

# Link zum Artikel:

<https://www.fem.com/gesundheit-ernaehrung/diese-5-suenden-verursachen-zahnweh>

## Zahnweh: Diese 5 Fehler beim Zähneputzen sind schuld

MONTAG, 13.11.2017

**Zahnweh kann viele Ursachen haben. Wir stellen dir fünf Sünden aus dem Alltag vor, die bei dir Schmerzen hervorrufen können. Du wirst überrascht sein, was du womöglich schon jahrelang falsch machst! Aber keine Sorge, wir zeigen dir auch, was dir Linderung verschafft.**

Nicht nur süße Naschereien sind schädlich für deine Zähne und verursachen **Zahnweh**, auch andere überraschende Dinge können Ursache für unangenehmen **Schmerz** sein. Wir verraten dir, was du vermeiden solltest, wenn es um deine Zähne geht.

### 1. Du hast die falsche Zahnbürste

Eine gründliche **Mundhygiene** ist wichtig, um Zahnweh vorzubeugen. Hier kommt es auch auf die richtige **Zahnbürste** an. Viele meinen ihre Zahnbürste nicht wechseln zu müssen, solange die Borsten nicht krumm und schief sind. Das ist aber falsch, denn hier können sich **Bakterien** ansammeln! Die Zahnbürste sollte daher alle zwei bis drei Monate ausgetauscht werden und vor allem nach Erkältungen ist es wichtig die Zahnbürste zu wechseln, um einen erneuten **Infekt** zu verhindern.

### 2. Du benutzt zu wenig Zahnpasta

Spar beim Zähneputzen bitte nicht an der **Zahnpasta**! Denn eine gründliche **Reinigung** der Zähne kann nur mit ausreichend Zahnpasta erfolgen. Sonst riskierst du unangenehmes Zahnweh.

### 3. Falsche Putztechnik kann Zahnweh hervorrufen

Laut Dr. med. dent. Jochen H. Schmidt, leitenden Zahnarzt und Implantologen des Carree Dental in Köln, säubere sich die Mehrzahl der Bundesbürger die Zähne mit der falschen **Putztechnik** – und zwar mit kreisenden Bewegungen. Besser wäre es die Zähne mit rüttelnden Bewegungen von oben nach unten zu putzen. So könne man den **Zahnbelag** gründlich beseitigen und auch das **Zahnfleisch** schonen.

Außerdem solltest du es mit dem Zähneputzen nicht übertreiben. Drei Minuten reichen vollkommen aus. Sonst könnten **Zahnschmelz** und Zahnfleisch verletzt werden. Zahnweh kann hier die Folge sein.

Aber auch Zurückhaltung beim Zähneputzen könne Zahnschmerzen verursachen, denn so würden sich Bakterien explosionsartig im Mund vermehren. Das führe in vielen Fällen zu **Parodontitis**. Infolgedessen sei es laut Dr. Schmidt auch möglich, **Diabetes**, Gefäßverkalkungen und Herzinfarkte zu bekommen. Beim Zähneputzen ist also ein gesundes Mittelmaß gefragt.

### 4. Du vernachlässigst deine Zunge

Du solltest bei der richtigen Mundhygiene nicht nur deine Zähne gründlich säubern, auch die Reinigung der **Zunge** spielt dabei eine wichtige Rolle. Damit du kein Zahnweh bekommst, ist es empfehlenswert die Zunge mit einer speziellen Bürste zu reinigen, denn dort lauern Bakterien, die **Karies** verursachen können.

### 5. Was du nicht essen und trinken solltest, um Zahnschmerzen zu vermeiden

Allgemein bekannt ist, dass zu viel **Zucker** unseren Zähnen schadet und somit auch zu Zahnweh führen kann. Aber nicht nur Schokolade und Gummibärchen können sich negativ auf unsere Zähne auswirken, sondern auch **Fruchtsäfte** und Schorlen. Vor allem Cola und Eistee enthalten für den Zahnschmelz schädliche **Zitronensäure**. Deswegen ist beim Trinken dieser Produkte ein Strohhalm empfehlenswert. Denn dieser lenkt die Flüssigkeit an den Zähnen vorbei. Eine weitere Sünde ist Honig. Denn dieser ist keine gute Alternative zu Zucker. Er klebt sogar länger auf den Zähnen.

## Was hilft bei Zahnweh?

Du hast zwar auf die perfekte Zahnpflege geachtet, leidest aber trotz allem an Zahnschmerzen? Mit diesen drei **Hausmittel** kriegst du das fiese Pochen und Stechen in den Griff.

### 1. Frischer oder getrockneter Rosmarin

Da **Rosmarin** ätherische Stoffe enthält, kann es Schmerzen lindern. Kau bei Zahnweh langsam für mehrere Minuten auf einigen frischen oder getrockneten Rosmarinstängeln. Alternativ kannst du auch einen **Teeaufguss** aus dem Kraut anfertigen und damit deinen Mund ausspülen oder ihn trinken.

### 2. Gewürznelken

**Gewürznelken** sind wahre Klassiker unter den Hausmitteln gegen Zahnweh. Es gibt mehrere Möglichkeiten, damit deine Beschwerden zu lindern. Zum einen kannst du die Gewürznelken an den betroffenen Zahn legen und sie dort einige Minuten halten. Zum anderen kannst du auf die Nelke beißen, damit die Säfte austreten. Diese Variante hilft besser gegen den Schmerz – selbst wenn sie nicht gerade schmackhaft ist.

Du kannst die Gewürznelken auch mit einem **Mörser** zudrücken und im Anschluss mit heißem Wasser übergießen. Lass den Aufguss kurz abkühlen, sodass er nur noch lauwarm ist. Dann kannst du damit deinen Mund ausspülen.

### 3. Alkohol

Was noch bei Zahnschmerzen hilft? Wodka, Whiskey oder Cognac! Das Hochprozentige sollst du aber nicht trinken, sondern nur damit den Mund ausspülen. Nimm einen kleinen Schluck, spül den Alkohol durch die Zähne und spuck am Ende alles aus. Der Schnaps tötet zahlreiche **Keime** im Mundraum ab und kann so Entzündungen bekämpfen. Aber Vorsicht: Dieses Hausmittel eignet sich selbstverständlich nicht für Kinder mit Zahnweh!