



Die genaue Ursache der Schmerzempfindlichkeit sollte vom Zahnarzt abgeklärt werden

Was hilft bei empfindlichen Zähnen?

Autsch! Ein Biss in den Schokoriegel oder ein Löffel Eis genügen - und der Schmerz ist da. Diese Experten-Tipps bringen Linderung

Süß und sauer, heiß und kalt oder auch das Zähneputzen – nichts geht ohne Schmerzen. Der Grund: „Mit fortschreitendem Alter bildet sich das Zahnfleisch zurück und die Zahnhäule liegen frei“, erklärt Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. Betroffen sind meist Patienten mit Parodontitis, also einer Entzündung des Zahnhalteapparates. Vielfach ist auch das Zähneknirschen eine Ursache. Denn dadurch wird der Zahnschmelz abgetragen und das Dentin, das sogenannte Zahnbein, liegt frei. „In diesen Fällen gelangen chemische oder thermische Reize leicht über die Dentinkanälchen an den Zahnnerven. Ferner können auch Karies, undichte Füllungen oder nicht mehr passgenau sitzende Kronen der Auslöser sein“, so

der Experte. Die genaue Ursache muss der Zahnarzt klären.

Das bringt Linderung

Spezielle Zahnpasten können die Beschwerden lindern. Die darin enthaltenen Salze (u.a. Arminfluorid) können die Überempfindlichkeit der Zahnhäule minimieren. Entweder bilden sie eine dauerhafte Schutzschicht auf dem Zahn oder sie dringen in die Dentinkanälchen (offene Poren) des Zahns ein und verhindern so die Schmerzweiterleitung. Bei täglicher Anwendung stellt sich in der Regel nach

Liegt der Zahnhals frei, gelangt Kälte an den Nerv und löst Schmerzen aus

drei bis vier Wochen eine Besserung ein. Bewährt haben sich auch Fluorid-Lacke, um die Dentinkanälchen zu verschließen. Das Manko: Nach wenigen Monaten lässt die Wirkung nach und das Präparat muss gegebenenfalls erneut aufgetragen werden. Um die schmerzverursachenden Dentinkanälchen langfristig zu therapieren, sind darüber hinaus spezielle Laserbehandlungen möglich.

Was kann ich selbst tun?

„Einer der Hauptrisikofaktoren für den Abbau von Zahnschmelz sind säurehaltige Lebensmittel wie Fruchtsäfte und Obst“, erklärt Dr. Schmidt. Deshalb nach deren Verzehr möglichst die Zähne putzen. Hilfreich sein kann auch eine Tasse Grüner Tee zwischendurch. Neben der positiven Wirkung auf Immunsystem und Kreislauf härten die



Zähne kreisförmig putzen. ohne ohne großen Druck

Fluoride den Zahnschmelz und schützen vor Karies.

Richtige Zahnpflege

Nicht zu fest schrubben! Denn dadurch wird das Zahnfleisch verdrängt und das Zahnbein zusätzlich abgetragen, was wiederum offene Kanälchen zur Folge hat. Richtig ist, die Zähne sanft und kreisförmig zu putzen, entweder mit einer manuellen Bürste mit weichen Borsten oder, noch besser, per elektrischer Bürste mit Druckkontrolle. Außerdem weiche Zahnseide verwenden.



Gesundheits- News

Milchkaffee bremst Entzündungen

Schmeckt gut und tut gut: Die entzündungshemmende Wirkung von Kaffee kann durch Milch gesteigert werden. Forscher der Uni Kopenhagen fanden heraus: Die Polyphenole in den Kaffeebohnen reagieren mit den Milchproteinen, und das verstärkt die positive Wirkung. Milchkaffee kann so stille Entzündungen lindern. Diese sind erst in den letzten Jahren in den Fokus der Forschung gerückt. Aber man weiß heute, dass sie die Immunabwehr schwächen und an vielen Krankheiten beteiligt sind.



Kalziumdefizit begünstigt Grauen Star

Eigentlich bringen wir Kalzium vor allem mit starken Knochen und gesunden Zähnen in Verbindung. Aber der Mineralstoff erfüllt noch weitere Aufgaben. Er ist ein wichtiges Segment für die Augengesundheit. Fehlt dem Körper dieser essenzielle Nährstoff, erhöht sich das Risiko für Grauen Star. Dabei handelt es sich um eine Augenerkrankung, bei der eine oder beide Augenlinsen trübe werden. Dadurch lässt das Sehvermögen nach, und vor allem feine Einzelheiten werden nicht mehr gesehen. Bei manchen geht das Augenlicht sogar ganz verloren.

Spinat fördert Muskelaufbau

Das grüne Blattgemüse ist bei Kindern extrem unbeliebt. Aber es hat auch eine bislang unbekannte Seite: Spinat soll stark machen. Forscher fanden heraus, dass nitrathaltige Lebensmittel eine Stunde nach dem Verzehr die Muskelleistung steigern. Aber das Grünfutter bietet noch mehr: Mit 20 Kilokalorien pro 100 Gramm ist Spinat ein echter Schlankmacher. Sein Beta-Carotin unterstützt unsere Sehkraft und wirkt als sekundärer Pflanzenstoff krebsvorbeugend! 100 Gramm Spinat enthalten 4,8 mg Beta-Carotin.



Gelenkschmerzen lindern

Es müssen nicht immer starke Medikamente sein. Gerade bei Schmerzen im Knie kann eine Kartoffel-Wärmepackung Wunder wirken. Gekocht, zerdrückt und in ein Tuch eingeschlagen, wärmt eine Kartoffelaufgabe durch den hohen Wassergehalt lang anhaltend, fördert die Durchblutung und sorgt für einen schnelleren Abtransport von Schmerzstoffen. Auch als Auflage bei Bauchschmerzen geeignet.

Krebs: Therapie- wahl per künstliche Intelligenz (KI)

Wie gut eine Therapie für eine Patientin ist, hängt von vielen Faktoren ab. Ein neuartiges KI-System kann bei schwierigen Entscheidungen helfen. Kanadische Forschende haben nun ein KI-System entwickelt, das manchen Brustkrebskranken Frauen eine Chemotherapie ersparen könnte.

