

Empfindliche Zähne – das hilft

Einen Bissen Eis – und utsch! Zähne, die schnell schmerzen, gehen einem im wahrsten Sinne auf den Nerv. Zum Glück gibt es heute hilfreiche Gegenmittel

So entsteht der Schmerz

- 1 Zahnschmelz** Er ist die äußere Schicht der Zähne und besteht aus hartem, kristallinem Material.
- 2 Kaputt Schmelz** Ist die Schutzschicht durch Rückgang des Zahnfleisches zerstört, liegen die Dentinkanäle frei.
- 3 Nerven** Die Reize werden an den Zahnerv weitergeleitet, heiß und kalt tut weh.



Foto: Maurizio/Magnum, Corbis (2), Sennepfene, Thelander (2), Illustration: Sennepfene

INFOS & FAKTEN

So repariert der Arzt frei liegende Zahnhälse

■ **Versiegeln.** Frei liegende Zahnhälse kann der Zahnarzt mit einem Fluoridlack versiegeln. Verschiedene Salze sorgen dafür, dass sich wieder Mineralien im Zahn einlagern und Nerven nicht mehr auf Reize reagieren (ca. 12 € pro Zahn, übernimmt die Kasse). Sind die Defekte größer, hilft das Versiegeln mit Kunststofflack. Dazu wird der Zahn leicht angeätzt, damit der Kunststoff haftet. Er wird mit UV-Licht gehärtet (ca. 20 € pro Zahn, übernimmt die Kasse nur für die hinteren Zähne).

■ **Lasertherapie.** Mit einem feinen Dentallaser können die frei liegenden Hohlräume rund um die Dentinkanäle verschmolzen werden. Das setzt die Reizleitung herab (ab ca. 30 € pro Zahn, Infos: www.zahnärzte-stuhr.de).

■ **Zahnfleisch-Aufbau.** Manche Ärzte (z. B. in der Estetica Clinic, Hamburg) haben sich darauf spezialisiert, das Zahnfleisch mithilfe von Hyaluronsäure wieder aufzubauen. So werden nach und nach empfindliche Zahnhälse wieder bedeckt. Die Hyaluronsäure wird dabei mittels einer feinen Kanüle zwischen Schleimhaut und Kieferknochen gespritzt (ab ca. 80 € pro Zahn, Infos: www.estetica-clinic.de).

Häufige Ursachen



◀ Bleichen

Nach dem Kontakt mit Bleichmitteln steigt meist die Kalt-warm-Empfindlichkeit der Zähne für einige Zeit an. Auch Zahnpflegepasten, die den Effekt mit Schmirgelpartikeln erzielen, können Schmelz, Zahnhälse und Zahnfleisch strapazieren.

▶ Scrubben

Eine zu harte Zahnbürste in Kombination mit zu festem Scrubben der Zähne kann das Zahnhäutchen verletzen. Oft werden dadurch die Zahnhälse mitsamt der Dentinkanäle frei gelegt, die zum Nervenzentrum des Marks führen. Das macht die Zähne schmerzempfindlich.



Fast jeder hat ihn schon einmal gespürt, diesen richtig unangenehmen, ziehenden Schmerz, den ein sensibler Zahn auslösen kann. Meist wird diese Überempfindlichkeit beim Genuss von Kaltem und Heißem wie Eiscreme und Kaffee noch verstärkt. Oft schmerzt auch das Zähneputzen selbst, wodurch die Mundhygiene genau an diesen Stellen vernachlässigt wird – was zu Folgeerkrankungen wie beispielsweise Karies oder Zahnfleischentzündung führen kann. Deshalb sollte man gegen empfindliche Zähne unbedingt etwas unternehmen.

● Sanft reinigen

In vielen Fällen liegt die Ursache für Beschwerden in einer falschen Putztechnik oder an einer dauernden Entzündung des Zahnfleisches. Wird das Gewebe zum Beispiel durch die Zahnbürste verletzt, zieht es sich zurück und empfindliche Stellen des Zahns liegen dann frei. Aus

dem Grund ist es wichtig, schonende, weiche Bürsten zu benutzen (z. B. neu von Parodontax, im Handel) und sie alle paar Wochen auszuwechseln. Denn auch ausgefranste Borsten können das Zahnfleisch verletzen. Außerdem sollte man darauf achten, beim Putzen nur sanften Druck auszuüben und nicht wild hin und her zu schrubbeln. Auch die Putztechnik spielt eine große Rolle: Mit kreisenden Bewegungen und wenig Druck säubert man seine Zähne am besten. Elektrische Schallzahnbürsten sind oft eine gute Alternative zum einfachen Modell, denn sie surren beim Putzen mit leichten Vibrationen über die Zähne.

● Fluorid-Gel lindert

Doch was tun, wenn die Zahnhälse schon frei liegen? Für den Hausgebrauch gibt es spezielle Zahnpasten oder auch „remineralisierende Dentalgels“, die einmal pro Woche aufgetragen werden. Deren Inhaltsstoffe legen sich schützend um den Zahnerv. Auch eine fluoridhaltige Mundspüllösung, die aber weder Alkohol noch Farbstoffe enthalten sollte,

kann die Empfindlichkeit der frei liegenden Zahnhälse zusätzlich reduzieren.

Hilft das nicht, haben Zahnärzte verschiedene Möglichkeiten, frei liegende Zahnhälse zu behandeln (s. Spalte rechts). Die feinen Dentinkanäle können mit einem fluoridhaltigen Lack oder speziellen Kunststofflack versiegelt oder durch eine Laserbehandlung dauerhaft verschmolzen werden. Alle drei Methoden zeigen bereits am folgenden Tag spürbar Wirkung. Die Behandlungen können je nach Bedarf wiederholt werden.

● Durch Knirschen?

Die Schutzschicht des Zahnes kann aber auch durch andere Faktoren dünn werden. Fehlstellungen, Zähneknirschen, falsch sitzende Füllungen sowie eine Zahnfleischentzündung können dazu führen, dass die Zahnhälse frei liegen. Bei ersten Anzeichen von schmerzempfindlichen Zähnen sollte man deshalb die Ursache von einem Zahnarzt abklären und entsprechend behandeln lassen. In vielen Fällen können Zahnhalsfüllungen

oder schützende Zahnkronen dauerhaft Abhilfe schaffen. Das es am besten ist, das Problem so früh wie möglich zu erkennen, ist der jährliche Vorsorge-Check beim Zahnarzt ratsam.

Die neuesten Helfer für sensible Zähne



▲ **Schützende Zahnpasta** Zahncremes mit Kaliumnitrat (z. B. „Sensodyne“ und „Theramod“ von Electric Expert Sensitive) für die elektrische Aufsichtsbürste drängen bis zum Zahnerv vor und legen sich schützend um ihn.

▼ **Behutsame Zahnsaie** Wie ein Wattebausch entfalten sich die Mikrofasern dieser speziell für schmerzempfindliche Zähne entwickelten Zahnsaie (z. B. von Sensodyne). Schon acht nach dem Zahneiseln.



▶ **Weiche Aufsichtsbürste** Damit frei liegende Zahnhälse und irritiertes Zahnfleisch nicht noch zusätzlich strapaziert werden, gibt es für elektrische Zahnbürsten weiche Aufsichtsbürsten (z. B. von Oral B).

