

Zahnschmerzen, Mundhygiene und frischer Atem

Hausmitteln aufden Zahn gefühlt



Zahnarzt Dr. Jochen H. Schmidt: Viele alte Hausmittel helfen tatsächlich.

Ein Zahnarzt verrät, ob und wie Gewürznelken zerbeißen, Eiswürfel lutschen, Salzwasser gurgeln oder Erdnüsse kauen gegen Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündungen oder Parodontitis helfen können ...

Schon unsere Großmütter schworen bei Zahnweh auf alte Hausmittel wie etwa das Kauen von Gewürznelken. Alles andere als Aberglaube, weiß die moderne Zahnmedizin: „In der Tat können die getrockneten Blütenknospen bei Zahnschmerzen hilfreich sein“, sagt Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. Denn: „Dank ihrer ätherischen Öle wirken Nelken betäubend und antiseptisch.“ Einfach im Mund in der Nähe des schmerzenden Zahns geschoben oder leicht darauf kauen - und schon entfaltet das alte Gewürz seine heilende Kraft. „Linderung bringen können Nelken auch bei Zahnfleisch- oder Wurzelentzündungen“, so der Experte.

Lassen sich Zahnschmerzen weglutschen?

Als traditionelle Hausmittel gegen Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) haben sich auch Tees mit aufgekochter Kamille, Ingwer oder Salbei bewährt. Durch Bakterien, also ungenügende Zahnpflege, entzündet sich der Zahnfleischsaum. Es kommt zu Schwellungen, Entzündungen und Blutungen. Mehrmals täglich als Mundspülung angewandt, können die lauwarmen Tees in diesem Fall desinfizierend wirken und Beschwerden lindern. Alternativ hilft eventuell kurzfristig auch in lauwarmem Wasser aufgelöstes Salz. Wird damit das Zahnfleisch umspült, so werden die Bakterien abgetötet. Hilfreich bei Zahnschmerzen können auch das Lutschen eines Eiswürfels oder das kurzzeitige Auflegen eines in ein Tuch gehüllten Kühlpacks sein (die von früheren Generationen empfohlenen Eisbeutel sind wegen möglicher Erfrierungen nicht ratsam) - vorausgesetzt es sind keine sensiblen Zähne beziehungsweise frei liegende Zahnhälse Ursache der Beschwerden. Halten die Schmerzen dennoch an, so sollte auch in diesem Fall der Zahnarzt oder der HNO-Arzt klären, ob eventuell andere Ursachen wie Wurzel- oder Nasennebenhöhlenentzündungen eine Rolle spielen. Denn selbst die besten Hausmittel beheben nicht die Ursachen, warnt Dr. Schmidt: „Hier ist der Zahnarzt gefragt, damit es nicht zu gravierenden gesundheitlichen Folgen kommt.“

Erdnüsse sind gut für die Zähne

Erdnüsse knabbern hilft zwar nicht gegen Zahnschmerzen, kann dafür aber Parodontitis vorbeugen und altersbedingten Zahnausfall verzögern. Der Grund: Peanuts enthalten viel Eiweiß sowie lebenswichtige Mineralien - unter anderem jede Menge des lebenswichtigen Magnesiums. Kaum zu glauben, aber wahr: Spinat ist nicht so gesund, wie es seit vielen Jahren heißt – zumindest für die Zähne ist er alles andere als ein Genuss. Während das grüne Blattgemüse nach wie vor als ideales Gemüse gilt, um die Muskeln zu stählen (was bekanntlich schon Popeye reichlich tat), warnen Zahnärzte vor zu üppigem Verzehr. Denn neben dem durchaus gesunden hohen Vitamin A-Gehalt weist diese Nahrungspflanze auch einen hohen Anteil an Oxalsäure auf. Dass sich die Zähne nach dem Essen oft stumpf anfühlen, liegt primär an diesem „Kalziumräuber“. Durch den starken Entzug kommt es in den Zähnen zu einem Erosionsprozess. Auch wenn in Internet-Ratgebern immer mal wieder Backpulver, Zigarrenasche oder Zitronensaft als natürliche Hausmittel zum Zähne bleichen angepriesen werden, so raten Mediziner davon dringend ab. „Die darin enthaltenen Säuren und Schmirgelsubstanzen bewirken das Gegenteil des gewünschten Effekts“, so Dr. Schmidt. „Sie zerstören Schmelz und lassen das darunterliegende Zahnbein immer stärker durchschimmern.“

Petersilie & Eukalyptus sorgen für frischen Atem

Auch die besten Haus- und Pflegemittel ersetzen natürlich auf Dauer weder Zahnarztbesuch noch gründliche Zahnpflege. Denn nur dadurch lässt sich Karies, Parodontitis und schlechtem Atem vorbeugen. Apropos: Bei leichtem Mundgeruch können ebenfalls alte Hausmittel von Nutzen sein - zumindest zweitweise. So neutralisiert Petersilie dank ihres hohen Gehalts an Chlorophyll geruchsbildende Bakterien. Eukalyptus und Fenchel wirken durch ihre ätherischen Öle entzündungshemmend und erfrischend auf den Atem. Doch oft helfen auch schon der Verzicht auf

Alkohol oder Zwiebeln sowie regelmäßiges Zähneputzen, um geruchsmäßig etwas weniger aufzufallen. Ist die Zahnbürste einmal nicht zur Hand, so eignet sich übrigens tatsächlich, wie oft zu hören, (zuckerfreier!) Kaugummi für die schnelle Reinigung zwischendurch. „Er regt die Speichelbildung an und verdünnt somit die Säuren im Mund“, erläutert Dr. Schmidt. Doch Vorsicht: „Nur ausnahmsweise als Bürstenersatz verwenden und niemals über Stunden kauen,“ warnt Dr. Schmidt, „sonst wird der Kaugummi zur „Bakterienscheuler“.

© Meine Medizin

Fotocredits:

privat

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.