



## Freiliegende Zahnhälse - schmerzempfindliche Zähne

Immer mehr Menschen kennen ihn, den Schmerz beim Genuss von kalten Getränken, bei süß und sauer. Meist sind freiliegende (nicht mehr vom Zahnfleisch geschützte) Zahnhälse die Ursache. Sie sind weicher als der Zahnschmelz und von vielen kleinen Reizleiterkanälchen (Dentintubuli) durchzogen, die äußere Reize wie kalt, heiß, sauer oder Berührung weiterleiten.

### Auslöser dieser Empfindlichkeit können sein:

- Falsche Putztechnik
- Zu hoher Anpressdruck
- Zu harte Zahnbürsten
- Medikamentenkonsum, der die Speichelfließrate und den pH-Wert des Speichels verändert.
- Zähneknirschen, bei dem kleinste Schmelzpartikel absplintern und das weichere Dentin freilegen
- Essverhalten und Ernährung:
  - häufige kleine Zwischenmahlzeiten ohne die Möglichkeit des Zähneputzens zwischendurch
  - Süße, kohlehydratreiche Ernährung- zuckerhaltige Getränke wie Limo, Cola,
  - isotonische Sportgetränke, aber auch „gesunde“ Fruchtsäfte

Dies alles wird schon im Mund zu Säure umgearbeitet und weicht sowohl den Zahnschmelz auf (Erosionen) wie auch das viel weichere Dentin, also die ungeschützten Zahnhälse.

- Mangelnde Mundhygiene:  
nicht weggeputzte Plaque, die auf Dentin liegen bleibt (da der Übergang von Zahn zu Zahnfleisch eine Nische bildet), zerstört Dentinegewebe. Die Reizleiterkanälchen werden aktiv und schmerzen und so kommt unter Umständen ein Teufelskreis in Gang:
- Nicht weggeputzte Plaque greift empfindliches Dentin an
- Dentin schmerzt
- Es wird vorsichtiger (und schlechter) geputzt
- Zahnfleisch entzündet sich und beginnt zu bluten
- Zahnfleisch hebt sich vom Zahn ab, legt Zahnhälse frei...



**Erste Hilfe, um aus diesem Teufelskreis auszubrechen:**

- Eine weiche Bürste, die den Zahnhals nicht angreift
- Mut zum Putzen - auch wenn's anfangs schmerzt und blutet
- Eine sanfte Zahnpasta, die mit Zusatzstoffen den Zahn schützt
- Die richtige Putztechnik
- Zahnfreundliche Ernährung

Fragen Sie unser Praxisteam. Wir beraten Sie gern und individuell zum Thema Zahnpflegeartikel und Putztechnik.

**Denn: die eigenen Zähne sind immer noch die Besten!**