

Zähne schmerzen bei heiß und kalt

Deine Zähne schmerzen bei heißen oder kalten, süßen oder sauren Getränken und Speisen? Du bist nicht allein. Mehr als 40 Prozent der Erwachsenen im Alter zwischen 20 bis 40 Jahren klagen über empfindliche Zahnhälse.

Ursächlich für freiliegende Zahnhälse können Verschleißerscheinungen oder Zahnfleischrückgang sein. In Bereich des Zahnhalses weist der Zahn zahlreiche feine Dentin-Kanälchen auf, die durch thermische oder osmotische Reize einen kurz anhaltenden, heftig einschießenden Schmerz verursachen können. Woran du freiliegende Zahnhälse erkennst, inwieweit dein Putzverhalten ursächlich sein kann und wie du ihnen vorbeugen kannst, erklären wir dir in unserem heutigen Blogbeitrag.



Defekt am Zahnhals erkennen

Defekte am Zahnhals sind der häufigste Grund für schmerzempfindliche Zähne. Neben Einkerbungen, die auf abrasivem Putzverhalten basieren, führen häufig auch

Zähneknirschen, Abnutzungen der Kaufläche, Säurebedingte Erosionen sowie Missbildungen zu freiliegenden Zahnhälsen, die bei Wärme oder Kälte, süßen oder sauren Lebensmitteln Schmerzen verursachen.

Schmerzempfindliche Zähne durch Einkerbungen

Tiefe Einkerbungen lassen sich häufiger im Außenbereich betroffener Zähne feststellen als im Innenbereich. Primär lassen sie sich im Zahnschmelz direkt am Zahnhals lokalisieren. Diese Einkerbungen können bis tief in das Zahnbein reichen. Häufig weisen sie auch Rillen oder Schleifspuren auf.

Ursächlich für Einkerbungen am Zahnschmelz ist in den meisten Fällen eine mechanisch-abrasive Abnutzung. Ungeeignetes Bürstenmaterial und abrasive Zahncreme in Kombination mit falschen Putztechniken sind nicht selten die Ursache für Einkerbungen und freiliegende Zahnhälse. In einigen Fällen überlagert sich eine falsche Putztechnik auch mit funktioneller Überlastung wie es beispielsweise beim Zähneknirschen der Fall ist.

Keilförmige Defekte kannst du mit unserer emmi®-dent Ultraschallzahnbürste ideal vorbeugen. Nicht abrasives Putzen und eine perfekt auf Ultraschall Technologie abgestimmte Zahncreme sorgen für saubere Zähne und gesundes Zahnfleisch. Mit unserer funktionalen Ultraschallzahnbürste vermeidest du effektiv „Schrubb-Bewegungen“. Auch der starre Andruck ist nicht notwendig.

Defekte dieser Art können sehr lange so belassen werden. Eine Überkronung oder Zahnauffüllung wird nur dann erforderlich, wenn der Defekt so stark vorangeschritten ist, dass der Zahn zu brechen droht, bereits Nerven freigelegt sind oder die Empfindlichkeit dich massiv in deinem Alltag einschränkt.

Schmerzempfindliche Zähne durch Zähneknirschen

Beim Zähneknirschen handelt es sich um ein tief im Nervensystem verankertes Element. Zähneknirschen geht mit Stress und Anspannung einher und kann über einen längeren Zeitraum zu Verschleiß führen. Vor allem im Bereich der Kauflächen und Schneidezahnkanten lassen sich Knirschspuren nachweisen.

Harte Zahnersatzwerkstoffe wie beispielsweise Oxidkeramik beschleunigen nicht selten den Verschleiß. Ist das Zähneknirschen besonders stark ausgeprägt können sogenannte Verschleißschutz- Schienen gute Dienste leisten. Diese werden ausschließlich nachts getragen. In vielen Fällen empfiehlt sich zur konventionellen Behandlung mittels Schutzschienen auch mentale Entspannung, um die Ursache abzustellen.

Schmerzempfindliche Zähne durch Abnutzung der Kaufläche

Die starke Abnutzung der Kauflächen kann ebenso zu schmerzempfindlichen Zähnen führen. In Verbindung mit der im Folgenden beschriebenen Säureerosion können Verschleißerscheinungen auf den Kauflächen sehr schnell voranschreiten. Bissenkungen oder Kiefergelenksbeschwerden, die häufig umfangreiche Sanierungsarbeiten nach sich ziehen, werden in diesem Fall als Spätfolge benannt. Die frühzeitige Abklärung durch deinen Zahnarzt ist in jedem Fall empfehlenswert.

Schmerzempfindliche Zähne durch säurebedingte Erosionen

Direkte Säureeinwirkung auf Zahnoberflächen kann unglaublich großen Schaden anrichten. In besonders schwerwiegenden Fällen kann der Zahnschmelz dadurch sogar vollständig aufgelöst werden. Reflux sowie Krankheiten wie beispielsweise Bulimie führen nicht selten zu erosiven Defekten des Zahnschmelzes im Bereich der Zungenseite sowie an den Backenzähnen. Auch saure Nahrungsmittel wie Essig, Fruchtsäure, Cola und Wein können den Zahnschmelz angreifen. Erosionen an den Zähnen zeigen sich durch eine glatte und runde Formgebung. Diese enden in den meisten Fällen am Zahnfleischrand.

Bei Säureerosion fühlen sich die Zähne nach dem Verzehr von Speisen stumpf an. Auch wenn dieser Zustand sehr unangenehm ist, verzichte direkt nach dem Essen unbedingt auf Zähneputzen. Die Karenzzeit wird mit circa einer Stunde angegeben. Trinkst du beispielsweise morgens einen frisch gepressten Saft oder ein Glas Wein am Abend verzichte auf unmittelbares Zähneputzen.

Schmerzempfindliche Zähne durch missgebildete Zähne

Entwicklungsbedingte Missbildungen von Zähnen oder im Kieferbereich können die Schmerzempfindlichkeit der Zahnhälse erhöhen. Neben genetischen Fehlbildungen können auch Anomalien, Umwelteinflüsse, Nebenwirkungen von Arzneimitteln und Infektionen und verschiedene Traumata zu Zahnmissbildungen führen. Häufig betroffen sind Frontzähne und erste Molaren im Seitenzahnbereich.

Erste Hilfe bei schmerzempfindlichen Zähnen: Das kannst du sofort tun!

Wenn du unter schmerzempfindlichen Zähnen beim Genuss von kalten, heißen, süßen oder sauren Speisen und Getränken leidest, solltest du im ersten Schritt der Ursache auf den Grund gehen. Vermeide saure Getränke und Lebensmittel, achte auf deine Putztechnik und vermeide unbedingt abrasive Zahncreme. Auch auf Bleaching solltest du weitestgehend verzichten. Besonders effektiv zeigt sich die Versiegelung geöffneter Dentin-Kanälchen durch den Zahnarzt oder mit einer entsprechenden Zahnpasta. Auch im Bereich deiner täglichen Zahnpflege kannst du sofort aktiv werden. Langfristig unterstützt dich unsere emmi®-dent Ultraschallzahnbürste im Kampf gegen schmerzempfindliche Zähne und sorgt für mehr Zahngesundheit.