

## WAS IST ZAHNEMPFINDLICHKEIT?

Zahnempfindlichkeit ist der Schmerz, der sich u.U. beim Genuss von heißen oder kalten Nahrungsmitteln bzw. Getränken einstellt. Auch das Einatmen von kalter Luft kann schmerzhaft sein.

Empfindlichkeit kann sich bei Zurückbildung des Zahnfleisches oder Verlust von **Zahnfleischgewebe** einstellen. Zahnfleischrückbildung kann die Folge von zu kräftigem Zähneputzen oder Unterlassung des regelmäßigen Zähneputzens und der Zahnseidebehandlung sein.

Bei Auftreten von Zahnfleischrückbildung kann der Teil des Zahns unter dem Zahnfleischrand freigelegt werden. Dieser Teil des Zahns wird **Zahnwurzel** genannt. Der Zahn weist winzige Kanäle auf, die eine Flüssigkeit enthalten und von der Zahnwurzel zum Nervenzentrum des Zahns verlaufen. Dieses Nervenzentrum wird Zahnmark genannt. Wenn diese Kanäle mit Hitze oder Kälte in Kontakt kommen, kann die Zahnflüssigkeit den Nerv erregen, was zu Schmerzen im Zahn führt.

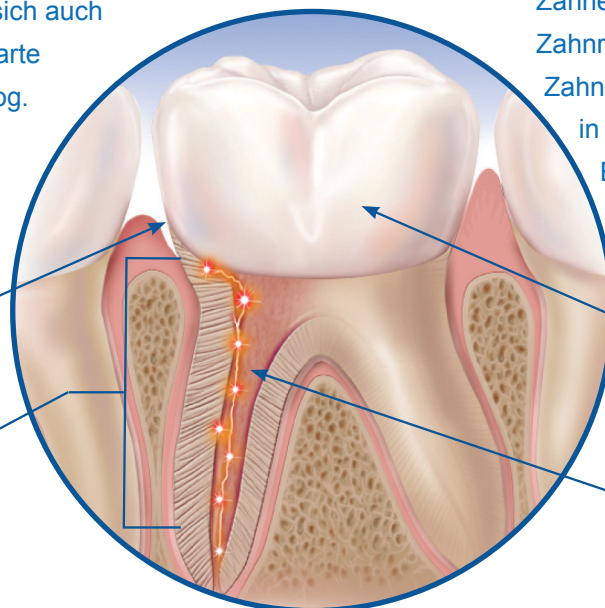
Empfindlichkeit kann sich auch einstellen, wenn die harte Zahnoberfläche, der sog. **Zahnschmelz**, abgetragen wird.

### Zahnfleischrückbildung

Zahnfleischschwund oder Lösung des Zahnfleisches von den Zähnen

### Zahnwurzel

Der Teil des Zahns unter dem Zahnfleischrand



### Zahnschmelz

Die harte Oberflächenschicht des Zahns

### Zahnmark

Das Nervenzentrum des Zahns

Zahnempfindlichkeit kann auftreten und wieder verschwinden. Wenn sie ignoriert wird, kann es zu anderen Gesundheitsproblemen im Mund führen.

### Faktoren, die zu Zahnempfindlichkeit beitragen:

- **Zu kräftiges Zähneputzen oder Gebrauch einer Zahnbürste mit harten Borsten**

Das kann zu Zahnfleischrückbildung führen

- **Zucker- und säurehaltige Nahrungsmittel und Getränke**

Cola/Erfrischungsgetränke, Fruchtsäfte und zuckerhaltige Snacks können Karies begünstigen, die zu Zahnempfindlichkeit führen kann.

- **Zähneknirschen**

Dies kann die Zahnoberflächen abschleifen

- **Zahnreinigungen oder -behandlungen**

Zahnempfindlichkeit kann nach professionellen Zahnreinigungen oder Behandlungen wie Zahnaufhellung auftreten. Sie verschwindet in der Regel kurz nach Abschluss der Behandlung. Wenn Sie Bedenken haben, sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt.

### Einige Techniken, um Zahnempfindlichkeit zu verhindern:

- **Putzen Sie die Zähne zweimal täglich und verwenden Sie Zahnseide, um einer Zahnfleischrückbildung vorzubeugen**

Alle Mundbereiche putzen, einschließlich Zahnzwischenräume und am Zahnfleischrand entlang.



- **Sanft putzen und eine Zahnbürste mit weichen Borsten verwenden**

Das trägt zur Prävention von Zahnfleischrückbildung bei und schützt vor Zahnschmelzabtragung.

- **Säurehaltige Nahrungsmittel und Getränke vermeiden**

Sprechen Sie bei anhaltender Empfindlichkeit mit Ihrem Zahnarzt. Er hat vielleicht noch andere Vorschläge.

### Fakten auf einen Blick: Zahnempfindlichkeit

- Zahnempfindlichkeit ist der Schmerz, der sich u.U. beim Genuss von heißen oder kalten Nahrungsmitteln bzw. Getränken einstellt.
- Empfindlichkeit stellt sich bei Zurückbildung des Zahnfleisches oder Verlust von Zahnfleischgewebe ein. Dadurch wird die Zahnwurzel unter dem Zahnfleischrand freigelegt, was zu Empfindlichkeit führt.
- Eine Zahnbürste mit weichen Borsten verwenden, um eine Verletzung des Zahnfleisches und der Zähne zu vermeiden.
- Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt außerdem Spezialzahnpasten für empfindliche Zähne empfehlen.



Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt oder besuchen Sie [www.oralb.com](http://www.oralb.com), um weitere Tipps zur Prävention von Zahnempfindlichkeit zu erhalten.