



Länger fit

So schaffen auch Sie es



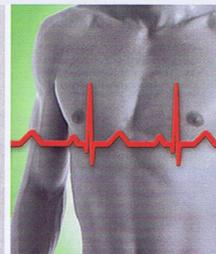
Sommergrippe

Wie sich die Symptome lindern lassen



Harnwegsinfekt

Therapien gegen die Entzündung



Vorhofflimmern

Wenn das Herz aus dem Takt kommt

Wenn Süßes wehtut

Zahnschmerz Durch frei liegende Zahnhäse können Reize direkt an den Nerv gelangen. So beugen Sie vor

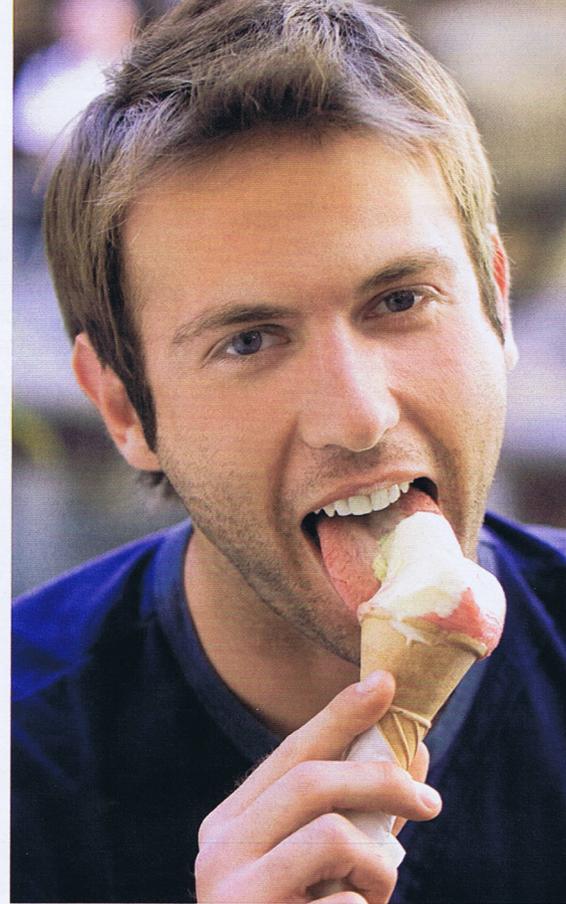
Die Sonne sticht vom Himmel, die Luft flirrt vor Hitze – jetzt ein Eis! Doch kaum hat man genussvoll daran geleckt, fährt einem schon der Schmerz wie ein Blitz in den Zahn. Die Freude ist dahin – Frust statt Sommerlust. Besonders ältere Menschen erleben das häufig. „Die Zähne weisen im höheren Alter oft eine Parodontitis auf. Das Zahnfleisch hat sich zurückgezogen, Knochen wurde teilweise abgebaut, die Zahnhäse liegen frei“, erklärt Dr. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer.

Zu viel Druck beim Putzen

Unsere Zähne bestehen zum größten Teil aus Dentin. Dieses knochenähnliche Gewebe ist durchzogen von unzähligen feinen Kanälen, die Reize an den Zahnnerv weiterleiten. Der sichtbare Teil eines Zahns ist außerdem von einer dicken Schmelzschicht ummantelt, die das empfindliche Dentin

schützt und dem Zahn die nötige Härte für das Kauen verleiht. Der normalerweise unsichtbare Teil eines Zahns wird dagegen durch Zahnfleisch und Knochen vor äußeren Einflüssen geschützt. Zieht sich aber beides zurück oder wird der Schmelz am Grenzbereich abgetragen, liegt das Dentin frei. Süße, saure, heiße oder kalte Speisen und Getränke lösen dann chemische, mechanische und Temperatur-Reize aus. Diese werden über die Dentinkanälchen an die Nervenfasern weitergeleitet und verursachen dort den Schmerz.

Für den Rückzug des Zahnfleischs gibt es mehrere mögliche Ursachen. Häufig führt eine falsche Putztechnik zu Schäden. „Die meisten Menschen schrubben beim Putzen und üben zu hohen Druck aus“, sagt Dr. Lutz



Kalt und süß: Eis schmerzt an empfindlichen Zähnen

Laurisch, Zahnarzt aus Korschenbroich. Ideal sei eine Putztechnik, bei der man ausschließlich von Rot nach Weiß wischt. Dabei könne das Zahnfleisch nicht nennenswert geschädigt werden. Zurückhaltung sei auch bei Zahnweißcremes angebracht: Anfangs würden Verfärbungen durch Tee, Kaf-

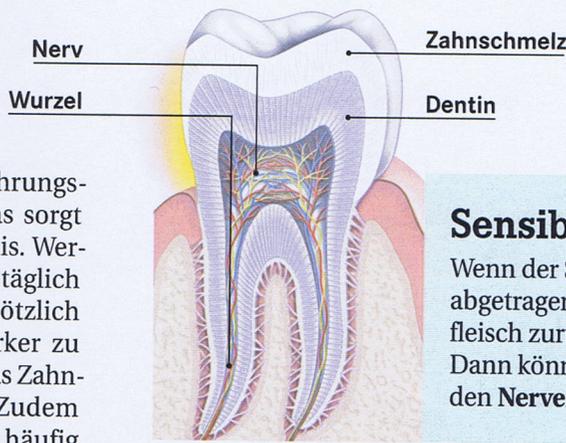


Das neue Bild vom Alter.

Themen aus dem aktuellen Heft:

- ▶ **Schluss mit Schwindel:**
Welche Behandlung Ihnen wirklich hilft
- ▶ **Straffere Oberarme:**
Wie Sie mit fünf Kraftübungen zum Ziel kommen
- ▶ **Erholsamer Schlaf:**
So finden Sie die richtige Matratze

Jeden Monat **NEU**
in Ihrer Apotheke



fee, Rotwein oder andere Nahrungsbestandteile gut entfernt. „Das sorgt zunächst für ein Erfolgserlebnis. Werden die Cremes dann weiter täglich angewendet, ist der Erfolg plötzlich weg. Die Leute beginnen stärker zu schrubben und schädigen so das Zahnfleisch“, erläutert Laurisch. Zudem enthalten Zahnweißpräparate häufig einen hohen Anteil an Schleifmitteln, die den dünnen Schmelz am Zahnhals abtragen.

Fatales Knirschen

Wer über den Tag verteilt oft säurehaltige Speisen und Getränke wie Cola oder Säfte zu sich nimmt, schädigt den Schmelz zusätzlich. „Durch die Säuren werden dem Zahnhals Mineralien entzogen. Und wo die Schmelzschicht am dünnsten ist, wird sie durchlässig“, erklärt Laurisch. Je kürzer die Abstände zwischen den Mahlzeiten sind, desto weniger Zeit bleibt den Zähnen, den Mineralverlust wieder auszugleichen.

Schließlich haben auch „Knirscher“ häufig überempfindliche Zahnhälse: Durch unbewusstes Knirschen (Bruxismus) lockern sich die Zähne und drücken immer wieder gegen das Zahnfleisch, das sich dann allmählich zurückzieht. Ein großes Problem ist, dass

Sensibelchen Zahn

Wenn der Schmelz im Bereich des Zahnhalses abgetragen ist und sich vielleicht auch das Zahnfleisch zurückgezogen hat, liegt das **Dentin** frei. Dann können Reize über die Dentinkanälchen zu den **Nerven** gelangen und Schmerzen auslösen.

Betroffene ihre empfindlichen Zähne aufgrund der Schmerzen oft nicht mehr gründlich pflegen. „Dadurch lagern sich vermehrt Beläge am Dentin an, und es kann sich leichter eine Wurzelkaries und schließlich eine chronische Parodontitis entwickeln“, warnt Lutz Laurisch.

Poren versiegeln

Für eine erfolgreiche Behandlung ist eine gründliche Untersuchung beim Zahnarzt unerlässlich. Er kann die genaue Ursache feststellen und die betroffenen Stellen versiegeln. Spezielle Pasten sollen mit winzigen Partikeln die feinen Dentinporen verschließen und so die Empfindlichkeit verringern. Alternativ können die empfindlichen Stellen angeraut und mit einem klaren Lack auf Kunststoffbasis versiegelt wer-

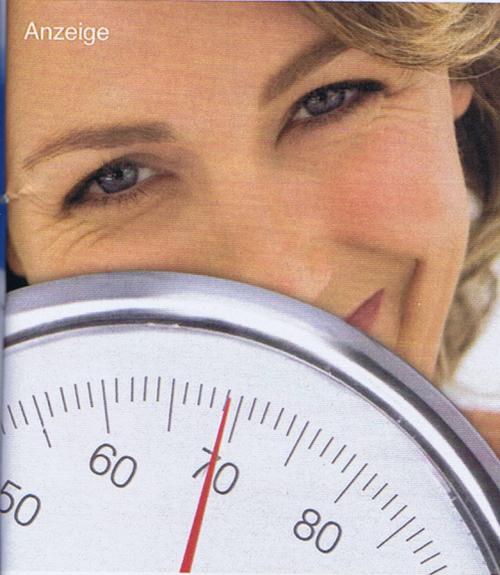
den. Mancher Zahnarzt nutzt die antibakterielle Wirkung von Ozon, bevor er den Fluoridlack aufträgt. Größere Defekte, die typischerweise keilförmig aussehen, können mit Composite-Füllungen verschlossen werden. Schäden am Zahnfleisch lassen sich in manchen Fällen durch parodontal-chirurgische Eingriffe beheben.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollte täglich eine konsequente und korrekte Zahnpflege auf dem Plan stehen. Wer bereits eine leichte Empfindlichkeit verspürt, greift besser auf weiche Zahnbürsten und spezielle Sensitiv-Zahncremes zurück. Wichtig ist, dass die Produkte fluoridhaltig sind. Der Wirkstoff Aminfluorid hat sich als besonders wirksam erwiesen. So gewährleistet eine optimale Zahnpflege auch einen ungetrübten Genuss beim Eisschlecken.

Christian Krumm 33

Foto: Mauritius. Grafik: W&B/Szczesny/Big Neisel

Anzeige



Abnehmen leichter

Sind auch Sie gerade dabei abzunehmen? formoline L112 ist der seit 10 Jahren bewährte Fettbinder zur Verminderung der Kalorienaufnahme aus dem Essen. Sie steigern Ihren Erfolg beim Abnehmen, wenn Sie mit formoline L112 – 2 Tabletten als „clevere Vorspeise“ – einen wesentlichen Teil der Nahrungsfette unschädlich machen.

- ✓ belegte Wirksamkeit, auch Cholesterin bindend
- ✓ empfohlen von Ärzten und Apothekern
- ✓ einfach nach Packungsbeilage anzuwenden

formoline L112 unterstützt Frauen und Männer zuverlässig auf dem Weg zum Wunschgewicht – gemeinsamer Erfolg macht doppelt Freude!

zu erledigen:
gesünder essen, weniger
Übergewicht



formoline L112, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, Unterstützung der Gewichtskontrolle und zur Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung. Leistungsfähigkeit offiziell geprüft und bestätigt durch EG-Prüfbescheinigung. Anwendung im Rahmen moderater Diätmaßnahmen. Biomedica/Aschaffenburg. www.formoline.de

Aus der Apotheke
↳ Großpackung besorgen + dranbleiben!