

Was hilft wirklich?

Hausmitteln auf den Zahn gefühlt: Was Zahnschmerzen lindert



Foto: Zinkevych / iStock

**Nelken, Knoblauch oder Ingwer gegen Zahnschmerzen, was hilft wirklich?
Unser Experte Dr. Jochen H. Schmidt hat mit den Mythen aufgeräumt.**

Zahnschmerzen mit Hausmitteln behandeln

Gegen Zahnschmerzen Ingwer oder Nelken kauen und schon ist das Problem gelöst. Sind das alle nur Mythen oder können Zahnschmerzen tatsächlich mit simplen Hausmitteln bekämpft werden? Liebenswert hat bei Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln, nachgefragt.

Nelken kauen, Knoblauch oder Kokosöl, welche Hausmittel lindern Zahnschmerzen?

Zahnschmerzen weisen auf ein medizinisches Problem hin, das ärztlicher Klärung bedarf. Kurzfristig können aber natürlich Schmerzmittel und so manche alten Hausmittel Linderung bringen. So schworen beispielsweise schon unsere Großmütter bei Zahnweh auf das Kauen von Gewürznelken. Und das aus gutem Grund. Denn in der Tat können die getrockneten Blütenknospen bei Zahnschmerzen dank ihrer ätherischen Öle betäubend und antiseptisch wirken. Einfach im Mund in der Nähe des schmerzenden Zahns geschoben oder leicht darauf kauen – und schon entfaltet das alte Gewürz seine heilende Kraft. Linderung bringen können Nelken zudem bei Zahnfleisch- oder Wurzelentzündungen.

Bei Schmerzen und Infektionen im Mundraum kann auch Knoblauch dank seiner antibiotischen und entzündungshemmenden Wirkung helfen. Am besten gepresst auf den problematischen Zahn geträufelt. Und auch Kokosöl ist gut für die Zähne: Das Fett der Kokosnuss greift die für Karies verantwortlichen Bakterien im Mundraum an, wirkt antibakteriell und somit gegen Entzündungen. Doch nicht nur als Küchen-Zutat, etwa in der Suppe, sondern auch als Mundspülung hat Kokosöl seinen Wert: Es reinigt das Gebiss und kann zudem bei Zahnverfärbungen aufhellend wirken (das Öl anschließend bitte ausspucken und den Mund mit Wasser spülen).

Gibt es ein Hausmittel gegen Zahnschmerzen, das aus medizinischer Sicht sinnvoll ist?

Bei Zahnschmerzen können beispielsweise das Lutschen eines Eiswürfels oder das kurzzeitige Auflegen eines in ein Tuch gehüllten Kühlpacks hilfreich sein – vorausgesetzt es sind keine sensiblen Zähne bzw. frei liegende Zahnhälsen Ursache der Beschwerden (die von früheren Generationen empfohlenen Eisbeutel sind wegen möglicher Verbrennungen nicht ratsam). Halten die Schmerzen dennoch an, so ist der Zahnarzt gefragt, damit es nicht eventuell zu gravierenden gesundheitlichen Folgen kommt.

Als traditionelle Hausmittel gegen Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) haben sich beispielsweise Tees mit aufgekochter Kamille, Ingwer oder Salbei bewährt. Durch Bakterien, also ungenügende Zahnpflege, entzündet sich der Zahnfleischsaum. Es kommt zu Schwellungen, Entzündungen und Blutungen. Mehrmals täglich als Mundspülung angewandt, können die lauwarmen Tees in diesem Fall desinfizierend wirken und Beschwerden lindern. Alternativ hilft eventuell kurzfristig auch in lauwarmem Wasser aufgelöstes Salz. Wird damit das Zahnfleisch umspült, so werden die Bakterien abgetötet.

Kein Hausmittel ersetzt den Zahnarzt, richtig?

So ist es, auch die besten Haus- und Pflegemittel ersetzen natürlich auf Dauer weder Zahnarztbesuch noch gründliche Zahnpflege. Denn nur dadurch lässt sich Karies, Parodontitis und schlechtem Atem vorbeugen. Apropos: Bei leichtem Mundgeruch können ebenfalls alte Hausmittel von Nutzen sein - zumindest zweitweise. So neutralisiert Petersilie dank ihres hohen Gehalts an Chlorophyll geruchsbildende Bakterien. Eukalyptus und Fenchel wirken durch ihre ätherischen Öle entzündungshemmend und erfrischend auf den Atem. Doch Karies, Wurzelentzündung oder Parodontitis lassen sich definitiv nicht ohne gezielte zahnmedizinische Behandlung beseitigen.

Sind nach einer Zahnbehandlung Hausmittel empfehlenswert, um Schmerzen zu lindern?

Hausmittel können in der Tat die Wundheilung unterstützen und auch manche Beschwerden lindern. So wirkt Nelkenöl vielfach schmerzreduzierend oder Lindenblütentee entzündungshemmend. Dabei muss aber immer bedacht werden, dass diese Mittel natürlich nicht die Ursache bekämpfen. Außerdem gilt auch hier: Halten die Schmerzen oder andere Beschwerden an, so sollte der Zahnarzt erneut konsultiert werden.

Wovon raten Sie ab?

Hausmittel sollten – wie auch Schmerzmittel – nur begrenzte Zeit eingesetzt werden. Bei länger anhaltenden Beschwerden muss der Zahnarzt auf jeden Fall klären, ob eventuell andere Ursachen wie Wurzel- oder Nasennebenhöhlenentzündungen eine Rolle spielen. Und noch eine dringende Warnung: Auch wenn in Internet-Ratgebern immer mal wieder Backpulver, Zigarrenasche oder Zitronensaft als natürliche Hausmittel zum Zähne bleichen angepriesen werden, so ist davon strikt abzuraten. Die darin enthaltenen Säuren und Schmirgelsubstanzen bewirken das Gegenteil des gewünschten Effekts. Sie zerstören den Schmelz und lassen das darunterliegende Zahnbein immer stärker durchschimmern.

Von www.liebenswert-magazin.de Experte **Dr. Jochen H. Schmidt**

© www.liebenswert-magazin.de

Fotocredits:

Zinkevych / iStock

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.