

DENTIQUA

Dentiqua
Schwalbacher Straße 6
12161 Berlin

Homepage: www.zahnarztpraxisfriedenau.de
E-Mail: info@zahnarztpraxisfriedenau.de
Telefon: 030-8216345
Telefax: 030-8211969

Empfindliche Zähne

Kurzinfo

Ein frisch aufgebrühter Kaffee und leckeres Schokoladeneis – darauf verzichten Sie lieber, weil Ihre Zähne sich mit einem stechenden Schmerz rächen? Falls es Sie tröstet: Vielen Menschen geht es so wie Ihnen. Schätzungsweise leidet jeder Vierte unter empfindlichen Zähnen.



Die Gründe für die Schmerzen sind verschieden. Zum Beispiel kann eine tief in den Zahn eingedrungene Karies oder eine Zahnmark-Entzündung dahinter stecken. Meist liegt es jedoch an frei liegenden Zahnhälsen, die die Reize ans Zahninnere weiterleiten. Diese Zahnhälse können mit Fluoridlacken, Laser oder speziellen Kunststoffen behandelt werden.

Auch freiverkäufliche Zahnpasten für sensible Zähne können gegen die Überempfindlichkeit helfen. Es ist allerdings in jedem Fall wichtig, dass Sie die Ursachen durch uns abklären lassen und die zugrunde liegende Störung oder Erkrankung behandelt wird.

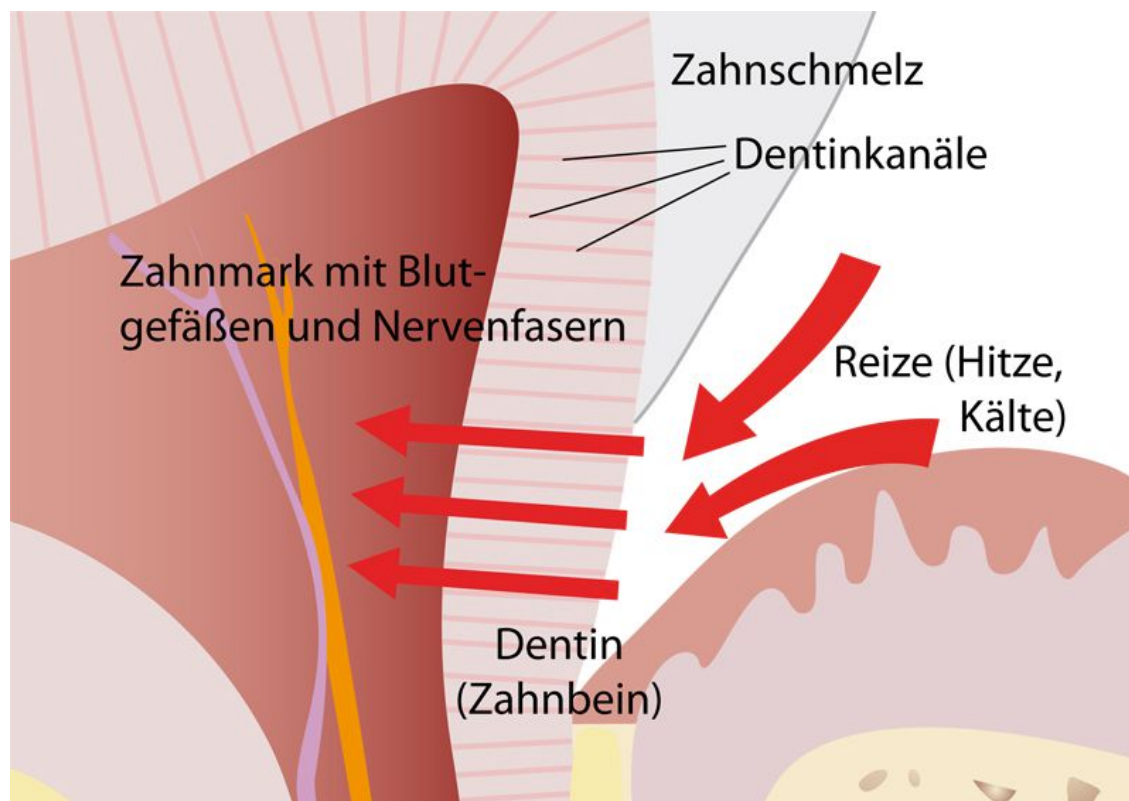
Was sind überempfindliche Zähne?

Heißes oder Kaltes, saure Getränke, süße Marmelade – wenn Zähne überempfindlich sind, lösen diese harmlosen Reize ziehende Zahnschmerzen aus. Zwar verschwinden diese wieder, wenn der Reiz aufhört, sie können aber den Genuss an einem leckeren Eis im Sommer oder dem dampfenden Morgenkaffee sehr beeinträchtigen. Fast jeder vierte deutsche Erwachsene leidet darunter.

Wie kommt es zu den Schmerzen?

Oft sind frei liegende Zahnhälse die Auslöser der Beschwerden: Die Zahnkrone ist von dem harten Zahnschmelz überzogen, äußere Reize wie Wärme und Kälte können ihm nur wenig anhaben, so lange er nicht beschädigt ist. Die Zahnwurzel hingegen ist von dem dünneren und weicheren Zahnzement umgeben – normalerweise kein Problem, da sie ohnehin von Zahnfleisch bedeckt ist. Zwischen Krone und Wurzel – im Bereich des Zahnhalses – gibt es einen schmalen Bereich, der von keiner schützenden Schicht überzogen ist.

Unter Zahnschmelz bzw. Zahnzement befindet sich das Zahnbein (Dentin), das die Hauptmasse des Zahnes bildet, und ganz im Inneren das Zahnmark (Pulpa). Das Zahnbein wird von kleinen Dentinkanälen durchzogen, die Ausläufer von schmerzempfindlichen Nervenfasern enthalten. Das eigentliche Nervengewebe sowie Blutgefäße befinden sich im Zahnmark.



Wenn das Zahnfleisch im Bereich des Zahnhalses nun zurückweicht, liegt der Zahnzement der Zahnwurzel frei. Schnell kann diese Schicht beschädigt werden und dann äußere Reize nicht mehr „abfangen“. Außerdem können Reize dort, wo keine schützende Schicht vorhanden ist, direkt zum Zahnbein gelangen. Diese Reize gelangen über die Dentinkanälchen zum Zahnmark und lösen dort die bekannten Schmerzen aus. Die Ursache für zurückweichendes Zahnfleisch (fachsprachlich "Zahnfleischrezession", früher auch "Parodontose" genannt) kann eine falsche Putztechnik und eine erbliche Veranlagung sein. Vor allem bei Patienten mittleren Alters oder bei älteren Menschen weicht das Zahnfleisch ohne Entzündung zurück.

Auch eine entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates, eine Parodontitis, kann die Ursache für die Schmerzempfindlichkeit sein. In ihrem Verlauf entstehen so genannte Zahnfleischtaschen, ein schmaler Spalt zwischen Zahn und Zahnfleisch. Diese Entzündung muss behandelt werden, um weitere Schäden an Zähnen und Zahnhalteapparat zu vermeiden. Daher sollten Sie immer in unsere Praxis kommen, wenn Sie unter Zahnschmerzen leiden.

Prinzipiell kann hinter einer Überempfindlichkeit der Zähne allerdings auch eine Karies stecken, die schon tief ins Dentin hineinreicht oder eine Entzündung des sehr Schmerz empfindlichen Zahnmarks selbst.

Zu einer Überempfindlichkeit kann es auch kommen, wenn der Zahnschmelz der Kauflächen mehr oder weniger abgerieben ist, zum Beispiel durch Zähneknirschen.

Manche Menschen verfügen sogar von Natur aus über mehr und größere Dentinkanäle. Dementsprechend sind ihre Zähne auch empfindlicher.

Wie können überempfindliche Zähne behandelt werden?

Wir werden zunächst überprüfen, ob die Ursache für Ihre empfindlichen Zähne Karies, Parodontitis, eine **Zahnmarkentzündung** oder Zähneknirschen ist und diese Erkrankungen bzw. Symptome entsprechend behandeln.

Falls die Schmerzen an frei liegenden Zahnhälse auftreten, können die in diesem Bereich an die Zahnoberfläche tretenden Dentinkanälchen durch Fluoridlacke oder Laser versiegelt werden. Auch spezielle Kunststoffe, so genannte Dentinkleber sind dafür geeignet.

Wir nennen Ihnen in unserer Praxis gern die für Sie persönlich geeignete Methode. Falls Sie bislang beim Putzen Ihrer Zähne zu fest aufgedrückt haben, Ihr Zahnfleisch deshalb zurück gewichen ist oder die Zahnhälse selbst beschädigt wurden, geben wir Ihnen Ratschläge für eine schonende Zahnputztechnik oder empfehlen Ihnen eine geeignete elektrische Zahnbürste.

Was können Sie als Patient tun?

Spezielle Zahnpasten für sensible Zähne können helfen. Sie enthalten Stoffe, die die Dentinkanälchen verschließen oder in diese eindringen und somit die Überempfindlichkeit mindern. Sie sollten eine Übersensibilität der Zähne allerdings immer zahnärztlich abklären lassen, da mehrere Ursachen dahinter stehen können, die einer Behandlung bedürfen.

Wie kann man vorbeugen?

Bei vielen Menschen geht das Zahnfleisch mit zunehmendem Alter zurück. Damit dies nicht vorzeitig geschieht und um Schäden an den Zähnen zu vermeiden, sollten Sie auf eine gute Zahnputztechnik und eine gute Zahnbürste achten. Wichtig ist es, dass Sie nicht zu fest aufdrücken und eine weiche oder mittelharte Zahnbürste mit abgerundeten Borsten verwenden. Benutzen Sie täglich auch Zahnseide. Eine gute Mundhygiene stellt ohnehin die vielleicht wichtigste Vorsorgemaßnahme dar. Sie können damit Karies und Parodontitis mit all ihren negativen Begleiterscheinungen vorbeugen. Auch eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung kann hilfreich sein.

Um Karies als Ursache für empfindliche Zähne zu vermeiden, sollten Sie vermeiden, ständig zwischendurch Süßes zu naschen oder saure Lebensmittel und Getränke wie Cola und Fruchtsäfte zu sich zu nehmen. Mit zuckerhaltigen Nahrungsmitteln „füttern“ Sie die Kariesbakterien in Ihrem Mund. Diese Mikroorganismen produzieren damit Säure, die Ihren Zahnschmelz angreift. Die in sauren Nahrungsmitteln enthaltene Säure kann auf direktem Wege schaden. Ihr Speichel kann dies nur dann durch seine verdünnende Wirkung ausgleichen, wenn Sie nicht ständig für Nachschub sorgen. Warten Sie nach dem Genuss solcher Lebensmittel daher mit dem Zähneputzen etwa eine halbe Stunde.

Regelmäßige Zahnarztbesuche gehören hier wie bei anderen Zahnerkrankungen als wichtige Säule zur Vorsorge dazu. In unserer Praxis können wir erste Anzeichen erkennen, Ihnen Pfllegetipps geben und geeignete Maßnahmen ergreifen.

FAQs

An einigen meiner Zähne ist das Zahnfleisch etwas zurückgegangen und deswegen waren diese kälteempfindlich. Jetzt nachdem ich mir die Zähne mit einer Zahnpasta für empfindliche Zähne putze, ist alles wieder gut. Muss ich trotzdem zum Zahnarzt?

Ja, bitte vereinbaren Sie unbedingt einen Termin mit uns. Wir klären, was die Ursache für die Überempfindlichkeit war und werden Ihnen eine entsprechende Behandlung vorschlagen. Vielleicht haben Sie Ihre Zähne in der Vergangenheit zu fest geputzt und Sie sollten eine andere Zahnputztechnik anwenden oder es liegt eine Zahnerkrankung zu Grunde.

Ich habe vor ein paar Tagen eine neue Füllung bekommen. Seitdem habe ich ab und zu etwas Zahnweh. Was kann das bedeuten?

Wenn viel der Zahnschubstanz geschädigt ist und entfernt werden musste, ist manchmal nur noch eine dünne Schicht zwischen Füllung und dem im Inneren liegenden Zahnmark vorhanden (das Zahnmark enthält unter anderem Blutgefäße und Nervenfasern). Daher kann der Zahn eine Zeitlang empfindlich reagieren, was in der Regel bald wieder verschwindet. In seltenen Einzelfällen kann sich nach einer Kariesbehandlung das Zahnmark entzünden, auch wenn sorgfältig und fachgerecht gearbeitet wurde.

Falls Ihre Zahnschmerzen in den nächsten Tagen nicht völlig abklingen, kommen Sie zu uns. Wir klären die Ursache ab.

Ich habe mir meine Zähne mit einem Bleachingmittel aus der Drogerie gebleicht. Das Ergebnis gefällt mir ganz gut – nur: meine Zähne sind jetzt empfindlicher. Ist das normal?

Eine vorübergehende Empfindlichkeit der Zähne nach einem Bleaching ist normal. Vorsichtshalber sollten Sie dennoch unsere Praxis aufsuchen, falls Sie es vor dem Aufhellen Ihrer Zähne nicht bereits getan haben. Bleachings sollten nämlich nicht verwendet werden, wenn Karies oder Zahnfleischentzündungen bestehen. Wir können Ihre Mundgesundheit kontrollieren und Ihnen auch ein Fluoridgel auf Ihre Zähne auftragen, um die Überempfindlichkeit zu vermindern.