

Eis, heißer Kaffee oder nur ein kalter Luftzug – bei empfindlichen Zähnen braucht es oft nicht viel und schon schießt der Schmerz wie ein Blitz in sie hinein. Häufigste Ursache: Der Zahnschmelz, der das Zahnbein (Dentin) behütet, ist angegriffen. Dadurch sind die feinen Reizleiterkanälchen, die im Dentin liegen, nicht mehr richtig geschützt. Alle Reize werden direkt auf den Zahnnerv übertragen. Wir geben Tipps, was die Sensibelchen wieder unempfindlicher macht.

● **Sanft säubern.** Mit kleinen, rüttelnden Bewegungen vom Zahnfleisch weg und nur leichtem Druck zum Zahn hin putzen. Zu festes Schrubben kann dazu führen, dass der Zahnschmelz



► **AUTSCHI!**
Der Biss in eine gekühlte Birne kann zur schmerzhaften Erfahrung werden

PUTZEN ● SPÜLEN ● MASSIEREN ● GELEN

Schmerzempfindliche Zähne brauchen spezielle Pflege

noch mehr abgerieben und wir noch reizbarer werden.

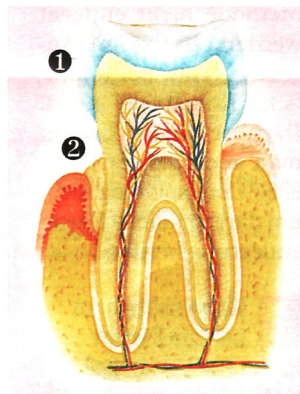
● **Optimale Zahncreme.** Sie sollte auf empfindliche Zähne abgestimmt sein. Die speziellen Wirkstoff-Kombinationen solcher Cremes mit Olaflur, Arginin und Kalziumkarbonat verschließen offene

Dentinkanälchen. Die Reizübertragung bleibt aus.

● **Spülen unterstützt.** Eine Mundspüllösung, die Fluorid enthält, verringert die Empfindlichkeit der Zähne zusätzlich. „Sie sollte aber ohne Alkohol sein, denn der kann Schmerzen in der Mundhöhle verursachen“, so Zahnarzt Dr. Richard J. Meissen von der Kaiserberg Klinik in Duisburg.

● **Perfekter Zeitpunkt.** Säurehaltige Lebensmittel weichen den Schmelz auf. Damit er nicht weggewischt wird, mit dem Zähneputzen 30 Minuten warten.

● **Tägliche Massage.** Mit dem Finger oder der Bürste das Zahnfleisch mit kreisenden Bewegungen massieren. Das kräftigt das Zahnfleisch.



▲ **ACHTUNG** Wird der Zahnschmelz ① dünner, verliert das Dentin ② seinen Beschützer

● **Wöchentlich Gel.** Fluoridgele, die wie eine Zahncreme angewendet werden, härten den Schmelz und können eine Überempfindlichkeit ebenfalls lindern. Am besten abends benutzen. Danach nicht ausspülen.

DER EXPERTE RÄT

Dr. Richard J. Meissen
Kaiserberg Klinik in Duisburg

► Wenn freiliegende Zahnhälse, Parodontitis oder Karies als Ursachen ausgeschlossen wurden, können die Zähne mit einem speziellen Fluoridlack versiegelt werden. Die Kosten hierfür liegen bei ca. sechs Euro pro Zahn. Die Krankenkassen zahlen.

