

# 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:

Zahnärztehaus 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.