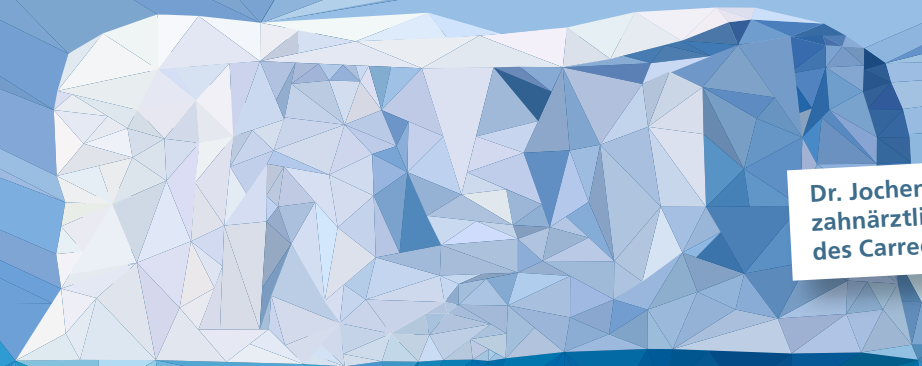


Können Zähne frieren?



Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln.

SuDoku
EINKAUFSZETTEL

Spezial

Für starke Zähne – auch bei Kälte:

- aminomed®
- Elmex® gelée
- Pearls & Dents



 Erhältlich in Ihrer Apotheke!

Der Winter zieht an den Zähnen und bereitet ihnen stechende Schmerzen. Warum ist Kälte für den Kiefer nur so eine Qual?

VON STEFANIE HAPP

Mehr als die Hälfte aller Erwachsenen kennt das: Es weht ein eisiger Wind und dieser fühlt sich an, als wenn er ins Zahnfleisch schneidet. Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln, erklärt, weshalb das so ist: »Im fortschreitenden Alter bildet sich das Zahnfleisch zurück und die Zahnhäse können freiliegen.« Jegliche Reize, ob süß, heiß oder eben sehr kalt, »können leicht über die Dentinkanälchen an den Zahnerv gelangen«, so

der Zahnarzt. Auch bei Patienten mit Parodontitis, einer Entzündung des Zahnhalteapparates, ist die Schmerzempfindlichkeit erhöht. Sie spüren die klirrende Kälte buchstäblich bis in die Kieferknochen.

Pasten, Lacke und weiche Borsten

Linderung versprechen spezielle Zahnpasten. »Diese Cremes enthalten Salze, also Kaliumverbindungen oder Aminfluorid, die über verschiedene Wirkmechanismen die Überempfindlichkeit der Zahnhäse mini-

mieren«, beschreibt Dr. Jochen H. Schmidt. Eine Verbesserung zeige sich bei täglicher Anwendung nach wenigen Wochen. Ebenfalls bewährt haben sich Fluorid-Lacke. Diese sollen die sensiblen Dentinkanäle zuverlässig schließen – jedenfalls für eine Weile. Wenn die Wirkung nachlässt, braucht diese Art der Behandlung eine Wiederholung. Um die Schmerzsache langfristig in den Griff zu bekommen, empfiehlt der Experte eine desensibilisierende Zahncreme. Die Zahnbürste sollte nicht zu harte Borsten haben, um den Zahnschmelz zu schützen. Nach spätestens drei Monaten heißt es: Bürstenkopf erneuern. »Nach einer Erkältung aber bitte sofort wechseln«, rät der Zahnarzt.

Schutz vor Kältereizen

Besser als die Nachsorge ist wie so oft im Leben die Vorbeugung. Vitamin C gilt als Immunbooster, Wundheiler und auch Zahnschützer. Es stärkt nämlich die Mundschleimhaut und schützt vor Zahnfleischentzündungen. Viel Vitamin C ist im klassischen Wintergemüse wie Grünkohl und Topinambur enthalten, ebenfalls in Paprika und Möhren. Vorsicht mit säurehaltigen Lebensmitteln. Diese können die Zahnhartsubstanz irreparabel schädigen, was die Zähne empfindlicher gegenüber Reizen macht – zum Beispiel Kälte. ■



Verstopfung natürlich lösen.

- rein pflanzlich
- zuverlässig
- gut verträglich

Midro®
bewährt seit über 70 Jahren

Natürlich abführen
Natürlich Midro®

Wirksam, schonend und individuell dosierbar.

Auch in Österreich und der Schweiz erhältlich.
www.midro.de

Midro Tee. Wirkstoff: Sennesblätter. Midro Abführ-Tabletten. Wirkstoff: Sennesfrüchte. Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Midro Lörrach GmbH, Lörrach. www.midro.de