

Autsch!

Was hilft bei empfindlichen Zähnen?



image supplied by pixabay

Kalte Luft, Süßes und Saures oder ein heißer Kaffee können blitzartig einen scharfen Schmerz im Mund auslösen. Diese Tipps helfen

Experten schätzen, dass knapp die Hälfte der deutschen Erwachsenen unter empfindlichen Zähnen leiden. Bestimmte Reize lösen heftige Schmerzblitze aus, die durch freiliegende Zahnhälse entstehen. „Betroffen sind meist Patienten mit einer Parodontitis, also einer Entzündung des Zahnhalteapparats“, sagt Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt des Carree Dental in Köln. „Chemische oder thermische Reize haben es dann leicht, über die Dentinkanälchen an den Zahnnerv zu gelangen.“ Aber auch Karies, undichte Füllungen oder schlecht sitzende Kronen können die Auslöser sein. „Deshalb sollte die Ursache beim Zahnarzt abgeklärt werden.“

So hilft der Zahnarzt

„Spezielle Zahnpasten können die Beschwerden lindern“, weiß Dr. Schmidt aus täglicher Praxis. Diese Cremes enthalten bestimmte Salze (Kaliumverbindungen oder Arminfluorid), die die Überempfindlichkeit der Zahnhälsa minimieren. Sie dringen in die Dentinkanälchen (offene Poren) des Zahns ein und verhindern so die Schmerzweiterleitung. Eine Besserung stellt sich meist jedoch erst nach drei bis vier Wochen bei täglicher Anwendung ein.

Bewährt haben sich auch Fluorid- Lacke, um die Dentinkanälchen zu verschließen. Ein Nachteil: Nach wenigen Monaten lässt die Wirkung nach und das Präparat muss erneut aufgetragen werden. Um die schmerzverursachenden Dentinkanälchen langfristig zu therapieren, sind ferner Laserbehandlungen möglich.

Das kann jeder selbst tun

Wichtig ist eine behutsame Zahnpflege. „Viele schrubben ihre Zähne viel zu sehr. Dadurch wird das Zahnfleisch verdrängt und das Zahnbein zusätzlich abgetragen, was wiederum offene Kanälchen zur Folge hat“, so Schmidt. Sein Tipp: Sanft und kreisförmig die Zähne putzen - am besten per elektrischer Bürste mit Druckkontrolle. Noch wichtig: nicht direkt nach dem Essen Zähneputzen, 30 Minuten warten. Gut für die Zähne ist Grüner Tee. Seine Fluoride härten den Zahnschmelz und schützen vor Karies. Vorsicht geboten ist beim Bleaching: „Bei unsachgemäßer Durchführung kann es zu einer Überempfindlichkeit der Zähne kommen“, warnt der Experte.



Bei einer Entzündung des Zahnhalteapparats (Parodontitis) geht das Zahnfleisch immer mehr zurück, Schmerzen treten auf

© Meine Woche

Fotocredits: pixabay; meine Woche

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.