das Bleaching-Gel zusätzlich für mehrere Tage im Zahn bleiben. Während dieser Zeit wird

Fragen & Antworten

Warum werden einzelne Zähne dunkel?

Zähne werden dann dunkel, wenn der Zahnerv im Inneren (die sog. Pulpa) abgestorben ist. Wie kommt es dazu? Oft sind es tiefe Löcher im Zahn (Karies), die den Nerv zuerst entzünden und dann zu seinem Absterben führen.

Aber auch dann, wenn ein Zahn einen Schlag abbekommen hat (z.B. durch einen Unfall), stirbt der Zahnerv ab.

Er zersetzt sich; seine Abbauprodukte dringen in den Zahn ein und verfärben ihn. Die dunkle Farbe kommt vom Eisen, das im Hämoglobin der Roten Blutkörperchen enthalten ist.

Hier ist die gute Nachricht: Solche verfärbten Zähne können wieder aufgehellt werden.

er provisorisch gefüllt und Sie können ganz normal Ihren Alltagstätigkeiten nachgehen.

Nach einigen Tagen ist der Zahn in der Regel wieder so hell wie früher und wie seine Nachbarn. Er fällt nicht mehr unangenehm auf.

Wenn der Zahn seine gewünschte Helligkeit erreicht hat, wird das Aufhellungs-Gel entfernt und die Öffnung mit einem stabilen Kunststoff verschlossen.

Die Vorteile der Einzelzahn-Aufhellung für Sie sind:

- ◆ Sie spüren so gut wie nichts
- ◆ Sie sind nicht beeinträchtigt
- ◆ Es geht schnell
- ◆ Ihre Zähne sind wieder gleichmäßig hell
- ◆ Die Helligkeit hält lange an

Die Einzelzahn-Aufhellung ist eine bewährte und erprobte Methode, die meistens zu sehr guten Ergebnissen führt.

PROFI-TIPP

Wenn bei Ihnen Kronen oder Brücken im sichtbaren Bereich geplant sind, sollten Sie über Folgendes nachdenken:

Damit die neuen Zähne nicht auffallen, müssen sie farblich an Ihre eigenen Zähne angepasst werden.

Wenn Sie Ihre eigenen Zähne vorher aufhellen lassen, können auch die neuen Zähne heller gemacht werden.

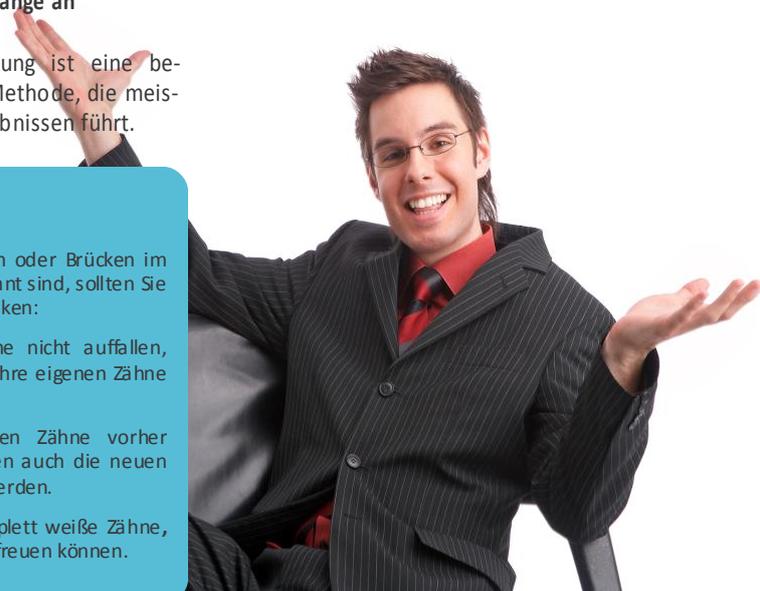
Danach haben Sie komplett weiße Zähne, an denen Sie sich lange freuen können.



Wenn einzelne Zähne auffällig dunkel sind, fühlt man sich oft gehemmt beim Reden und Lachen. Woher kommen einzelne dunkle Zähne? Wie kann man sie wieder aufhellen? Hier bekommen Sie die Antworten!

Viele Patienten, die unter dem nachteiligen Aussehen einzelner dunkler Zähne leiden, entscheiden sich deshalb dafür.

Wenn alle Zähne wieder schön hell sind, können sie wieder unbefangen reden und lachen.





Bleaching: Fragen & Antworten

Wie hell werden die Zähne?

Wenn es der Zahnarzt macht, um bis zu neun Farbstufen. Das kann man ziemlich genau mit einer sog. Farbskala messen (siehe Foto oben).

Frei verkäufliche Aufheller aus dem Internet oder Drogeriemarkt schaffen das meistens nicht.

Wie lange bleiben die Zähne weiß?

Wenn es der Zahnarzt macht, ca. zwei bis fünf Jahre. Bei frei verkäuflichen Produkten ist es oft wesentlich weniger.

Wie schnell die Zähne wieder etwas dunkler werden, hängt davon ab, wie Sie sich ernähren und welche Genussmittel Sie konsumieren:

Wenn Sie viel Tee, Kaffee, Rotwein oder Cola trinken oder rauchen, werden sie schneller wieder dunkler. Wenn nicht, bleiben sie jahrelang hell.

Was macht man, wenn die Zähne wieder dunkler werden?

Dann kann man sie relativ schnell wieder aufhellen. Oft genügen zwei bis drei Anwendungen. Sie bewahren die Trägerfolien auf, die Sie beim Home-Bleaching bekommen haben. Das Bleaching-Gel können Sie für wenige Euro in der Praxis nachkaufen.

Was kann ich tun, damit meine Zähne länger hell bleiben?

Eine sehr gute Maßnahme ist, sie halbjährlich in der Zahnarztpraxis professionell reinigen zu lassen. Das hält nicht nur die Zähne länger hell. Es schützt sie auch vor Karies und Parodontose und es vermindert möglichen Mundgeruch.

Schadet die Aufhellung den Zähnen nicht?

Professionelle Aufhellung beim Zahnarzt ist in hohem Maße sicher! Er kontrolliert vor dem Bleaching Ihre Zähne, um mögliche Risiken auszuschalten.

Wenn Sie Ihre Zähne auf eigene Faust aufhellen, können Löcher und Risse in den Zähnen oder undichte Füllungen zu Problemen führen.

Professionelle Aufhellungs-Gele, wie Sie der Zahnarzt verwendet, sind zugelassene Medizinprodukte mit bewährten Inhaltsstoffen. Sie sind so zusammengesetzt, dass sie den Zähnen nicht nur nicht schaden. Manche härten den Schmelz sogar!

Gibt es Nebenwirkungen?

Es gibt zwei mögliche Nebenwirkungen: Die Zähne können während des Bleaching vorübergehend etwas empfindlich gegen Kälte oder Saures werden.

Und das Zahnfleisch kann kurzzeitig etwas gereizt sein. Diese Symptome treten aber nur manchmal auf und verschwinden in der Regel von selbst wieder.

Sie können ggf. mit einem Gel oder einer Salbe gelindert werden.

Kann man die Zähne in jedem Alter aufhellen?

Vor dem 16. Lebensjahr sollte keine Aufhellung gemacht werden, da Zahnschmelz und Zahnbein noch nicht vollständig entwickelt sind.

Ansonsten ist Bleaching in jedem Lebensalter möglich und nach oben hin gibt es keine Grenze!





Wann sollte man nicht aufhellen?

Obwohl Bleaching beim Zahnarzt praktisch risikofrei ist, sollte während der Schwangerschaft und Stillzeit keine Aufhellung gemacht werden.

Funktioniert Bleaching bei allen Zähnen?

Prinzipiell ja, aber es gibt Unterschiede, wie schnell es geht und wie hell sie werden. Zähne, die von Natur aus dunkel sind oder die im Laufe der Jahre durch Genussmittel wie Tee oder Nikotin gelb geworden sind, lassen sich relativ schnell und einfach aufhellen.

Schwieriger ist es bei Zähnen, die durch Medikamente oder Amalgam-Füllungen dunkel geworden sind. Hier kann es länger dauern oder die gewünschte absolute Helligkeit kann nicht erreicht werden.

Bei Zähnen, die durch bestimmte Blut- oder Lebererkrankungen dunkel wurden, funktioniert die Aufhellung nicht.

Können auch Füllungen, Kronen oder Brücken aufgehellt werden?

Leider nicht. Bleaching funktioniert nur bei natürlicher Zahnschmelz. Wenn Sie schon Füllungen, Kronen oder Brücken an den Schneidezähnen haben, müssen diese nach dem Bleaching eventuell farblich angepasst werden.

Wenn Sie Kronen oder Brücken bekommen sollen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Zähne vorher aufhellen zu lassen.

Woraus besteht Bleaching-Gel und wie wirkt es?

Das Gel besteht aus sog. Peroxiden, wie z.B. Wasserstoff-Peroxid, das zum Haare-Bleichen verwendet wird, oder aus Carbamid-Peroxid. Peroxide sind Stoffe, die Sauerstoff-Atome in einer besonderen Anordnung enthalten.

Beim Auftragen des Gels zerfällt es in sog. Sauerstoff-Radikale, die in den Zahn eindringen, dort die störenden Farbstoffe aufspalten und damit entfärben.

Geprüfte Medizinprodukte, die in der Zahnarzt-Praxis verwendet werden, enthalten Zusätze, die Zahnpflichtigkeiten vorbeugen und die den Zahnschmelz härten.

Außerdem sind sie pH-neutral, damit sie den Zahnschmelz nicht angreifen.

Helfen Produkte aus dem Internet oder Drogeriemarkt?

Nur mit Einschränkung! Die Erfahrung zeigt, dass die Aufhellung oft nicht so intensiv ist und nicht so lange anhält.

Dazu kommt, dass frei verkäufliche Aufhellungsmittel oft keine eindeutig angegebene Zusammensetzung haben und nicht pH-neutral sind.

Man weiß also manchmal nicht, was man da auf seine Zähne macht. Und im ungünstigsten Fall können Schäden an Zahnschmelz und Zahnfleisch entstehen. Die Frage ist also, ob man da nicht an der falschen Stelle spart.

Was kostet Bleaching beim Zahnarzt?

Nur wenige Hundert Euro. Der Preis hängt von der Bleaching-Methode ab und ob nur ein oder beide Kiefer gebleicht werden sollen.

Rufen Sie uns einfach an. Unsere Mitarbeiterinnen geben Ihnen gerne die gewünschte Auskunft.

Beahlt meine Kasse etwas?

Natürlich nicht. Beim Bleaching handelt es sich um eine ästhetische Maßnahme, für die weder gesetzliche noch private Krankenkassen bezahlen. Es ist Ihre private Investition in mehr Attraktivität und Lebensqualität.



Möchten Sie eine individuelle Beratung und Informationen darüber, wie Ihre Zähne aufgehellt werden können?

Dann rufen Sie jetzt an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin:

Telefon:
09404/4455

Vielleicht hören Sie schon bald die ersten Komplimente für Ihre weißen Zähne ...

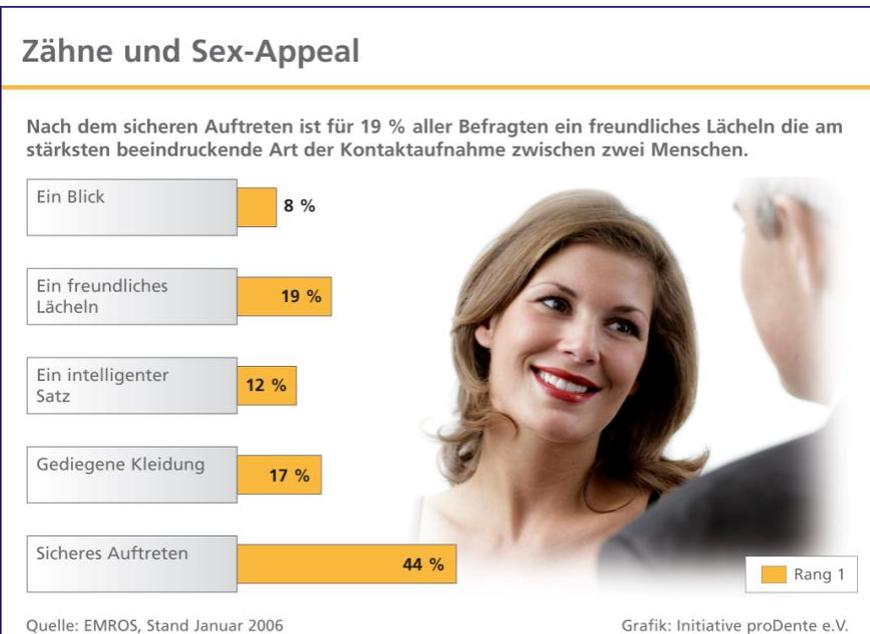
Umfrage-Ergebnisse

Anziehender als schöne Augen und eine tolle Frisur ...



Hätten Sie das gedacht? 43,5 % von 404 Befragten halten gepflegte Zähne für das wichtigste Merkmal bei der Attraktivität eines Menschen. Wichtiger noch als schöne Augen oder eine tolle Frisur!

Freundliches Lächeln mit weißen Zähnen



Ein sicheres Auftreten und ein freundliches Lächeln halten die meisten Menschen für die am stärksten beeindruckende Art des Kennenlernens - schöne weiße Zähne gehören dazu.

IMPRESSUM

Herausgeber dieses Magazins und inhaltlich verantwortlich gemäß §55, Abs. 2, RStV:

Die Zahnarztpraxis Dr. Ostermeier
Zahnarzt Dr. Martin Ostermeier
Bernsteinstr. 1
D-93152 Nittendorf bei Regensburg
Tel. 09404/4455
Fax 09404/5290
Mail: praxis@zahnarzt-nittendorf.de

Gesetzliche Berufsbezeichnung: Zahnarzt
Approbation und Staat der Verleihung der Berufsbezeichnung: Deutschland

Kammerzugehörigkeit:
Bayerische Landes Zahnärztekammer
Fallstr. 34, 81369 München
www.blz.k.de

Aufsichtsbehörde:
Kassenzahnärztliche Vereinigung Bayern
Fallstr. 34, 81369 München
www.kzvb.de

- Berufsrechtliche Regelungen:
- Zahnheilkundengesetz (BGBl. I 1952, S. 125)
 - Gebührenordnung für Zahnärzte (BGBl. I 1987, S. 2316)
 - Heilberufe-Kammergesetz
 - Berufsordnung für Zahnärzte (einsehbar unter www.bzaek.de)

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer:
DE 133641857

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

Die Nutzung der Inhalte geschieht auf eigenes Risiko. Jegliche Haftung, insbesondere für eventuelle Schäden oder Konsequenzen, die durch die Nutzung entstehen, ist hiermit ausgeschlossen.

Diese Broschüre soll der Information der Leser dienen. Sie ersetzt nicht die fachliche Beratung durch einen Zahnarzt.

Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen und dergleichen, die in dieser Broschüre ohne besondere Kennzeichnung aufgeführt sind, berechtigen nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jedem benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich um gesetzlich geschützte Warenzeichen handeln.

Bildquellennachweise:
Die in dieser Broschüre verwendeten Fotos und Grafiken unterliegen dem Urheberrecht der jeweiligen Künstler bzw. deren Repräsentanten. Sie wurden von folgenden Anbietern rechtmäßig erworben:

- Fotolia (Yuri Arcurs, Kurhan, Vadim Kukshinov, MaLe, Franz Pflügl, isitsharp, Patrick Telemann)
- iStockPhoto (Aleksiej, kertlis, Grenouille Films, Knape, Yuri Arcurs)
- Die Infografiken mit den Umfrage-Ergebnissen und die Fotos „Office-Bleaching“ und „Power-Bleaching“ wurden gratis zur Verfügung gestellt von der Initiative proDente e.V., wofür wir uns an dieser Stelle herzlich bedanken.

Mehr Informationen zum Thema „Weiße Zähne“:
www.zahnaufhellung-regensburg.de

„Lächle und die Welt gehört Dir!“

Chinesisches Sprichwort

Die Zahnarztpraxis
Dr. Ostermeier