

Hätten Sie das gewusst?

## Im Winter brauchen Zähne andere Pflege



**Zahn-Experte Dr. Sliwowski erklärt, warum die kalte Luft schaden kann und wie Sie sich schützen**

**B**esonders in der kalten Jahreszeit verspüren viele Menschen immer wieder ziehende Zahnschmerzen: Auch macht sie kalte Luft empfindlicher gegen Süßes oder Heißes. Nach Experten-Schätzung ist jeder siebte Erwachsene in Deutschland von solchen Beschwerden betroffen. Wie kommt es dazu, was kann man dagegen tun? Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus, klärt auf.

„Bei längeren Gesprächen, beim Spazierengehen oder Sport im Freien atmen viele Menschen durch den Mund. Dann zieht eisige Luft an den Zähnen entlang“, so der Experte. Das ist besonders bei Schnupfen so. Oft hilft es schon, wenn man die Nase frei bekommt, etwa mit pflegend-abschwellendem Spray (z. B. „Nasic“, rezeptfrei, Apotheke).

Aber der Kälteschmerz offenbart laut Dr. Sliwowski ein medizinisches Problem: Zahnfleischrückgang und/oder fehlender Schmelz. Dazu muss man wissen: Die sichtbare Oberfläche unserer Zähne ist mit einer Schutzschicht versehen, dem

harten Schmelz. Hauptsächlich durch falsches Putzen mit zu viel Druck rubbelt man einiges davon ab. Deshalb sollte man auch die Zähne erst mindestens 30 Minuten nach dem Essen putzen, denn Säuren aus Getränken und Speisen weichen den Schmelz kurzzeitig auf.

Unter dem Zahnfleisch ist der Schutzmantel schon von Natur aus dünner. Kälteempfindlichkeit kann auch anzeigen, dass das Gewebe zurückgegangen ist – denn an freiliegenden Zahnhälften tut die Kälte besonders weh.

**Schutzlose Nerven** Die Zähne enthalten Millionen winziger Röhrchen, die mit Flüssigkeit gefüllt sind. Liegen diese Kanälchen frei, besteht direkter Kontakt zu den Zahnnerven (Pulpa). Kaltluft führt dazu, dass sich die Flüssigkeit bewegt, und das schmerzt. Dr. Sliwowski: „Wichtig ist, die offenen Kanälchen wieder zu verschließen. Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten.“

### Spezielle Cremes und Spülungen

- Mit Spezialzahnpasten für empfindliche Zähne kann man freiliegende Zahnhälse schonend reinigen: Die Cremes sind weniger abtragend (abrasiv).
- Rezeptfreie Lösungen und Gelees mit Fluorid oder Kalium ergänzen die Spezialcremes: „Sie verschließen die offenen Kanälchen und stoppen so die Reizleitung an die Zahnnerven.“
- „Sanftes Putzen ist trotzdem unbedingt

nötig“, so der Experte. Gut sind Zahnbürsten mit weichen, abgerundeten Borsten oder elektrische Bürsten mit Andruck-Kontrolle. Dr. Sliwowski empfiehlt: „Setzen Sie die Bürste leicht schräg am Zahnfleischrand an und rütteln Sie in einer Vibrationsbewegung vom Zahnfleisch weg. Bitte nicht hin und her schrubben.“

**Profi-Hilfe: versiegeln** Hält das Problem trotzdem an, sollte man zum Zahnarzt gehen. „Er kann die Zahnflächen zum Beispiel mit einem farblosen Lack versiegeln. Das hält dann je nach Fall für zwei bis sechs Monate.“ ■ Peter Karstens



**tina view zeigt:**  
Richtig Zähne putzen, per Hand und elektrisch

1. Gratis die tina view-App im App Store auf das Smartphone herunterladen und öffnen.
2. Smartphone oder Tablet über diese Seite halten und los geht's.

**AKUT-HILFE**  
Gegen Zahnschmerzen im Freien hilft warmer Tee aus der Thermoskanne

