

MEDIZINFRAGE

Warum brennt meine Zunge?



Fotoquelle: unsplash

Fünf Prozent aller Deutschen leiden unter Zungenbrennen, so die Schätzung von Experten. Vielfach brennt nicht nur die Zunge stundenlang wie Feuer, sondern auch Gaumen und Lippen. Geschmacksstörungen sind weitere häufige Symptome dieses Phänomens.

Die Hauptursache ist Mundtrockenheit. In vielen Fällen stecken Allergien, Diabetes, hormonelle Störungen, Mundschleimhaut- und Zahnfleischentzündungen oder Karies hinter den Beschwerden. Aber auch seelische Probleme oder Stress können eine Rolle spielen.

Klarheit bringt ein Zahnarztbesuch.

„Kommt es zu auffälligen Oberflächenveränderungen der Zunge oder anderen Beschwerden, ist jedoch umgehende medizinische Hilfe erforderlich“, Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln.

Zungenbrennen ist zwar oft langwierig, aber bei jedem Zweiten verschwinden die Beschwerden nach einiger Zeit ganz von selbst. „Aufgrund der vielen möglichen Ursachen gibt es keine wirksame einheitliche Behandlungsmethode“, so Dr. Schmidt.

Schmerzlindernd wirken meist entzündungshemmende Lösungen wie etwa Kamille-Konzentrate, mehrmals täglich. „Außerdem viel trinken, beispielsweise Lindenblütentee“, empfiehlt der Zahnarzt.

Das Trinken kalter Milch bringt praktisch nichts – auch wenn oft das Gegenteil behauptet wird. Weitgehend verzichten sollte man bei Zungenbrennen auf Alkohol, Nikotin und scharfes Essen.

Und wie kann ich mich schützen?

Wichtig sind Trinken und eine intensive Mundpflege morgens und abends (falls möglich auch mittags). „Dabei nicht nur die Schneidezähne und die Kauflächen der Backenzähne gründlich reinigen, sondern auch die Innen- und Außenseiten aller Zähne berücksichtigen“, rät Dr. Schmidt.

© Bild.de

Fotocredits: unsplash / Hayes Potter

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.