

Eine Frage an den Experten

Süßes oder Saures – warum tun da meine Zähne weh?

Auch ohne ein Loch im Zahn können **Lebensmittel Schmerzen verursachen**. Was dann dagegen hilft

EXPERTE

Dr. Jochen H. Schmidt
Zahnärztlicher Leiter
des Carree Dental
in Köln



Meist kommt der Schmerz blitzartig: Schon ein Biss in den süßen Schokoriegel oder den sauren Apfel genügen, und die Zähne reagieren spürbar „allergisch“. Ein häufiger Grund für diese unangenehme Reaktion: Mit fortschreitendem Alter bildet sich das Zahnfleisch zurück und die Zahnhälse liegen frei.

Betroffen sind meist Patienten mit einer Parodontitis, also einer Entzündung des Zahnhalteapparates. Chemische oder thermische Reize – etwa ein Schluck heißer Kaffee – haben es dann leicht, über die Dentinkanälchen an den Zahnnerv zu gelangen. Zahnpasten mit speziellen Salzen (Kaliumverbindungen oder Aminfluorid) können die Überempfindlichkeit der Zahnhälse jedoch minimieren. Ebenso hilfreich: eine behutsame Zahnpflege. Sanft und kreisförmig die Zähne putzen – am besten per elektrischer Bürste mit Druckkontrolle. Das verhindert, dass das Zahnbein zusätzlich abgetragen wird, was wiederum offene Dentinkanälchen zur Folge haben kann.

Säurehaltige Speisen und Getränke besser meiden

Es gibt aber noch ein weiteres Problem: Säurehaltige Getränke oder Nahrungsmittel wie Äpfel oder Orangen setzen dem Zahnschmelz generell stark zu. Wie Eistee oder Cola enthält auch vermeint-

lich gesunder Fruchtsaft viel Zitronensäure. Und diese hat es in sich: Der pH-Wert des Speichels sinkt und wertvolle Mineralstoffe werden aus dem Zahnschmelz herausgelöst.

Die Konsequenz: Die Zähne entkalken und reagieren anfangs mit Kälteempfindlichkeit oder Zahnschmerzen z. B. beim Kontakt mit Süßem. Dringt die Karies bis ins Zahnmark vor, entstehen Entzündungen und heftige Schmerzen – anfangs meist nur zeitweise, später dauerhaft. Die Kombination aus Säure und Zucker kann daher folgenschwere Wirkung haben.

Ratsam sind regelmäßige (mindestens zweimal jährlich) Prophylaxe-Untersuchungen beim Zahnarzt. Und beim Lebensmittel-Einkauf sollte man auf säurearme Produkte mit vielen Mineralien

achten. Greifen Sie öfter zu Schwarzbrot als zu Chips. Hilfreich ist auch eine Tasse Grüner Tee zwischendurch. Neben der positiven Wirkung auf das Immunsystem härten die darin enthaltenen Fluoride den Zahnschmelz. Ist dieser jedoch erst einmal „verschwunden“, kann er nicht mehr neu gebildet werden.

Die besten Tipps für Ihre tägliche Zahnpflege

Wer zu fest schrubbt, kann das Zahnfleisch schädigen. Eine weiche Bürste putzt sanfter. Reinigen Sie die Zahnzwischenräume. Dort sammeln sich feine Speisereste an, ein idealer Nährboden für Bakterien. Effektiver als Mundwasser ist ein Zungenschaber. Die Anwendung reduziert Mundgeruch und Bakterien.