

Weniger Schmerz

Tee, Kaugummi, Creme: Zahnarzt erklärt, was wirklich bei empfindlichen Zähnen hilft



colourbox.de

Karies oder undichte Füllungen können ein Grund für empfindliche Zähne sein.

- Experte [Jochen H. Schmidt](#)

Mittwoch, 07.06.2017, 13:24

Meist kommt der Schmerz blitzartig: Ein Biss in den Schokoriegel oder ein Schluck heißer Kaffee genügen, und die Zähne reagieren spürbar allergisch. Empfindliche Zähne können unterschiedliche Gründe haben. Ein Experte erklärt, woher der Schmerz kommen kann und was Sie dagegen tun können.

Mit fortschreitendem Alter bildet sich das Zahnfleisch zurück und die Zahnhäse liegen frei. Zähne können dann schmerzempfindlich reagieren. Betroffen sind meist Patienten [mit einer Parodontitis](#), also einer Zahnhalteapparat-Entzündung. Chemische oder thermische Reize haben es in diesen Fällen leicht, über die Dentinkanälchen an den Zahnnerv zu gelangen. Weitere mögliche Auslöser sind:

- Karies
- undichte Füllungen
- nicht mehr passgenau sitzende Kronen

Aus diesem Grund ist die genaue Ursachenforschung beim Zahnarzt so wichtig.

Spezielle Zahnpasten

Zahncremes für schmerzempfindliche Zähne können die Beschwerden lindern. Diese Cremes enthalten spezielle Salze (Kaliumverbindungen oder Arminfluorid), die über verschiedene Wirkmechanismen die Überempfindlichkeit der Zahnhäule minimieren. Entweder bilden sie eine dauerhafte Schutzschicht auf dem Zahn oder sie dringen in die Dentinkanälchen (offene Poren) des Zahns ein und verhindern so die Schmerzweiterleitung.

Eine Besserung der Schmerzempfindlichkeit 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. Das Manko: Nach wenigen Monaten lässt die Wirkung nach und das Präparat muss gegebenenfalls erneut aufgetragen werden.

Laserbehandlungen

Um die schmerzverursachenden Dentinkanälchen langfristig zu therapieren, sind darüber hinaus spezielle Laserbehandlungen möglich.

Sanfte Zahnpflege

Wichtig ist eine [behutsame Zahnpflege](#). Viele Menschen schrubben ihre Zähne besonders stark, um sie gründlich zu reinigen. Und genau das ist falsch. Denn dadurch wird das Zahnfleisch verdrängt und das Zahnbein zusätzlich abgetragen, was wiederum offene Kanälchen zur Folge hat.

Mein Tipp: Sanft und kreisförmig die Zähne putzen - am besten per elektrischer Bürste mit Druckkontrolle.

Alles andere als empfehlenswert ist das Zähneputzen direkt nach dem Essen. Vor allem nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel wie Obst und Limonaden besser 30 Minuten warten. Dann hat der Speichel den Zahnschmelz wieder mit einer Schutzschicht überzogen und dieser wird beim Putzen nicht angegriffen.

Kaugummi und grüner Tee

Ist keine Zahnbürste zur Hand, so hilft in Ausnahmefällen übrigens auch ein Kaugummi. Vor allem diejenigen mit Xylit-Zusatz reduzieren die Bakterien und neutralisieren die Säuren. Hilfreich ist auch eine Tasse [Grüner Tee](#) zwischendurch. Neben der wohltuenden Wirkung auf Immunsystem und Kreislauf härten die darin enthaltenen Fluoride den Zahnschmelz und schützen so vor Karies. Beides darf aber nicht als Ersatz für das Zähneputzen angenommen werden.

Vorsicht geboten ist beim Bleaching:

Unsachgemäßes Zähneweißen kann zu einer Überempfindlichkeit der Zähne führen. Auch Weißmacher-Zahncremes sollten wegen der darin enthaltenen Schleifkörper besser nicht dauerhaft bzw. keinesfalls bei bereits angegriffenem Gebiss angewandt werden.

Über den Experten

Jochen H. Schmidt ist Gründer, leitender Zahnarzt und Implantologe des Kölner [Zahnzentrums Carree Dental](#). Er hat einen Master of Science im Fachgebiet Oral Implantology and Surgery.