

# Eiskalt genießen auch bei sensiblen Zähnen

**Sommer, Sonne, Eiskrem: An heißen Tagen gehört die süße Erfrischung einfach dazu. Doch viele Menschen werden dabei kalt erwischt – ein scharfer Zahnschmerz verdirbt den Spaß. Aber gegen empfindliche Zähne können Sie etwas tun.**



**W**enn Kaltes und Heißes, Süßes oder Saures an den Zähnen wehtut, sollten Sie möglichst bald Ihren Zahnarzt aufsuchen: Er kann die genaue Ursache feststellen und in aller Regel schnell etwas gegen die Beschwerden tun. Hauptursache für schmerzempfindliche Zähne sind freiliegende Zahnhälse. Hier fehlt der schützende Schmelz, da der Zahnhals normalerweise vom Zahnfleisch bedeckt ist. Weicht es aber zurück, liegen im wahrsten Sinne des Wortes die Nerven blank: Das empfind-

liche Dentin kommt zum Vorschein. Dieses knochenähnliche Gewebe ist durchzogen von feinen Kanälchen, die sämtliche Reize direkt an den Zahnnerv weiterleiten.

## Zähne sanft putzen

Eine häufige Ursache für Zahnfleischschwund ist Parodontitis. Unter dieser Entzündung des Zahnhalteapparats leiden mehr als 50 Prozent der Erwachsenen in Deutschland. Schreitet die Erkrankung unbehandelt fort, schwindet

auch das Zahnfleisch. Grund für freiliegende Zahnhälse könnte aber auch eine falsche Putztechnik sein. Wer mit der Zahnbürste hin und her schrubbt oder zu stark drückt, arbeitet wie mit einem Radiergummi und bringt sein Zahnfleisch in Bedrängnis: Das weiche Gewebe reagiert darauf sehr empfindlich und zieht sich allmählich zurück. Mit sanften Putzbewegungen können Sie diese Entwicklung vermeiden. Ein Gefühl für den idealen Kraftaufwand bekommen Sie, wenn Sie mit dem Kopf

## Impressum

### LÜCKENLOS

ist eine Publikation der Herausgebergemeinschaft der Kassenzahnärztlichen Vereinigungen\* Bayerns, Bremens, Hessens, Niedersachsens, Rheinland-Pfalz, Saarland und Schleswig-Holstein (Körperschaften des öffentlichen Rechts).

### Sitz der Herausgebergemeinschaft:

Zahnärzthehaus Bayern,  
Fallstraße 34, 81369 München

### Verlag:

B & R MedienService GmbH  
Zeithstraße 30-38,  
53721 Siegburg  
GF: Johann B. Rosenbaum (V.i.S.d.P.)  
Anzeigenleitung: Birgit Jülich  
Telefon: 02241 / 1774-13, Fax: -20  
E-Mail: birgit.juelich@brmedien.de

### Redaktion:

Petra Kniebes, Ulrike Lentze, Andreas Geschuhn;  
Telefon: 0221 / 941 53 48  
Rupprechtstraße 5  
50937 Köln  
E-Mail: redaktion@medienbuero-mail.de  
Grafik: Yvonne Schoberth

### Fotos:

Titel danstar/Shotshop.com,  
Klaus-Peter Adler-Fotolia.com,  
Lanznaster/Pixelio.de,  
vschlichting-Fotolia.com;  
S. 2/3 Monkey Business 2/Shotshop.com,  
Nadine Dilly;  
S. 4 danstar/Shotshop.com;  
S. 6 Monkey Business 2/Shotshop.com;  
S. 9 Lanznaster/Pixelio.de;  
S. 10 vschlichting-Fotolia.com;

S. 12/13 Klaus-Peter Adler-Fotolia.com, Liddy  
Hansdottir-Fotolia.com;  
S. 14 Friedel Frentrop/Pixelio.de (2),  
Rotus/Pixelio.de, Hotel Sonnenwald (2)

### Druck:

DCC Competence Center GmbH  
Königswinterer Str. 101  
53227 Bonn



ISSN 2191-5296

**Erscheinungsweise:** Einmal pro Quartal  
Nachdruck nur mit Genehmigung der Herausgeber.

\*Die Kassenzahnärztlichen Vereinigungen gewährleisten die flächendeckende zahnmedizinische Versorgung der Bevölkerung. Sie kümmern sich um den Notdienst und sichern die Qualität der zahnärztlichen Behandlung.



Ihrer Zahnbürste auf die Küchenwaage drücken, bis diese ein Gewicht von etwa 150 Gramm anzeigt.

### *Sauer macht nicht lustig*

Reagieren die Zähne beim Essen oder Trinken sensibel, könnte auch eine Zahnschmelz-Erosion daran schuld sein. Derartige Schäden beobachten die Zahnärzte in ihrer Praxis immer häufiger. Sie entstehen durch einen verstärkten Konsum säurehaltiger Lebensmittel: Beliebte Obstsorten wie Zitrusfrüchte und Äpfel, auch Salate mit Essig dressing, Fruchtriegel, viele Fertiggerichte sowie Softdrinks, Säfte und Sportgetränke enthalten Säuren, die Kalzium und Phosphat aus dem Zahnschmelz herauslösen und ihn allmählich immer dünner werden lassen. Wer genau hinschaut, kann Warnsignale für einen Zahnschmelzabbau selbst erkennen. Eine beginnende Erosion macht die Zahnoberfläche stumpf, sie verliert ihren Glanz. Im weiteren Verlauf treten gelbliche Stellen auf. Büßen die Schneidezähne Substanz ein, sehen ihre Kanten durchscheinend aus.

Mit unseren Tipps beugen Sie Zahnschmelzerosionen vor:

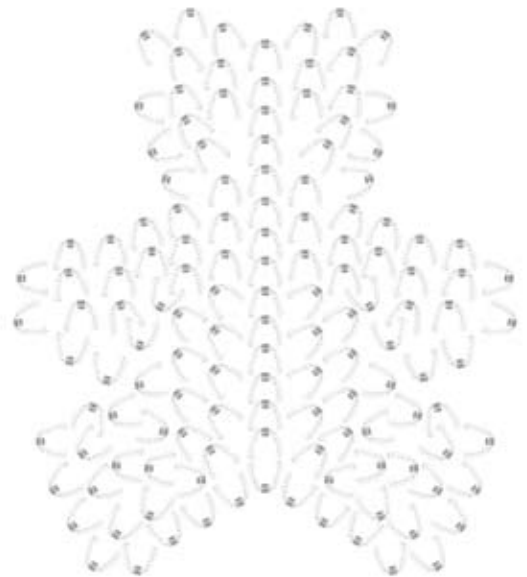
- Genießen Sie Softdrinks, Sportgetränke und Fruchtsäfte nur in Maßen.
- Verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten. Verzehren Sie Obst oder Süßigkeiten direkt nach einer Hauptspeise.
- Beenden Sie Mahlzeiten möglichst oft mit Lebensmitteln, die Säuren neutralisieren (Käse, Joghurt).
- Putzen Sie Ihre Zähne frühestens 30 Min. nach dem Essen.

### *Süßes unbeschwert Naschen*

Wenn Ihre Zähne sensibel reagieren oder falls selbst das Putzen weh tut, sollten Sie möglichst bald Ihren Zahnarzt informieren. Er kann frei liegende Zahnhälse wirksam behandeln, indem er die feinen Dentinkanälchen mit einem fluoridhaltigen Lack oder einem speziellen Kunststoff versiegelt. Wenn Zahnhälse frei liegen, vernachlässigen viele Menschen die Mundhygiene, weil beim Zähneputzen Schmerzen auftreten. Geeignete Pflegeprodukte können Abhilfe schaffen: Zahnbürsten für sensible Zähne verfügen

über abgerundete, weiche Schonborsten.

Spezielle Zahncremes für schmerzempfindliche Zähne enthalten Inhaltsstoffe, die offene Dentinkanälchen verschließen sollen, um die Nervenfasern von äußeren Reizen abzuschotten. Zusätzlich kann eine Intensivbehandlung mit einem apothekenpflichtigen, hoch dosierten Fluoridgehen Zahnschmelz härten. Die Anwendung sollte in Absprache mit dem Zahnarzt erfolgen.



## Perfektionist im Schlafzulächeln.

[www.tap-schiene.de](http://www.tap-schiene.de)

### Mit TAP® zu einem gesunden und tiefen Schlaf.

- Die TAP®-Schiene vereint gleichermaßen die Anforderungen von Therapeuten und Patienten an ein effizientes Behandlungsgerät in der dentalen Schlafmedizin
- TAP® entspricht der S3-Leitlinie «Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen» der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin
- TAP® stoppt das Schnarchen und schützt die Gesundheit Ihres Patienten
- Stufenlos einstell- und individuell anpassbar
- Hoher Tragekomfort durch laterale Beweglichkeit
- Grazil und bruchsicher
- Langjährige klinische Erfahrungen
- Lernen Sie die Vorteile des TAP®-Schnarchtherapie-Gerätes bei einem unserer Fortbildungskurse kennen
- Gerne beraten wir Sie auch persönlich oder senden Ihnen umfangreiches Informationsmaterial zu

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

SCHEU-DENTAL GMBH  
Tel: 02374 9288-0  
[www.scheu-dental.com](http://www.scheu-dental.com)

Am Burgberg 20  
58642 Iserlohn · Germany