



# Empfindliche Zähne - Tipps gegen unangenehmes Ziehen im Mund

Von *Dr.Christoph\_Sliwowski*

Erstellt am 30 Jan 2017 - 17:23

Vor Kälte schützt der warme Wintermantel, gegen Sonnenbrand hilft die Creme. Doch wie schützen Betroffene sensible Zähne, die auf Temperaturunterschiede mit Schmerzen reagieren? Gibt es bestimmte Putztechniken oder Lebensmittel, die das Problem minimieren? Diese und weitere Fragen beantwortet Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus.

### Kann man durch falsches Putzen tatsächlich den Zahnschmelz schädigen?

„Beim Zähneputzen gilt tatsächlich: Viel hilft nicht immer viel. Einige meinen es oftmals zu gut mit ihren Zähnen und putzen sehr intensiv. Durch harte Bürsten oder zu viel Druck entstehen häufig sogenannte Putzdefekte. Dabei wird der schützende Zahnschmelz regelrecht weggeschrubbt und das Zahnfleisch zieht sich zurück. In der Folge kommt es zu freiliegenden Zahnhälsen, die nicht mehr vor schädlichen Lebensmitteln geschützt sind. Über sie gelangt Heißes, Kaltes, Süßes oder Saures direkt an den im Inneren des Zahns liegenden Nerv und löst Schmerzen aus.“

### Lässt sich der Zahnschmelz durch Pflege härten?

„Um den Zahnschmelz täglich zu unterstützen, eignen sich fluoridhaltige Zahnpasten. Sie machen den Schmelz widerstandsfähiger gegen Säure und verhindern Karies. Kritikpunkt hier: Kinder, die bis zu ihrem sechsten Lebensjahr zu viel zu sich nehmen, leiden oftmals unter Folgeerscheinungen wie Zahnfluorose. Dabei entstehen weiße Flecken auf dem Zahnschmelz und er bildet sich ungleichmäßig aus. Bei Babys und Kleinkindern sollten Cremes daher mit einem reduzierten Gehalt von 500 Milligramm pro Kilogramm (ppm) zum Einsatz kommen. Ab dem sechsten Lebensjahr kann die Dosis dann auf 1000 bis 1500 ppm erhöht werden. Zahnpasta von Erwachsenen gilt mit einem Gehalt von 1500 ppm als sinnvoll.“

### Welche Zahnbürste soll man nehmen?

„Um Zähne – egal ob echte oder dritte – beim Putzen nicht zu schädigen, eignen sich am besten Bürsten mit weichen bis mittelharten Borsten. Liebhaber der konventionellen Handzahnbürste erreichen mit einem relativ kleinen Borstenfeld auch die hinteren Backenzähne. Beläge lassen sich dabei optimal mit der Technik „von Rot zu Weiß“ entfernen, also vom Zahnfleisch weg hin zu den Zahnoberflächen. Wichtig ist, die Bürste im Winkel von 45 Grad zum Zahnfleischrand aufzustellen. Die bessere Alternative zur Handzahnbürste stellen heutzutage jedoch elektrische Zahnbürsten dar, da sie sich individuell anpassen und den gesamten Mundraum erreichen. So säubern kleine rotierende Bürstenköpfe Kauflächen und Backenzähne optimal. Durch die Drehbewegungen lassen sich auch winzige Spalten in den Zwischenräumen erreichen. Beim elektrischen Putzen fällt es zudem vielen Menschen leichter, den Druck auf Zähne und Zahnfleisch sanfter zu dosieren. Um Reizungen entgegenzuwirken, verfügen moderne Geräte oft über eine Sensorkontrolle, die über optische oder akustische Signale Bescheid gibt, wenn Anwender zu fest putzen.“

### Können Lebensmittel das Problem verschärfen?

„Ja. Denn bestimmte Nahrungsmittel senken den pH-Wert im Mund und verursachen dadurch ein saures Milieu. Dieses führt wiederum zu Veränderungen am Zahnschmelz, da er eine hohe Säurelöslichkeit aufweist. Zu den schädigenden Lebensmitteln zählen etwa zuckerhaltiges Naschwerk, Cola oder Wein. Aber auch eigentlich gesunde Ernährung wie beispielsweise Obst, Fruchtsäfte oder das im Salat enthaltene Dressing wirken negativ auf die Schutzschicht der Zähne. Niemand muss jedoch auf Gesundes verzichten: Wer nach dem Genuss eine halbe Stunde wartet und dann mit einer schonenden Zahnpasta die Zähne pflegt, vermindert das Risiko für Beschwerden. Denn in dieser Zeit neutralisiert der natürliche Speichelfluss die vorhandenen Säuren, sodass sie den Zahnschmelz weniger angreifen können. Auch bei Süßem gibt es eine zahnfreundliche Alternative zu herkömmlichem Zucker. Industriell hergestellte Naschereien mit Xylit bewirken wesentlich weniger Karies und süßen zahnschonende Kaugummis und Fruchtbonbons“, beton Dr. Sliwowski abschließend.



## Empfindliche Zähne - Tipps gegen unangenehmes Ziehen im Mund

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

Weitere Informationen unter **[www.zahnimplantat-klinik-duesseldorf.de](http://www.zahnimplantat-klinik-duesseldorf.de)**

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 05:48*): <http://www.medkom24.eu/node/22078>