

Sensible Zähne ...

... habe ich was Ernstes?



Was unsere
KÖRPERSIGNALE
verraten

Säuerliche
Lebensmittel,
wie Äpfel,
können
Probleme
bereiten



Schwund

Rund zwölf Millionen Deutsche leiden unter einem Rückgang des Zahnfleisches (r. oben). Der dunklere Hals liegt frei. Eine OP aus den USA korrigiert den Gewebeverlauf (unten)



Wenn Heißes, Kaltes oder Süßes Schmerzblitze im Mund auslöst, sind oft freie Zahnhäse schuld

Sie sind hart wie Marmor, aber sensibel wie Fingerkuppen: unsere weißen Kauwerkzeuge. Schmerzen entstehen immer dann, wenn ihr Nerv gereizt wird. Er liegt tief in ihrem Inneren und ist in der Regel durch den Schmelz gut geschützt. An der Wurzel schirmt ihn das Fleisch von allen äußeren Einflüssen ab.

Dicht. Das rosarote Gewebbett besteht aus einem dichten Netz feinsten Blutgefäße und versorgt die Zähne über die Wurzel mit allen notwendigen Nährstoffen. Um ein Eindringen von Speiseresten, aber auch von Bakterien zu verhindern, heftet es sich eng an den dunkleren Hals an.

Selbst Wärme kann unangenehm sein

Symptome. Trotzdem haben laut einer aktuellen Umfrage zwei von drei Deutschen Beschwerden, wenn sie kalte Speisen oder Getränke zu sich nehmen. Ein Drittel empfindet sogar Wärme als unangenehm. Jeder zweite von 2000 Befragten reagiert gar auf kalte Luft.

Ursache. „Beim Erwachsenen steckt zum Glück nur selten Karies dahinter“, weiß Dr. Siuosh Rassaf (39), Zahnarzt aus Frankfurt-

Niederrad. „Ab dem 20. Lebensjahr ist vielmehr der Rückgang des Zahnfleisches Hauptursache.“

Hintergrund. Wenn sich das Gewebe von der Krone zurückzieht, wird die graue Dentinschicht frei. Hier verlaufen Tausende sogenannter Nutritionskanäle. Die Versorgungsgänge reichen bis zur Hohlkammer des Zahns, in dem der sensible Nerv verläuft. Deshalb empfinden wir äußere Einflüsse wie Kälte, Süßes oder Saures, aber auch z.B. die Vibrationen des Bohrers als unangenehm.

Rauchen wirkt sich negativ aus

Diagnose. Chronische Entzündungen, zu kräftiges Putzen und nächtliches Knirschen sowie Rauchen oder Piercings können schuld daran sein, dass sich das Zahnfleisch zurückzieht. Der Mediziner kann die Ursache meistens erkennen.

Irreversibel. Das Problem: Zurückgegangenes Gewebe wächst nicht nach. Bislang half nur die Transplantation von Eigen- gewebe. Doch der

Rückgewinn der schützenden und stützenden Funktion ist nicht perfekt: Das neue Zahnfleisch ist weniger vital und auch heller. Hin und wieder kommt es sogar zu Abstoßungsreaktionen.

Hilfreich. Dr. Rassaf: „Die professionelle Zahnreinigung alle sechs Monate ist schon mal eine gute Vorsorge. Bei bereits freiliegenden Halsen kann die Sensibilität vorübergehend mit Fluorid-Lacken reduziert werden. Wirklich überzeugende Ergebnisse liefert aber nur die ganz neue Pinhole Surgical Technique (PST).“

Neu. Das Verfahren wurde vom amerikanischen Zahnarzt Dr. John Chao entwickelt. Dr. Rassaf ist einer der Ersten, die in Deutschland das Zahnfleisch-Lifting durchführen. Der Trick: Durch ein nadelöhrkleines Loch im Zahnfleischsaum werden Spezial-Instrumente eingeführt. Mit ihnen wird das Fleisch schonend gelöst und in die Ursprungsposition zurückgezogen.

Lesen Sie nächste Woche:
Schmerzen in der Leiste – habe ich was Ernstes?



Zahnstein und Plaques entfernen

Rückstände können sich entzünden und dem Gewebe schaden. Eine jährliche Reinigung schützt

Das rät der Experte

Der Rückgang des Zahnfleisches wird in den meisten Fällen durch Bakterien verursacht. „Nehmen diese überhand, bilden sich Plaques“, so Dr. Siuosh Rassaf (Infos: www.zahnarzt-niederrad.de). „Das führt wiederum zur Entzündung des roten Gewebes. Mangelhafte Mundhygiene beschleunigt zusätzlich die Ausbreitung der Keime.“

Stadien. Eine Gingivitis bezeichnet die beginnende Entzündung. Das Gewebe an den Halsen ist nur leicht gerötet. Blutungen beim Putzen gibt es nur hin und wieder.

Alarm. Der schwere Verlauf einer Parodontitis droht, wenn auf erste Alarmsignale nicht rasch reagiert wird. Dann bilden sich an den Zahn-



Dr. Siuosh Rassaf
Er arbeitet mit der neuen OP-Methode

halsen tiefe Taschen, in denen sich die Keime ungestört vermehren können. In Folge drohen Karies sowie ein Rückgang des Knochens; final sogar der Ausfall des Zahns.

Das kann man selbst tun



Das beste Mittel gegen sensible Zähne ist die richtige Mundpflege. Mindestens zweimal täglich sollten sie gründlich geputzt werden – davon einmal abends vor dem Zubettgehen.

Technik. Bürsten Sie locker immer vom Fleisch aus Richtung Krone. Besonders gut eignet sich eine weiche Bürste mit kleinem Kopf – oder eine elektrische.

Lückenfüller. Auch die Räume zwischen den Zähnen sollten täglich gesäubert werden, zum Beispiel mit Zahnseide. Für größere Lücken gibt es Interdental-Bürstchen. Der Arzt zeigt gerne, wie es richtig geht. Oft ist es auch sinnvoll, die Zunge regelmäßig zu pflegen.

Pause. Direkt nach dem Essen nicht putzen! Durch Säuren kann der Schmelz aufweichen und im Anschluss durch die Borsten abgerieben werden.