



Empfindliche Zähne: Was tun?

Sehr viele Menschen können Kaltes, Heißes, Süßes oder Saures gar nicht richtig genießen: Ihre Zähne schmerzen, sobald sie mit kalten und heißen Getränken oder süßen und sauren Speisen in Berührung kommen. Woher kommt diese Zahnempfindlichkeit und was kann man dagegen tun? Wie so oft gibt es auch hier verschiedene Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Sie sollten bei empfindlichen Zähnen auf jeden Fall den Rat Ihres Zahnarztes einholen. Aber Sie können auch selbst schon Einiges dafür tun, Ihre Zähne weniger empfindlich zu machen. Erfahren Sie jetzt, worauf Sie beim Kauf von Zahnbürste und Zahnpasta achten müssen!

Empfindliche Zähne

Die häufigste Ursache für empfindliche Zähne sind **freiliegende Zahnhälse**: Wenn sich das Zahnfleisch im Laufe der Jahre zurück zieht, wird ein Teil der Wurzeloberfläche freigelegt. Diese enthält feine Poren mit Nervenendigungen, die vom Zahnnerv im Inneren kommen. Wenn diese feinen Nervenfasern mit Kälte, Hitze usw. in Berührung kommen, schmerzt der Zahn (siehe Abbildung).

Normalerweise verschließt der im Speichel enthaltene Kalk (der auch den Zahnstein bildet), diese feinen Poren wieder. Wenn dieser Verschluss durch falsches Putzen und durch Säuren in den Nahrungsmitteln immer wieder entfernt wird, bleiben die Zähne empfindlich.

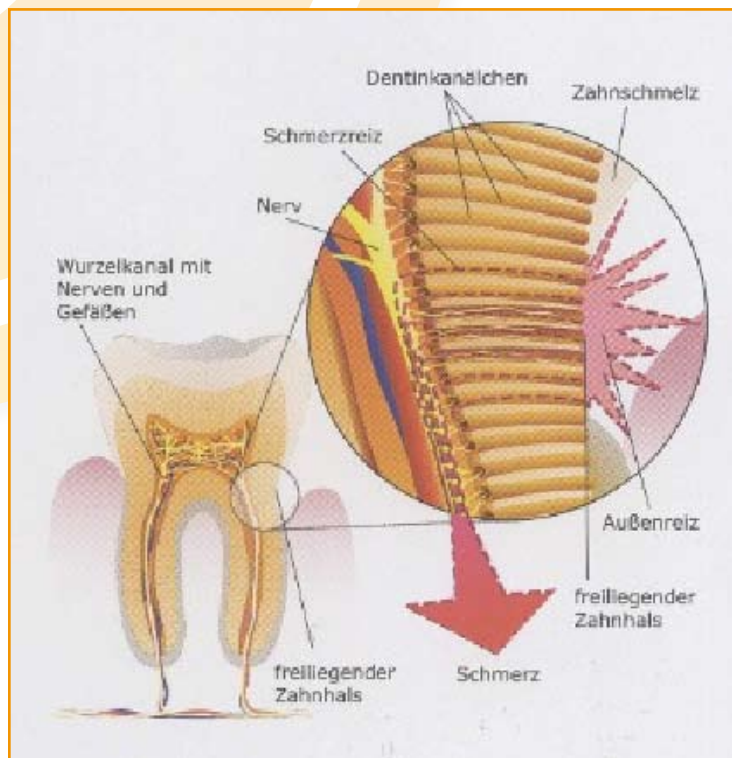
Eine weitere Ursache können **feine Sprünge im Zahnschmelz** sein (vergleichbar einem Sprung im Glas). Diese Sprünge können entstehen, wenn man versehentlich kräftig auf etwas sehr Hartes gebissen hat oder wenn man nachts **mit den Zähnen knirscht**.

Manchmal sind es auch **zu starke Beißkontakte** auf den Zähnen, die zur Überempfindlichkeit führen können: Z.B., wenn eine Füllung, Krone oder Brücke zu hoch ist.

Der Zahnarzt kann durch eine gründliche Untersuchung feststellen, welche Ursache vorliegt, und dann entsprechende Gegenmaßnahmen ergreifen. Sie selbst können durch die richtige

Zahnpflege und die Benutzung geeigneter Zahnbürsten, Zahnpasten und Mundspülungen auch schon eine Menge tun, damit Ihre Zähne weniger empfindlich werden.

Die meisten freiliegenden Zahnhälse entstehen nämlich durch falsches Putzen und den Gebrauch ungeeigneter Zahnbürsten und Zahnpasten.



Die richtigen Gegenmaßnahmen

Warum geht das Zahnfleisch zurück? Meistens deshalb, **weil zu kräftig geputzt wird!** Viele Menschen meinen es zu gut: Sie putzen sehr fest und benutzen zu harte Zahnbürsten.

Dazu kommt noch, dass in Zahnpasten sogenannte **Abrasivstoffe** enthalten sind. Dieses sehr fein gemahle-

ne Pulver erhöht die Putzwirkung. In manchen Zahnpasten sind diese Abrasivstoffe etwas grober. Sie schmirgeln die Wurzeloberfläche auf und legen die Nervenendigungen frei.

So machen Sie es richtig:

Verwenden Sie niemals eine harte Zahnbürste! Richtig sind weiche oder mittelweiche Zahnbürsten. Oder solche, die speziell für empfindliche Zähne angeboten werden.

Drücken Sie niemals fest beim Putzen! Den idealen Putzdruck können Sie leicht selbst herausfinden: Nehmen Sie Ihre Zahnbürste und drücken Sie damit auf eine Brief- oder Küchenwaage. Wenn die Anzeige bei **200 Gramm** liegt, haben Sie den richtigen Druck. Sehr gut sind Handzahnbürsten mit einer **Federung**, die zu hohen Druck abfedert und Elektrische Zahnbürsten mit einer **Druckkraft-Begrenzung**. Diese schalten einfach ab, wenn Sie zu fest drücken.

Verwenden Sie eine Zahnpasta für empfindliche Zähne! Diese oft mit Sensitive bezeichneten Pasten enthalten weniger abrasives Pulver und Zusatzstoffe gegen Zahnempfindlichkeit.

Tipp: Lassen Sie sich in der Zahnarztpraxis von einer Prophylaxe-Expertin die richtige Putztechnik zeigen. Sie berät Sie auch gerne, welche Zahnbürsten, Zahnpasten und Mundspülungen für Sie geeignet sind.