

Die besten Tipps für ein gesundes und langes Leben

## Mund-Hygiene

# Was tun bei empfindlichen Zähnen?



**RICHTIG VORSORGEN**  
Sanft und regelmäßig  
Putzen – so bleibt  
der Zahnschmelz  
erhalten



**EISKALT** Wenn  
das Eis an den  
Zähnen schmerzt,  
ist es Zeit, den  
Zahnarzt  
aufzusuchen

le, die sich meldet, wenn man zu fest putzt.

**Wie putzt man richtig?**

Egal ob für echte oder die Dritten – am besten nutzt man Bürsten mit weichen bis mittelharten Borsten.

Bewährt hat sich die „Von Rot zu Weiß“-Technik – also vom Zahnfleisch weg hin zu den Zahnoberflächen putzen. Wichtig: Die Bürste im Winkel von 45 Grad zum Zahnfleischrand aufzustellen.

**Können Lebensmittel das Problem verschärfen?**

Ja. Bestimmte Nahrungsmittel senken den pH-Wert im Mund und verursachen dadurch ein saures Milieu. Dieses führt wiederum zu Veränderungen am Zahnschmelz, da er eine hohe Säurelöslichkeit aufweist. Zu den schädlichen Lebensmitteln zählen etwa Cola oder Wein, aber auch Obst, Fruchtsäfte und Salatdressing. Tipp: Nach dem Essen eine halbe Stunde warten, ehe man mit einer schonenden Zahnpasta die Zähne pflegt. In dieser Zeit neutralisiert der natürliche Speichelfluss die vorhandenen Säuren, sodass sie den Zahnschmelz weniger angreifen können.

**Weitere Infos unter [www.zahn-implantat-klinik-duesseldorf.de](http://www.zahn-implantat-klinik-duesseldorf.de)**

nern des Zahns liegenden Nerv und löst Schmerzen aus.

**Lässt sich der Zahnschmelz durch Pflege härten?**

Um den Zahnschmelz täglich zu unterstützen, eignen sich fluoridhaltige Zahnpasten. Sie machen den Schmelz widerstandsfähiger gegen Säure und verhindern Karies. Bei Erwachsenen gilt ein Fluorid-Gehalt von 1500 ppm als sinnvoll.

**Welche Zahnbürste soll man nehmen?**

Am besten eignen sich elektrische Zahnbürsten. Durch ihre Drehbewegungen können diese auch bis in äußerst kleine Zahnzwischenräume vordringen. Beim elektrischen Putzen lässt sich auch der Druck auf Zähne und Zahnfleisch sanfter dosieren. Viele Geräte verfügen zudem über eine Sensorkontrol-

**V**or Kälte schützt uns ein warmer Mantel, gegen Sonnenbrand hilft Creme. Doch wie schützt man empfindliche Zähne und Zahnhäse, die auf Temperaturunterschiede mit Schmerzen reagieren? Gibt es bestimmte Putztechniken oder Lebensmittel, mit denen sich das Problem reduzieren oder gar beheben lässt? Unser Experte Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St.-Vinzenz-Krankenhaus, stand uns Rede und Antwort zum Thema empfindliche Zähne und Zahnpflege.

**Kann man durch falsches Putzen tatsächlich den Zahnschmelz schädigen?**

Leider ja! Durch harte Bürsten oder zu viel Druck entstehen häufig Putzdefekte. Der schützende Zahnschmelz wird dabei regelrecht weggeschrubbt, und das Zahnfleisch zieht sich zurück. Folge: Es kommt zu frei liegenden Zahnhälsen. Über sie gelangt Heißes, Kaltes, Süßes oder Saures direkt an den im In-