

## Empfindliche Zahnhälse

Ein Zahn besteht aus der Zahnkrone, die aus dem Zahnfleisch herausragt, und der(n) Zahnwurzeln. Die Zahnkrone, also der sichtbare Teil des Zahnes, ist außen von schützendem Zahnschmelz überzogen. Darunter befindet sich das etwas weichere Zahnbein, das seinerseits wieder das Zahnmark (=Pulpa) umschließt. Das Zahnbein leitet äußere Reize über radiäre Kanälchen direkt zum Zahnnerv weiter. Der Nerv reagiert dabei auf Temperaturveränderungen, chemische Reize oder Berührungsreize.

Zieht sich nun das Zahnfleisch zurück so wird der empfindliche Zahnhals sichtbar. Da der Zahnhals aber keine schützende harte Schmelzschicht besitzt, und hier Zahnbein mit offenen Kanälchen freiliegt, können Kälte, Luftzug, Süßes oder Saures plötzlich heftigen Zahnschmerz verursachen.

Mit zunehmendem Alter kann sich das Zahnfleisch immer weiter zurückziehen. Die Zähne erscheinen optisch „länger“ und werden am Zahnhals immer empfindlicher.

Falsche Pflege kann aber schon bei jungen Menschen zu Reizungen und Rückgang des Zahnfleisches führen.

Durch falsches und zu häufiges Zähneputzen mit zu harten Bürsten wird Zahnschmelz und Zahnbein regelrecht "weggeschrubbt".

Der Anpressdruck der Zahnbürste sollte maximal 150 g entsprechen, an der Küchenwaage ausprobiert ist das erstaunlich wenig. Bei einem zu hohen Druck verbiegen sich lediglich die Büschel der Bürste und die Reinigungswirkung fehlt.

Auch die Stellen der Defekte lassen auf eine falsche Putztechnik schließen. Meistens findet man sie an den Eckzähnen. Diese Zähne stehen etwas aus der Zahnreihe heraus und werden deshalb zuerst beschädigt.

Je tiefer sich die Rillen in den Zahn graben, desto mehr ungeschütztes Dentin wird frei. Da das Dentin eben weicher als Schmelz ist, können diese Putzdefekte schnell zu tiefen, keilförmigen Einschnitten werden, die bevorzugte Lokalisationen für Zahnhalskaries darstellen.

Hinzu kommt der Gebrauch von Zahnpasten, die zu grobe Putzkörper enthalten. Die Abrasivität einer Zahncreme wird durch den sogenannten RDA-Wert auf der Verpackung angegeben. Wer unter empfindlichen Zahnhälsen leidet sollte nur sensitive Zahncreme mit einem RDA-Wert von 30-60 verwenden.

Auch chronische Entzündungen des Zahnfleisches sowie nicht korrekt sitzender Zahnersatz können bewirken, dass sich das Zahnfleisch zurückzieht.

Knirschen und Zahnfehlstellungen können ebenfalls eine Ursache dafür sein und damit zu empfindlichen Zahnhälsen führen.

Richtiges vorsichtiges Zähneputzen von rot nach weiß, sowie fluoridhaltige Lösung und Zahngel kombiniert mit sensitiver Zahnpasta schaffen durch Verschmieren der Dentinkanälchen manchmal Abhilfe und die Beschwerden werden mit der Zeit besser.

Bei ausgeprägten Schmerzen können die empfindlichen Stellen durch den Zahnarzt auch mittels lighthärtendem Fluoridlack eine zeitlang versiegelt werden.

Häufig müssen extreme keilförmige Defekte aber mit einer Kunststofffüllung verschlossen werden, damit der empfindliche Zahnhals dauerhaft geschützt wird.

Manchmal weisen Zähne jedoch so tiefe Defekte auf, dass nur durch eine Wurzelbehandlung Schmerzfreiheit erzielt werden kann.