

Ein Zahnarzt klärt auf

Die 10 häufigsten Zahnleiden **und was man dagegen tun kann**



Fotoquelle: iStock

Schöne Zähne und ein gesunder Körper: Die Forschung entdeckt immer neue und faszinierende Zusammenhänge

Unser Experte

Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter und „master of Science Oral Implantology“ des Carree Dental in Köln.

Von Zahnproblemen bleibt kaum jemand verschont. Zahnarzt Dr. Jochen H. Schmidt weiß, welche Beschwerden häufig auftreten und was Sie selbst dagegen tun können.

1. 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, kann oft schon durch eine spezielle Aufbisschiene aus Kunststoff eine Fehlstellung der Zähne ausgeglichen werden.

2. 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 wieder verschließen und die Beschwerden lindern.

3. Karies

Bakterien in der Mundhöhle verwandeln Zucker aus der Nahrung in zahnzerstörende Säure. Die 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.

Tipp des Experten: Das Kauen von Apfel oder Pumpernickel regt die Speichelproduktion an, lässt weniger Beläge entstehen und macht Bakterien den Garaus.

4. Zahnschmerzen

Sie sind in der Regel ein 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, kann die Qual auch mit Hausmitteln, wie etwa dem Kauen von Gewürznelken oder einem Eisbeutel, lindern. Gründliche Zahnpflege und zweimal jährlich eine Kontrolle beim Zahnarzt sind die beste Vorbeugung.

Rund 410 Millionen Tuben Zahnpasta verbrauchen die Deutschen pro Jahr. Würde man all diese Tuben ausdrücken, würde der Zahnpastastreifen zweimal bis zum Mund und zurück reichen

5. Oralphobie

Bei manchen Menschen löst die Furcht vor Schmerzen beim Bohren oder Zähne ziehen Panikattacken mit Herzklopfen und Schweißausbrüchen aus. 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 für die Angst, sondern nur das akut vorliegende Zahnproblem.

6. Zahnfleischentzündung

Sie macht sich durch Rötungen des Zahnfleisches sowie Zahnfleischbluten beim Zähneputzen bemerkbar. Ursache können neben mangelhafter Zahnpflege auch 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. Daneben schützen auch regelmäßige professionelle Zahnreinigungen beim Zahnarzt.

7. Parodontitis

Die chronische Entzündung lässt das Zahnfleisch und den Knochen zurückgehen, schadet langfristig den ganzen Zahnhalteapparat. Gelangen die Keime in die Blutbahn und somit in den gesamten Körper, können sie sogar Gefäßverkalkungen oder Herzinfarkte verursachen.

Was kann ich tun? Mit Zahnzwischenraumbürstchen lassen sich Bereiche reinigen, in die „normale“ Zahnbürsten nicht vordringen. Wichtig sind auch die Kontrollen beim Zahnarzt.

8. 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.

Der Mantel aus Zahnschmelz, der unsere Zähne umgibt, ist das härteste Material, das es in unserem Körper gibt. Dank ihm ist der menschliche Zahn sogar härter als Eisen und Stahl.

9. 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 Behandlung können die Krankheitserreger bis in den Kieferknochen gelangen und dort zu Infektionen führen. Selbst Erkrankungen des Herzens sind möglich.

Was kann ich tun? Wichtig sind eine gründliche Mundhygiene sowie halbjährliche Kontrollen und Sensibilitätsprüfungen, um Karies schon im Anfangsstadium zu erkennen und zu beseitigen.

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 sowie Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen sind mögliche Folgen.

Was kann ich tun? In vielen Fällen helfen individuell angefertigte Kunststoffschienen, die nachts getragen werden. Ist Stress die Ursache, können Entspannungsübungen positiv wirken.

© Freizeit Blitz

Fotocredits:

FMV, Getty Images/iStockphoto/dulezidar

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.