



Die 10 wichtigsten Tipps zu empfindlichen Zähnen und Abnutzung



1
TIPP

Putzen statt Schrubben

Zahnabnutzungen können in verschiedenen Formen und bedingt durch unterschiedliche Ursachen auftreten. Nicht selten sind Kombinationen unterschiedlicher Faktoren ursächlich.

Sogenannten keilförmigen Defekten (Einkerbungen im Zahnhalsbereich, siehe Bild oben) beugt man am besten mit einer nicht zu abrasiven Zahncreme (ApaCare Zahncreme mit flüssigem Zahnschmelz) und einer mittelharten Zahnbürste (ApaCare Sonic Toothbrush) vor. Sogenannte „Attritionen“



Experten-Tipp:

Bei der Putztechnik sollte man (unbewusste) Schrubb-Bewegungen vermeiden und die Zahnbürste nicht zu fest andrücken (Zahnfleisch wird unter der Zahnbürste gerade eben weißlich).



2
TIPP

Stress und Aggression schaden den Zähnen

treten als scharfkantige Ausbrüche und Mikrofrakturen vor allem an Zahnkanten im Bereich der Kauflächen und der Schneidekanten auf. Ursächlich sind „2-Medien-Verschleißeffekte“: Zahn gegen Zahn, z. B. durch extensives Knirschen.

Experten-Tipp:

Zähneknirschen ist ein durch die Evolution im Nervensystem tief verankertes Element der Verarbeitung von Anspannung und Stress. Dieses Phänomen kann durch zahnärztliche Behandlung in der Regel nicht ursächlich behandelt werden. Es empfiehlt sich die Anfertigung weicher Verschleißschutz-Zahnschienen durch den Zahnarzt, die oftmals nachts getragen werden oder individuelle Arten der Entspannung (Relaxation, Entspannungstherapie / -übungen).



3
TIPP

Zahnverschleiß durch falsche Ernährung

Sogenannte „Abrasionen“ erscheinen in der Regel als flächige Abnutzungen der Zähne im Kauflächenbereich und lassen sich auf 3-Medien-Verschleißeffekte zurückführen, bei denen zwischen den Zähnen abrasiver Speisebrei (z. B. Hirsebrei, Vollkornprodukte etc.) oder gewohnheitsmäßig Gegenstände gekaut werden.



Experten-Tipp:

Abrasive Speisen in Verbindung mit einem gewohnheitsmäßigen Genuss saurer Getränke können binnen kurzer Zeit extensiven Zahnverschleiß verursachen, dem der Zahnarzt oftmals machtlos gegenübersteht.

Als Spätfolgen können Bissenkungen oder Kiefergelenksbeschwerden auftreten, die nicht selten umfangreiche Sanierungsbehandlungen erforderlich machen.

Es empfiehlt sich eine frühzeitige zahnärztliche Abklärung und Ernährungsberatung.



4
TIPP

Säuren lösen Zahnschmelz auf

Sogenannte „Zahnerosionen“ entstehen in der Regel durch direkte Säureeinwirkung auf die Zahnoberfläche, meist den Zahnschmelz, der in besonders schwerwiegenden Fällen vollständig aufgelöst werden kann. Magensäure (Reflux/Bulimie) kann zu erosiven Schmelzdefekten im Bereich der Zungenseite vornehmlich der Backenzähne führen. Fruchtsäuren, saure Nahrungsmittel (Essig etc.) oder Getränke (z. B. Cola, Weißwein etc.) betreffen vornehmlich die Frontzähne und die Kauflächen. Säureerosionen erscheinen als runde, glatte Verschleißformen und enden in der Regel präzise an den Zahnfleischrändern. Nicht selten fühlen sich die betroffenen Zähne direkt nach dem Genuss saurer Nahrungsmittel oder Getränke für einige Zeit stumpf an. Die beste Vorbeugung ist das tägliche Auftragen von Reparatur-Paste wie ApaCare Repair Zahnreparatur-Paste abends nach dem Zähneputzen.



Experten-Tipp:

Direkt nach dem Genuss saurer Speisen und Getränke sollte auf das Zähneputzen verzichtet werden (Wartezeit mindestens 1 Stunde). Wer z. B. morgens ein Glas frischen Orangensaft oder abends ein Glas Wein trinken möchte, verzichtet am besten auf das anschließende Zähneputzen und putzt vorher gründlich seine Zähne.



5
TIPP

Zahnmissbildung / fleckige Zähne

Oft ähnlich in der Erscheinungsform, aber grundsätzlich von Abnutzungserscheinungen zu unterscheiden, sind **„entwicklungsbedingte Zahnmissbildungen“**.

Deren Häufigkeit scheint zuzunehmen, ursächlich werden neben genetisch bedingten Fehlbildungen und Anomalien vor allem frühkindliche Infektionserkrankungen, Antibiotikagaben, Medikamentennebenwirkungen, Traumata oder Umwelteinflüsse diskutiert. In vielen Fällen sind die Frontzähne und die ersten Molaren (Backenzähne) im Seitenzahnbereich betroffen (siehe ApaCare Ratgeber Kreidezähne Schmelzbildungsstörungen Hypomineralisation).

Experten-Tipp:

Betroffene sollten zeitnah fachlichen Rat beim Zahnarzt einholen. Besondere Vorsicht ist im Kleinkindalter (erstes Lebensjahr) bei der Anwendung von Fluorid-tabletten oder Fluorid-Kombipräparaten geboten, um in Verbindung mit modernen fluoridhaltigen Kinderzahn-cremes nicht in den Bereich von Fluorid-Überdosierungen zu kommen (Gefahr der Dentalfluorose: weißliche, selten bräunliche Schmelzflecken).

süß/sauer

warm/kalt



6
TIPP

Warum Zahnhäse empfindlich werden können

Empfindliche Zahnhäse sind weit verbreitet. Man schätzt, dass etwa 40 % aller Erwachsenen zwischen dem 20. und dem 40. Lebensjahr betroffen sind oder es schon einmal waren. Durch Zahnfleischrückgang und/oder Verschleißerscheinungen kommt es zu freiliegenden Zahnhäsen oder Wurzeloberflächen. Der Zahn hat in diesem Bereich viele (Dentin-)Kanälchen, in die vom Zahninneren her Nervfortsätze einstrahlen, die mit Flüssigkeit umgeben sind. Durch thermische (vor allem kalt) oder osmotische (süß/sauer) Reize kann es zu einer Bewegung dieser Flüssigkeitssäule in den Dentinkanälchen kommen, was teilweise heftige, kurz anhaltende, einschließende Schmerzen auf diese Reize verursachen kann.

Experten-Tipp:

Viele Empfindlichkeiten verschwinden nach einiger Zeit von ganz alleine. Durch Zahnpasta mit flüssigem Zahnschmelz und Fluorid (ApaCare) kann man optimal vorbeugen.



7
TIPP

Sind empfindliche Zähne verlustgefährdet?

Überempfindlichkeiten können die Lebensqualität zwar stark beeinträchtigen, korrelieren jedoch mit einer vitalen Zahnpulpa (intakter Zahnerv). Zähne mit Überempfindlichkeitsreaktionen zeigen keine höheren Verlustquoten als vergleichbare unempfindliche Zähne. Die Behandlung von Überempfindlichkeiten leitet sich folglich aus dem individuellen Leidensdruck des Betroffenen ab. Empfindliche Zahnhälse behandelt man am besten durch tägliches Auftragen von ApaCare Repair Zahnreparatur-Paste nach dem Zähneputzen. Vorzugsweise abends nach dem Zähneputzen. Bereits nach wenigen Tagen sollte sich eine erhebliche nachhaltige Besserung einstellen.



Experten-Tipp:

Zunächst ist es sehr wichtig, die ursächlichen Faktoren auszuschließen bzw. zu minimieren. Dies betrifft insbesondere die Ursache von Verschleißerscheinungen im Zahnhalsbereich: vor allem saure Ernährung/Getränke, falsche Putztechnik oder die Verwendung von stark abrasiven oder aufhellenden Zahnpasten.



8
TIPP

Was kann man zu Hause gegen Überempfindlichkeiten machen?

Spezielle Zahnpasten für empfindliche Zähne enthalten unterschiedliche Wirkstoffe, die die überempfindlichen Nervreaktionen dämpfen sollen. Oftmals funktioniert dies jedoch nicht nachhaltig. Am effektivsten ist der Verschluss der ursächlichen offenen Dentinkanälchen durch Zahnreparatur-Pasten wie

ApaCare Repair Zahnreparatur-Paste, die nach dem Zähneputzen aufgetragen werden. Ergänzend bzw. alternativ können die Zahnhäse oder empfindliche Zahnoberflächen vorsichtig trocken getupft und mit ApaCare mineralisierendem Zahnlack (Pinselflasche) behandelt werden.

Dieser haftet einige Stunden bis Tage an und lindert die Beschwerden oft sofort und nachhaltig. Beide ApaCare Repair Zahnreparatur-Paste und ApaCare Zahnlack enthalten mikrofeine Zahnschmelzkristalle, die tief in die Kanälchen eindringen, dort mit dem Zahn verschmelzen und die ursächlich offenen Kanälchen verschließen.



Experten-Tipp:

In schweren Fällen oder zur Intensivierung der Behandlung empfiehlt sich die Verwendung von ApaCare Repair Zahnreparatur-Paste in Verbindung mit Zahnschienen (ApaCare Repair Zahnschiene), die am besten über Nacht getragen werden (alles was man braucht, ist im ApaCare Kit Sensible Zähne enthalten).



9
TIPP

Was kann der Zahnarzt gegen überempfindliche Zähne tun?

Zahnärzte können die ursächlich offenen Dentinkanälchen professionell versiegeln. Dazu gibt es ein breites Spektrum an Versiegelungsmaterialien vom Kunststoffkleber (Komposit) bis zum flüssigen Zahnschmelzlack (ApaCare Zahnlack), die je nach individueller Situation auf die betroffenen Zahnhälse aufgetragen und in der Regel gehärtet werden. Nur in seltenen Fällen sind Zahnhalsfüllungen oder Überkronungen erforderlich.



Experten-Tipp:

Empfindliche Zahnhälse lassen sich professionell sehr erfolgreich versiegeln.



10
TIPP

Was tun, wenn all dies nicht hilft?

Starke Kälteempfindlichkeiten können auch beginnende Anzeichen einer reversiblen oder auch irreversiblen Zahnnerventzündung sein. Im Gegensatz zu Überempfindlichkeitsreaktionen halten die Kaltschmerzen in diesen Fällen nicht selten länger an oder gehen mit ausstrahlenden Schmerzen auf Warmreize einher. Häufig kommt es zu Nachtschmerzen und die schmerzende Region beginnt auszustrahlen. Solche Symptome einer irreversiblen Zahnnerventzündung sollten unverzüglich zahnärztlich abgeklärt werden.

Experten-Tipp:

Im Zweifelsfall, wenn keine Besserung eintritt, die Schmerzen zunehmen oder wenn Schmerzen auf warm hinzukommen, empfiehlt sich kurzfristig eine zahnärztliche Abklärung.



www.apacare.de

OraLactin

Probiotika
Pre- und Postbiotika



www.oralactin.de

Weitere Ratgeber gibt es unter anderem zu folgenden Themen:

- ✓ ApaCare Zahngesundheitsratgeber
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu Mundgeruch
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Parodontitis/Zahnfleischentzündung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps für weiße Zähne und zum Bleichen
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu empfindlichen Zähnen und Abnutzung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Mundtrockenheit
- ✓ Pre-, Post- und Probiotika. Wegweisende Tipps für eine gesunde Mundflora.
- ✓ Kreidezähne Schmelzbildungsstörungen Hypomineralisation MIH

Download: www.apacare.de/expertentipps/

ApaCare und OraLactin sind Marken der Cumdente GmbH, Paul-Ehrlich-Str. 11, 72076 Tübingen, Fon +49 7071 975 5721, info@cumdente.de

Alle ApaCare Ratgeber wurden mit größter Sorgfalt erstellt, erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Irrtum vorbehalten. Der Nachdruck dieser Broschüre – auch auszugsweise – ist ohne unser ausdrückliches Einverständnis untersagt. © Copyright Cumdente GmbH. Stand Januar 2023