

Zahnarzt klärt auf

Die 10 häufigsten Zahnleiden und was man dagegen tun kann

Warum ist Parodontitis so gefährlich fürs Herz? Was hilft bei einer Oralphobie? Dr. Schmidt liefert die Antworten

Von Zahnproblemen bleibt niemand verschont. Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe, weiß, welche Beschwerden besonders häufig auftreten und was Sie selbst dagegen tun können.

Der Experte

Dr. med. dent. Jochen H. Schmidt ist leitender Zahnarzt und Implantologe des **Carree Dental** in Köln.

1. Empfindliche Zähne

Mit zunehmendem Alter, durch eine falsche Putztechnik oder Parodontitis bildet sich das Zahnfleisch zurück und die Zahnhäse liegen frei. Chemische oder thermische Reize haben es dann leicht, über die Dentinkanälchen an den Zahnnerv zu gelangen. *Was kann ich tun?* Mit Spezialzahnpasten und speziellen Zahnlösungen lassen sich offene Dentinkanälchen verschließen und Beschwerden lindern.

2. Cranio-Mandibuläre-Dysfunktion(CMD)

Oft steckt hinter Rückenschmerzen ein Zahnproblem: Schon der Verlust eines Zahns oder eine Fehlstellung der Zähne können weitreichende Folgen für den gesamten Körper haben. Möglich sind Kopf-, Zahn-, Nacken-, Ohren- oder Gelenkschmerzen, aber auch Schwindel oder Tinnitus. *Was kann ich tun?* Bestätigen die Untersuchungen beim Zahnarzt (u.a. Funktionsdiagnostik des Kiefergelenks) eine CMD, so kann oft schon durch eine spezielle Aufbissschiene aus Kunststoff eine Fehlstellung der Zähne ausgeglichen werden.

3. Karies

Bakterien in der Mundhöhle verwandeln Zucker aus der Nahrung in zahnzerstörende Säure. Folge: Löcher in den Zähnen. *Was kann ich tun?* Regelmäßig die Zähne putzen! Wichtig ist die Technik: Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken, Speisereste und Beläge mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen. Ernährungstipp: Das Kauen von Apfel oder Pumpernickel regt die Speichelproduktion an, lässt weniger Beläge entstehen und macht Bakterien den Garaus.

4. Parodontitis

Die chronische Entzündung lässt das Zahnfleisch und den Knochen zurückgehen, schadet langfristig dem ganzen Zahnhalteapparat. Gelangen die Keime in die Blutbahn, können sie sogar Gefäßverkalkungen oder Herzinfarkte verursachen. *Was kann ich tun?* Mit speziellen Zahnzwischenraumbürstchen oder Mundduschen lassen sich auch die Bereiche reinigen, in die „normale“ Zahnbürsten nicht vordringen. Wichtig sind auch die regelmäßigen Kontrollen beim Zahnarzt.

5. Mineralisationsstörung

Wenn Kinderzähne bröckeln, steckt dahinter oft eine Mineralisationsstörung. Vermutlich sind Umwelteinflüsse, Folsäuremangel in der Schwangerschaft oder Antibiotika in den ersten Lebensmonaten die Auslöser. Symptome sind gelblich-weiße bis braune Verfärbungen der ersten bleibenden Backen- und Schneidezähne im Ober- und Unterkiefer. *Was kann ich tun?* Den besten Schutz bieten die Vermeidung der Risikofaktoren, regelmäßige Untersuchungen beim Zahnarzt und gegebenenfalls eine umgehende Behandlung.

6. Oralphobie

Häufig löst die Furcht vor Schmerzen beim Bohren oder Zähneziehen regelrechte Panikattacken mit Herzklopfen und Schweißausbrüchen aus. Schätzungsweise jeder zehnte Patient ist davon betroffen. *Was kann ich tun?* Am besten suchen Betroffene psychologisch geschulte Zahnärzte auf. Als letzte Behandlungsmöglichkeit raten Fachärzte zu einer Vollnarkose. Diese löst aber nicht die Ursache, sondern nur das akut vorliegende Zahnproblem.

7. Zahnschmerzen

Sie sind in der Regel Anzeichen für kranke Zähne oder Zahnwurzeln. Ob dahinter Karies, Zahnfleischentzündungen oder andere Erkrankungen stecken, stellt der Zahnarzt durch eine gründliche Untersuchung fest. *Was kann ich tun?* Wer nicht zu Schmerzmitteln greifen möchte, der kann auch durch alte Hausmittel, wie etwa das Kauen von Gewürznelken, oder einen Eisbeutel die Qual lindern. Gründliche Zahnpflege und zweimal jährlich eine Kontrolle sind die beste Vorbeugung.

8. Wurzelentzündung

Über Löcher in den Zähnen dringen bakterielle Keime unbemerkt ins Zahninnere ein und verursachen in den Wurzelkanälchen Entzündungen. Doch nicht nur den Zähnen droht Gefahr: Ohne ärztliche Behandlung können die Krankheitserreger bis in den Kieferknochen gelangen und dort zu Infektionen führen. Selbst Erkrankungen des Herzens sind dann möglich. *Was kann ich tun?* Wichtig sind eine gründliche Mundhygiene sowie halbjährliche Kontrollen und Sensibilitätsprüfungen, um Karies im Anfangsstadium zu erkennen und zu beseitigen.

9. Zahnfleischentzündung

Sie macht sich durch Rötungen des Zahnfleisches sowie Zahnfleischbluten beim Zähneputzen bemerkbar. Ursache können neben mangelhafter Zahnpflege auch eine Schwangerschaft, Medikamente oder Krankheiten sein. Das Problem: Die chronische Entzündung kann zu einer Parodontitis werden und den Zahnhalteapparat angreifen. *Was kann ich tun?* Wichtig ist eine perfekte Mundhygiene. Regelmäßige professionelle Zahnreinigungen beim Zahnarzt schützen ebenfalls.

10. Zähneknirschen

Jeder Zweite knirscht nachts mit den Zähnen. Dabei wirken Kräfte auf Zähne und Kiefergelenke, die das Zehnfache des normalen Kaudrucks erreichen können. Entzündungen der Kiefergelenke, Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen sind mögliche Folgen. *Was kann ich tun?* In vielen Fällen helfen individuell angefertigte Kunststoffschienen, die während des Schlafs getragen werden. Ist Stress die Ursache, können Entspannungsübungen positiv und knirschlindernd wirken.

© FREIZEIT MONAT

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.