

Empfindliche Zahnhälse – was tun, wenn's schmerzt?

Sorgt bei Ihnen schon der Gedanke an heiße, kalte oder saure Speisen für ein schmerzverzerrtes Gesicht? Dann liegt das eventuell daran, dass Ihr Zahnfleisch diese Reize nicht mehr von den empfindlichen Zahnhälsen fernhält. Wir verraten Ihnen mehr über Ursachen, Behandlung und Vorsorge gegen das unangenehme Ziehen.

Ursachen für empfindliche Zahnhälse

Manchmal steckt eine Karies-Erkrankung dahinter – doch oft sind ungeschützte Zahnhälse der Grund für den ziehenden Schmerz. Diese entstehen, wenn sich das Zahnfleisch z. B. aufgrund von Entzündungen zurückbildet. Denn der Zahnhals ist im Gegensatz zur Zahnkrone nicht von widerstandsfähigem Zahnschmelz umgeben. Liegt er frei, können Reize wie Kälte oder Hitze über die sogenannten Dentilkanälchen ungehindert zu den Zahnnerven vordringen und Schmerzen verursachen.

Schuld an freiliegenden Zahnhälsen sind unter anderem eine falsche Zahnputztechnik oder ein zu hoher Anpressdruck der Zahnbürste. Auch funktionelle Störungen wie nächtliches Zähneknirschen können dafür verantwortlich sein, dass die Zahnhälse entblößt werden. Kommt es im Verlauf einer chronischen Entzündung zu einem starken Zahnfleischrückgang, spricht man von einer Parodontitis, die im schlimmsten Fall zum Zahnverlust führt.

Was kann man gegen empfindliche Zahnhälse tun?

Um die Überempfindlichkeit und den damit verbundenen Schmerz zu lindern, versiegelt der Zahnarzt die Zahnhälse z. B. mit einem kräftigenden Fluorid-Lack oder einem dünnfließenden Kunststoff in mehreren Sitzungen. Ist der Zahnfleischrückgang beim Patienten allerdings sehr weit fortgeschritten, genügt diese Behandlung nicht. Dann kommen Zahnhalssfüllungen oder schützende Zahnkronen zum Einsatz. In schwerwiegenden Fällen hilft eine parodontalchirurgische Methode, bei der ein Zahnchirurg das Zahnfleisch wieder über den Zahnhals legt.

Ihr Zahnarzt kann den Grund Ihrer Beschwerden feststellen und Ihnen eine passende Behandlung gegen Ihre Schmerzen empfehlen.

Empfindlichen Zahnhälsen vorbeugen

Um den Besuch beim Zahnarzt zu vermeiden, können Sie selbst etwas für Ihre schmerzempfindlichen Zähne tun.

1. Die richtige Zahnbürste

Um das Zahnfleisch zu schonen, sollten Sie darauf achten, nur weiche bis mittelharte Zahnbürsten zu benutzen. Denn zu harte Borsten können Schäden an Zahnfleisch und Zahnschmelz anrichten. Nach zwei bis drei Monaten sollte eine neue Zahnbürste her. Dann haben sich die Borsten so sehr abgenutzt, dass sie die Zähne nicht mehr richtig reinigen. Zudem können abstehende oder aufgefaserter Borsten das Zahnfleisch verletzen. Nach einer Krankheit, wie einer Erkältung oder Grippe, sollten Sie die Zahnbürste direkt entsorgen.

2. Macht die Technik den Unterschied?

Man mag es kaum glauben, aber Zahnputztechniken gibt es wie Sand am Meer. Wenn Sie empfindliches oder bereits entzündetes Zahnfleisch haben, sollten Sie Ihre Zähne nicht mit zu starkem Druck und nicht zu lange putzen – aber dennoch gründlich. Generell gilt:

Zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta zu putzen, beugt Karies vor und schützt den Zahnschmelz.

Heftiges, waagerechtes Schrubben schadet Zähnen und Zahnfleisch. Kreisende Bewegungen ohne Druck empfiehlt der Zahnarzt.

Alle Zähne innen und außen sowie die Kauflächen so gründlich wie möglich „abarbeiten“.

Je länger wir putzen, desto mehr Plaque wird von den Zähnen entfernt. Nach etwa fünf Minuten ist allerdings keine Verbesserung mehr zu erwarten.

Mehr erfahren Sie in unserem Ratgeber „Richtig Zähneputzen“.

3. Zahnpasta, Mundspülung und Co

Zahnpasta

Neben der passenden Zahnbürste spielen auch die richtigen Produkte eine große Rolle. Um Schmerzen vorzubeugen oder bereits vorhandene Beschwerden zu mildern, sollten Sie Zahnpasten für sensible Zähne benutzen. Diese erkennen Sie z. B. an dem Hinweis „sensitive“ auf der Verpackung. Sie enthalten Fluoride und andere Wirkstoffe, die helfen, der Schmerzempfindlichkeit Ihrer Zähne entgegenzuwirken. Von „Weißmacher-Zahnpasten“ sollten Sie die Finger lassen, da die darin enthaltenen Schleifmittel die Zähne zusätzlich schädigen.

Nach dem Putzen

Mit Zahnseide oder Interdentalbürste reinigen Sie die Zahnzwischenräume von Belägen, die Zähnen und Zahnfleisch schaden können. Auch hier gibt es Produkte, die speziell für empfindliche Zähne geeignet sind, etwa aufquellende Zahnseide. Eine Mundspülung für sensibles Zahnfleisch (ohne Alkohol!) rundet Ihre Zahn-Routine ab.

Wenn Sie Ihren Zahnarzt nun noch zur regelmäßigen Vorsorge besuchen, können Sie Eis, Kaffee und Co dauerhaft ohne Schmerzen genießen.