

# Empfindliche Zähne: Heiß und kalt, alles tut weh!

Viele Erwachsene kennen das Problem empfindlicher Zähne. Besonders sehr kalte, heiße oder süße Speisen und Getränke lösen einschließende, stechende Schmerzen aus.

Normalerweise schützen Zahnschmelz und Zahnfleisch die Zähne vor äußeren Einflüssen. Wenn sich aber diese Strukturen zurückbilden, liegt das Dentin des Zahnes frei. Durch viele kleine Kanälchen (Dentintubuli) werden die thermischen und chemischen Reize an den Zahnnerv weitergeleitet, und es kommt zu den typischen Schmerzen.

## Wie entstehen empfindliche Zähne?

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie Sensibilitäten entstehen können:

- Falsche Zahnpflichtechnik: Wenn die Zähne mit einer falschen Technik geputzt werden, z.B. zu festes Aufdrücken der Zahnbürste und horizontales, starkes Schrubben, kann an den Zahnhälsen die nur sehr dünne Schmelzschicht im Laufe der Zeit entfernt werden.
- Zahnerosionen: Durch häufigen Verzehr stark säurehaltiger Getränke wie Fruchtsäfte, Sportgetränke, Limonaden und säurehaltiger Speisen erodiert der Zahnschmelz und es kann zu Empfindlichkeiten kommen. Den gleichen Effekt hat die Magensäure, z. B. bei der Refluxkrankheit, bei der es zum ständigen Rückfluss von Magensäure kommt oder bei häufigem Erbrechen in Folge einer Essstörung.
- Zähneknirschen: Beim Zähneknirschen werden die Zähne stark überbelastet. Dadurch kann sich das Zahnfleisch zurückziehen, und an den Zahnhälsen entstehen Defekte.
- Zahnfleischentzündung: Sammeln sich am Zahnfleischsaum

Beläge mit Plaquebakterien an, die nicht regelmäßig und gründlich entfernt werden, kann sich das Zahnfleisch entzünden und zurückgehen, sodass der empfindliche Zahnhals freiliegt.

## Was können Sie zuhause gegen empfindliche Zähne tun?

Benutzen Sie eine Zahnbürste mit weichen Borsten.

Verbessern Sie Ihre Zahnpflichtechnik, um die empfindlichen Zahnhälsen zu schonen. Vermieden werden muss starker Druck beim Putzen. Am besten wird die Zahnbürste mit einer Wischbewegung vom Zahnfleisch zum Zahn geführt.

Reinigen Sie die Zahnzwischenräume regelmäßig mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen, um alle Beläge zu entfernen, die zu Zahnfleischentzündungen führen können.

Benutzen Sie spezielle Zahncremes für empfindliche Zähne. Durch desensibilisierende Wirkstoffe wie Zinnfluorid oder Kaliumnitrat in den Zahncremes kann die Empfindlichkeit bei regelmäßiger Anwendung gesenkt werden.

Warten Sie nach dem Essen mit dem Zähneputzen ca. 30 min. Besonders nach dem Verzehr säurehaltiger Speisen, wie Zitrusfrüchte oder Salatdressing mit Essig.

## Wie kann Ihnen in der Zahnarztpraxis geholfen werden?

Es gibt je nach Grad der Empfindlichkeit verschiedene Maßnahmen, die empfohlen werden können.

Im Rahmen einer professionellen Zahnreinigung werden nach der schonenden Belagsentfernung die empfindlichen Zähne mit desensibilisierenden Pasten poliert, und die Zähne fluoridiert. Die richtige Zahnpflichtechnik und



Zahnärztin Sabine Joachim hat ihre Praxis in Hannover-Mittelfeld und informiert Sie über interessante zahnmedizinische Themen.

viele kleine Tricks zur gründlichen und schonenden Reinigung der Zähne werden Ihnen gezeigt.

Sind einzelne Zähne sehr empfindlich, kann ein Lack oder Gelee aufgetragen werden, um die freiliegenden Dentinkanälchen zu versiegeln. Bei großen Zahnhalsdefekten können Kunststofffüllungen notwendig sein.

Wenn die Empfindlichkeit durch Zähneknirschen entstanden ist,

dann kann es sinnvoll sein, eine Knirscherschiene anzufertigen, die in der Nacht getragen wird und die Zähne entlastet.

Außer den beschriebenen Ursachen kann eine starke Empfindlichkeit auch bei fortgeschrittener Karies oder Zahnfrakturen entstehen. Dies muss vor der Behandlung empfindlicher Zahnhälsen ausgeschlossen werden. Gerne berät Sie Ihre Zahnarztpraxis. ■

## Ihre Zahnarztpraxis in Mittelfeld

wünscht allen Patienten ein  
frohes Weihnachtsfest  
und ein glückliches  
Jahr 2019



Sabine Joachim  
Zahnärztin



Oppelner Weg 4  
30519 Hannover  
Tel.: 0511-86 47 97  
Fax: 0511-86 48 70  
info@zahnarztin-mittelfeld.de  
www.zahnarztin-mittelfeld.com