

# Gesundheit & Wellness

Rat und Hilfe rund um Ihr Wohlergehen

## Autsch! Was tun bei empfindlichen Zähnen?

Wenn die Zähne schmerzhaft auf Kaltes, Heißes, Süßes oder Saures reagieren, kann man etwas dagegen tun. Hier unsere Experten-Tipps



**V**or Kälte schützt ein Mantel, gegen Sonnenbrand hilft Creme. Doch wie schützt man sensible Zähne, die auf Temperaturunterschiede mit Schmerzen reagieren? Gibt es bestimmte Putztechniken oder Lebensmittel, die das Problem minimieren? Unser Experte **Dr. Christoph Sliwowski**, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus, gibt dazu die Antworten.

► **Kann man durch falsches Putzen tatsächlich den Zahnschmelz schädigen?** Leider ja! Durch harte Bürsten oder zu viel Druck entstehen häufig Putzdefekte. Dabei wird der schützende Zahnschmelz regelrecht weggeschrubbt und das Zahnfleisch zieht sich zurück. Folge: Es kommt zu freiliegenden Zahnhälsen. Über sie gelangt schließlich Heißes, Kaltes, Süßes oder Saures direkt an den im Inneren des Zahns liegenden Nerv und löst Schmerzen aus.

► **Lässt sich der Zahnschmelz durch Pflege härten?**

Um den Zahnschmelz täglich zu unterstützen, eignen sich fluoridhaltige Zahnpasten. Sie machen den Schmelz widerstandsfähiger gegen Säure und verhindern Karies. Bei Erwachsenen gilt ein Fluorid-Gehalt von 1500 ppm als sinnvoll. ► **Welche Zahnbürste soll man nehmen?** Am besten eignen sich E-Zahnbürsten. Durch die Drehbewegungen lassen sich auch winzige Spalten in den Zwischenräumen erreichen. Beim elektrischen Putzen lässt sich auch der Druck auf Zähne und Zahnfleisch sanfter dosieren. Viele Geräte verfügen auch über eine Sensorkontrolle, die Bescheid gibt, wenn man zu fest putzt. ► **Wie putzt man richtig?** Egal ob für echte oder die Dritten – am besten putzt man Bürsten mit weichen bis mittelharten Bors-

ten. Bewährt hat sich die „Von Rot zu Weiß“-Technik – also vom Zahnfleisch weg hin zu den Zahnoberflächen putzen. Wichtig: die Bürste im Winkel von 45 Grad zum Zahnfleischrand aufzustellen.

► **Können Lebensmittel das Problem verschärfen?** Ja. Bestimmte Nahrungsmittel senken nämlich den pH-Wert im Mund und verursachen dadurch ein saures Milieu. Dieses führt wiederum zu Veränderungen am Zahnschmelz, da er eine hohe Säurelöslichkeit aufweist. Zu den schädigenden Lebensmitteln zählen etwa Cola oder Wein aber auch Obst, Fruchtsäfte oder Salat-Dressing. **Tipp:** Nach dem Essen eine halbe Stunde warten ehe man mit einer schonenden Zahnpasta die Zähne pflegt. Denn in dieser Zeit neutralisiert der natürliche Speichelfluss die vorhandenen Säuren, sodass sie den Zahnschmelz weniger angreifen können. Weitere Infos unter [www.zahnimplantat-klinik-duesseldorf.de](http://www.zahnimplantat-klinik-duesseldorf.de)

ten. Bewährt hat sich die „Von Rot zu Weiß“-Technik – also vom Zahnfleisch weg hin zu den Zahnoberflächen putzen. Wichtig: die Bürste im Winkel von 45 Grad zum Zahnfleischrand aufzustellen.

► **Können Lebensmittel das Problem verschärfen?** Ja. Bestimmte Nahrungsmittel senken nämlich den pH-Wert im Mund und verursachen dadurch ein saures Milieu. Dieses führt wiederum zu Veränderungen am Zahnschmelz, da er eine hohe Säurelöslichkeit aufweist. Zu den schädigenden Lebensmitteln zählen etwa Cola oder Wein aber auch Obst, Fruchtsäfte oder Salat-Dressing. **Tipp:** Nach dem Essen eine halbe Stunde warten ehe man mit einer schonenden Zahnpasta die Zähne pflegt. Denn in dieser Zeit neutralisiert der natürliche Speichelfluss die vorhandenen Säuren, sodass sie den Zahnschmelz weniger angreifen können. Weitere Infos unter [www.zahnimplantat-klinik-duesseldorf.de](http://www.zahnimplantat-klinik-duesseldorf.de)

► **Können Lebensmittel das Problem verschärfen?** Ja. Bestimmte Nahrungsmittel senken nämlich den pH-Wert im Mund und verursachen dadurch ein saures Milieu. Dieses führt wiederum zu Veränderungen am Zahnschmelz, da er eine hohe Säurelöslichkeit aufweist. Zu den schädigenden Lebensmitteln zählen etwa Cola oder Wein aber auch Obst, Fruchtsäfte oder Salat-Dressing. **Tipp:** Nach dem Essen eine halbe Stunde warten ehe man mit einer schonenden Zahnpasta die Zähne pflegt. Denn in dieser Zeit neutralisiert der natürliche Speichelfluss die vorhandenen Säuren, sodass sie den Zahnschmelz weniger angreifen können. Weitere Infos unter [www.zahnimplantat-klinik-duesseldorf.de](http://www.zahnimplantat-klinik-duesseldorf.de)



Falsches Putzen schadet dem Zahnschmelz



Dr. Christoph Sliwowski aus Düsseldorf

## Neues aus der Medizin

### DEPRESSIONEN

#### Männer leiden anders

Häufig wird sie als „Frauenkrankheit“ bezeichnet. Dabei leiden Männer genauso häufig an Depressionen wie Frauen. Zu diesem Ergebnis kam eine US-Studie. Unterschiede gibt es allerdings in der Art der Symptome: Männer äußern seelische Not häufig in Aggressionen, Frauen dagegen in Traurigkeit und Weinen.

### HUNGER

#### Mit der Wut im Bauch

Sollte Ihr Partner in nächster Zeit einmal allzu impulsiv reagieren – geben Sie ihm etwas zu essen! Grund: Hunger macht böse. Schuld daran ist die Wirkung des Botenstoffs Serotonin im Gehirn: Fällt dessen Niveau ab, so bestätigten US-Forscher, reagieren Menschen im Alltag tatsächlich kämpferischer und aggressiver. Davon können auch Mütter mit hungrigen Kleinkindern ein Lied singen ...



### RAUCHEN

#### Ab Montag ist Schluss!

Mit dem Rauchen aufhören? Nicht nur zu Silvester ein beliebter Vorsatz. Einer Studie zufolge haben viele Raucher dieses Ziel auch beim Start in die neue Woche vor Augen! Weltweit suchen Menschen montags bei „Google“ deutlich häufiger nach Hilfen zur Überwindung ihrer Sucht als an den folgenden Tagen der Woche.