

## **Zahnschmerzen bei Kälte: Was kann ich dagegen tun?**

**Kurzantwort** Gesunde Zähne sind lebende Körperteile, sie sind durchblutet und mit Nerven versehen. Den raschen Wechsel von kalt zu warm oder umgekehrt kann, besonders bei Zahnfleischrückgang, als unangenehm empfunden werden. Mit Schutzlack, speziellen Zahnpasten oder Spüllösungen können die durch Temperaturschwankungen verursachten Zahnschmerzen vermindert werden.

**Kälte** Bei kaltem Wetter leide ich immer wieder unter Zahnschmerzen. Wenn ich von der Kälte in die warme Stube komme, fängt der Schmerz an. Betroffen davon sind vor allem die Stockzähne, die z. T. eine Füllung haben. Auch auf kalte und warme Speisen reagieren die Zähne empfindlich. Was sind die Ursachen, und was könnte man dagegen tun? S. W. in L.

**Dr. med. dent. Jürg Eppenberger, Fachzahnarzt für rekonstruktive Zahnmedizin, Zahnarzt SSO, Belegarzt Hirslanden Klinik St. Anna Luzern**

Natürliche, gesunde Zähne sind lebende Körperteile, sie sind durchblutet und mit Nerven versehen. Kalte Luft oder kalte und warme Nahrungsmittel sind den Zähnen oft nicht gleichgültig. Zahnschmelz und Zahnfleisch schützen. Ein intakter Zahnschmelz ist eine perfekte Schutzschicht gegen alle äusseren Reize. Die innere Zahnsubstanz (das Zahnbein oder Dentin), also die Schicht direkt unter dem Zahnschmelz, aber auch die Zahnwurzel, die direkt unter dem Zahnfleischrand beginnt, sind mit vielen kleinen Kanälen durchsetzt, die kleine Fortsätze des Zahnnervs enthalten. Gelangen die äusseren Reize bis zu diesen Nervenfortsätzen, vor allem bei raschem Wechsel von kalt zu warm oder umgekehrt, nehmen wir dies als meist unangenehme Empfindung wahr. Zahnfleischrückgang oder Verlust an Zahnschmelz haben zur Folge, dass Teile der Zahnwurzel oder das Dentin an die Oberfläche gelangen und so die Nervenfortsätze den Reizen in der Mundhöhle ausgesetzt sind. Zahnfleischrückgang ist in kleinem Ausmass ein normaler Alterungsprozess, in stärkerem Ausmass kann er aber Zeichen einer Zahnfleisch- und Knochenentzündung (Parodontitis) sein oder falschen Zähneputzens. Der Verlust an Zahnschmelz in stärkerem Ausmass wird verursacht durch Zähneknirschen, den Konsum von säurehaltigen Nahrungsmitteln oder Getränken, durch wiederholtes Erbrechen oder häufiges saures Aufstossen und Karies. Typischerweise kann in der kalten Jahreszeit durch das wiederholte Essen von sauren Früchten (Orangen, Mandarinen usw.) die Zahnoberfläche verstärkt angegriffen werden.

### **Therapiemöglichkeiten**

Sind freiliegende Zahnwurzeln die Ursache, so können diese mit unempfindlich machendem Schutzlack abgedeckt werden. Auch können spezielle Zahnpasten oder Spüllösungen helfen. Ist der Verlust an Zahnsubstanz zu gross oder Karies vorhanden, so ist eine Füllung notwendig. Eine korrekte Reinigungsmethode mit einer weichen Zahnbürste und einer schonenden fluoridhaltigen Zahnpaste schützt vor zu starkem und raschem Verlust an Zahnfleisch und Zahnsubstanz. Auch neuere Schallzahnbürsten können hier gute Dienste leisten. Eine professionelle Beratung bei der Dentalhygienikerin oder beim Zahnarzt ist sinnvoll. Grundsätzlich gilt auch, nach dem Konsum von sauren Nahrungsmitteln oder Getränken den Mund sofort mit Wasser oder noch besser mit Milch zu spülen, um die schädliche Säure sofort zu neutralisieren. Auf keinen Fall dürfen innert der ersten Stunde nach dem Essen von sauren Speisen die Zähne gereinigt werden, da sonst die durch die Säure geschwächte oberste Zahnschicht mit der Bürste geradezu abgerieben würde. Menschen, die regelmässig und ausgeprägt Zähne knirschen, können sich eine Schutzschiene anfertigen lassen, die nachts getragen werden kann und die Zähne vor zu starkem Substanzverlust schützt.