

Sensible Zähne

Das hilft, wenn Zähne bei Kälte schmerzen



Fotonachweis: Fotolia

Ein eisiger Windstoß genügt - und schon reagieren sensible Zähne mit Schmerzen. Betroffen davon sind mehr als die Hälfte aller Erwachsenen.

Vor allem ab dem 30sten Lebensjahr zieht eisige Kälte in die Zähne. Dann schmerzt es nicht nur beim Verzehr kalter Speisen, sondern neben auch beim Einatmen kalter Luft. Hintergrund: „Mit fortschreitendem Alter bildet sich das Zahnfleisch zurück und die Zahnhälse liegen frei“, erklärt Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln.

Aber auch Patienten mit einer Parodontitis, also einer Entzündung des Zahnhalteapparates, spüren den Kälteschmerz. „Chemische oder thermische Reize haben es in diesen Fällen leicht, über die Dentinkanälchen an den Zahnerv zu gelangen“, so der Experte.

Was tun gegen den Kälteschmerz?

Linderung bringen spezielle Zahnpasten. „Diese Cremes enthalten Salze (Kaliumverbindungen oder Arminfluorid), die über verschiedene Wirkmechanismen die Überempfindlichkeit der Zahnhäule minimieren“, erklärt Dr. Schmidt. Bei täglicher Anwendung stellt sich eine Besserung der Schmerzempfindlichkeit meist jedoch erst nach drei bis vier Wochen ein.

Bewährt haben sich auch Fluorid-Lacke, um die Dentinkanälchen zu verschließen. Das Manko: Nach wenigen Monaten lässt die Wirkung nach und das Präparat muss gegebenenfalls erneut aufgetragen werden. Um die schmerzverursachenden Dentinkanälchen langfristig zu therapieren, empfehlen Experten die tägliche Benutzung einer desensibilisierenden Zahnpasta.

Die Zahnbürste sollte nicht zu harte Borsten haben (um den Zahnschmelz zu schützen) und spätestens alle drei Monaten ausgetauscht werden. „Nach Erkältungen bitte aufgrund der vorhandenen Bakterien und Viren sofort wechseln“, rät der Experte.

Vitamin C hilft auch den Zähnen

Vitamin C schützt nicht nur vor Erkältungen, Entzündungen und anderen Erkrankungen, sondern hilft auch den Zähnen: Als ideale Winterkost unterstützt frisches Gemüse wie Paprika, Grünkohl und Möhren die Gesundheit der Mundschleimhaut und schützt vor Zahnfleischentzündungen.

- ▶ **Etwas seltener sollte Spinat auf den Tisch kommen. Denn dessen hoher Oxalsäure-Anteil wirkt wie ein „Kalziumräuber“ und führt in den Zähnen zu einem Erosionsprozess.**

Wieso klappern wir eigentlich mit den Zähnen?

Sinken die Temperaturen unter Null Grad, beginnt auch das große Zittern und Zähneklappern: „Frieren wir, so versucht sich der Körper aufzuwärmen, indem wir die Muskeln stark anspannen“, berichtet Dr. Schmidt. „Werden dabei die Kiefermuskeln aktiviert, schlagen die oberen und unteren Zähne aufeinander und wir klappern hörbar mit den Zähnen“, so die einfache Erklärung für einen uralten körperlichen Mechanismus.

Dieser funktioniert übrigens auch bei drohender Gefahr „automatisch“: Steigt Angst in uns auf, wird das vegetative Nervensystem in Alarmbereitschaft versetzt. „Die Muskeln spannen so heftig an, dass sie zu zittern beginnen“, so der Zahnmediziner.

© Bild.de

Fotocredits: Fotolia

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.