

A hand is holding a yellow popsicle. The popsicle has rounded ends and a wooden stick. On the surface of the popsicle, there is white and blue text. The white text reads 'EISKALT ERWISCHT' and the blue text reads 'SENSIBLE ZÄHNE BRAUCHEN SCHUTZ'.

EISKALT
ERWISCHT

SENSIBLE ZÄHNE
BRAUCHEN SCHUTZ

Heiße Sommertage und kühle Erfrischungen – das gehört einfach zusammen. Für Menschen mit sensiblen Zähnen hört der Spaß beim Eis-Schlecken oder Cocktail-Schlürfen allerdings schnell auf: Plötzlich spüren sie scharfe, ziehende Zahnschmerzen.

Für die empfindliche Reaktion auf kalte oder heiße Speisen und Getränke gibt es zwei Ursachen: diesogenannte Zahnschmelzerosion – Säuren aus Nahrungsmitteln greifen die Zahnoberfläche an; und freiliegende Zahnhälse – das Zahnfleisch weicht zurück, entweder infolge einer chronischen Entzündung oder falscher Putztechnik.

Softdrinks geben Zähnen Saures

Zahnärzte stellen immer öfter vor allem auch bei jüngeren Patienten eine beginnende oder fortgeschrittene Zahnschmelzerosion fest. Wie eine europaweite Untersuchung ergab, leiden deshalb schon zwei von fünf jungen Erwachsenen unter schmerzempfindlichen Zähnen. Ursache ist fast immer der häufige Konsum säurehaltiger Getränke: Vor allem Softdrinks wie Cola und Limonade enthalten zumeist aggressive Zusätze wie Phosphor- oder Zitronensäure, die speziell beim Konsum zwischen den Mahlzeiten die Zähne angreifen. Auf die Dauer wird der Zahnschmelz dadurch immer dünner, bis schließlich das empfindliche Zahnbein (Dentin) freiliegt.

Die Nerven liegen blank

Dann stehen die feinen Kanälchen offen, von denen das Dentin durchzogen ist – sie enthalten Nervenfasern, die nun äußere Reize wie heiß, kalt, süß oder sauer, aber auch Berührungen und Luftzug an den Zahnnerv weiterleiten. Die spürbare Folge: Schmerzen.

Erste Anzeichen einer Zahnschmelzerosion sind sichtbare Veränderungen der Zahnoberfläche – sie verliert ihren Glanz und wirkt matt. Häufig kommt es auch zu auffälligen lokalen Eindellungen. Im weiteren Verlauf wandelt sich die Zahnfarbe, gelbliche Stellen treten auf. Verlieren die Schneidezähne an Substanz, werden ihre Kanten zunehmend fragiler und sehen durchscheinend aus.

Genuss ohne Verdruss

Mit den folgenden Tipps können Sie der Zahnschmelzerosion vorbeugen:

- Genießen Sie Softdrinks und auch Fruchtsäfte nur in Maßen. Wählen Sie vor allem zwischen den Mahlzeiten Mineralwasser und ungezuckerten Tee als zahnfreundliche Alternative.
- Verzehren Sie säurereiches Obst (Orangen, Äpfel, Kiwis, Grapefruits) am besten direkt nach einer Hauptspeise, nicht zwischendurch.
- Beenden Sie Ihre Mahlzeiten möglichst mit Lebensmitteln, die Säuren neutralisieren – wie zum Beispiel Käse, Quark oder Joghurt.
- Kauen Sie nach dem Essen ein zuckerfreies Zahnpflegekaugummi. Das regt den Speichelfluss an; der Speichel neutralisiert Säuren aus Nahrungsmitteln und Getränken.
- Gehen Sie halbjährlich zur Kontrolle in die Praxis. Der Zahnarzt kann Erosionen frühzeitig erkennen und entsprechende Maßnahmen ergreifen, damit es nicht zu weiteren Schmelzverlusten kommt.

Wenn das Zahnfleisch schwindet

Neben der Erosion können freiliegende Zahnhälse die Ursache für schmerzempfindliche Zähne sein. Normalerweise ist der empfindliche Zahnhals vom Zahnfleisch bedeckt und geschützt. Weicht dieses jedoch zurück, kommt das Dentin zum Vorschein – und reagiert schmerzhaft auf äußere Reize.

Hinter dem Zahnfleischschwund steckt oft eine Parodontitis. Bei dieser chronischen Entzündung des Zahnhalteapparats haben sich schädliche Bakterien am Zahnfleischsaum so eingeknistet, dass ihnen die Zahnbürste nichts mehr anhaben kann. Lässt der Patient die Infektion nicht rechtzeitig vom Zahnarzt behandeln, reagiert der



Sicherheit für die Dritten

Protefix® mit Nass-Haftkraft



Protefix® Haft-Creme Extra-Stark

Ideal bei schwierigeren Haftproblemen. **Protefix® Haft-Creme** mit **3-fach Effekt** wirkt dank ihrer Nass-Haftkraft sofort und gibt Sicherheit und Tragekomfort für den Tag.

- 1. Nass-Haftkraft:** direkt auf die feuchte Prothese auftragbar
- 2. Starker Halt:** Extra-Stark mit Langzeit-Wirkung
- 3. Krümelschutz:** hilft das Eindringen von Speiseresten unter die Prothese zu verhindern.

Protefix® Haft-Creme Extra-Stark mit Nass-Haftkraft, auch in den speziellen Sorten **Neutral, Aloe Vera** und **Frisch**.



Protefix® Haft-Polster

Für die besonderen Probleme während der Interimszeit. Oder bei extrem starker Rückbildung von Ober- oder Unterkiefer

- schützt wirksam vor Druckstellen und Entzündungen
- gaumenfreundliches Vliesgewebe
- mit Nass-Haftkraft

Protefix®
mit Nass-Haftkraft

Sicher ist besser!

LÜCKENLOS

Körper mit einem allmählichen Abbau des Zahnfleischgewebes. Nehmen Sie die ersten Anzeichen einer Parodontitis unbedingt ernst: Suchen Sie den Zahnarzt auf, falls das Zahnfleisch geschwollen oder gerötet ist, wenn es beim Putzen blutet oder falls Sie anhaltenden Mundgeruch bemerken.

Rütteln statt schrubb

Möglicher Grund für freiliegende Zahnhäse könnte auch eine falsche Putztechnik sein. Wer mit der Zahnbürste hin und her schrubbt oder zu stark drückt, bringt sein Zahnfleisch in Bedrängnis: Das weiche Schleimhautgewebe reagiert darauf empfindlich und zieht sich allmählich zurück.

Mit der von Zahnärzten empfohlenen Putztechnik vermeiden Sie diese Entwicklung: Dabei die Handzahnbürste

in einem Winkel von 45 Grad am Zahnfleischsaum ansetzen und mit nur leichtem Druck rüttelnd bewegen. Rüttelbewegungen lösen bakterielle Beläge am besten – sie müssen dafür so klein sein, dass die Borsten praktisch auf der Stelle arbeiten. Nur dann dringen sie in die kritischen Bereiche am Zahnfleischrand vor. Am Ende jeder Rüttelphase sollte eine auswischende Bewegung zur Zahnoberseite hin erfolgen. Liegt der Zahnhals frei und tut deshalb das Zähneputzen weh, vernachlässigen betroffene Menschen unter Umständen die Mundhygiene. Geeignete Pflegeprodukte können Abhilfe schaffen: Zahnbürsten für sensible Zäh-

ne verfügen über weiche Schonborsten. Sensitiv-Zahncremes schonen den empfindlichen Zahnhals und enthalten spezielle Wirkstoffe, um den Zahnnerv zu beruhigen. Zusätzlich kann eine Intensivbehandlung mit einem apothekenpflichtigen Fluoridgel den Zahnschmelz härten. Die Anwendung sollte in Absprache mit dem Zahnarzt erfolgen.



»Aua!« – Sensible Zähne tun höllisch weh. Der Zahnarzt hilft.

08



Für ein gesundes Lächeln

TePe Interdentalbürsten

Für eine besonders effektive, schonende und einfache Reinigung der Zahnzwischenräume sowie Zahnspangen und Implantate. In individuellen Größen und Borstenstärken erhältlich. Eine tägliche Anwendung für ein gesundes und strahlendes Lächeln.

In Zusammenarbeit mit Zahnärzten entwickelt.

Erhältlich bei Ihrem Zahnarzt und in Ihrer Apotheke sowie in ausgewählten Drogerien.



Für unterwegs und zwischendurch: TePe Easy Pick™



reddot award 2016 winner

