



Empfindliche Zahnhäse

Empfindliche Zahnhäse werden in vielen Fällen durch eine **falsche Putztechnik oder zu viel Druck** beim Zähneputzen verursacht. Dadurch kann es zu mechanischen Verletzungen der Zahnschmelz kommen. Besonders gefährdet sind dabei die Zahnhäse.

Ein weiterer Faktor für die Entstehung dieser Zahnhalsprobleme sind **Säuren**, welche von Außen zugeführt werden (z. B. säurehaltige Speisen und Getränke, aber auch Medikamente oder Brausetabletten) oder eine berufliche Exposition mit Säuren.

Weitere Zahnschäden können Sie vermeiden, wenn Sie folgendes beachten:

- Verwenden Sie eine Zahnbürste mit **weichen Borsten**
- Wenig Kraft, **nicht schrubb**en! Denken Sie an die gemeinsam geübte Putztechnik.
- Vermeiden Sie häufigen Genuss von säurehaltigen Speisen und Getränken.
- Warten Sie nach dem Genuss von säurehaltigen Nahrungsmitteln mindestens 60 min. mit dem Zähneputzen. Spülen Sie direkt nach dem Genuss von säurehaltigen Nahrungsmitteln den Mund nur mit Wasser oder einer fluoridhaltigen Mundspüllösung aus.
- Kauen Sie dreimal täglich zwei **xylithaltige Kaugummis** für 10 bis 15 Minuten. Dies führt zur Remineralisation des Zahnschmelzes und Aktivierung des Speichels.
- Wenn Sie Vitamin- oder Mineralbrausetabletten verwenden, ersetzen Sie diese nach Möglichkeit durch Kapseln oder Dragees.
- Verwenden Sie zum Zähneputzen eine Zahnpasta mit mindestens 1450 ppm Fluorid. Spülen Sie nach dem Zähneputzen den Mund nicht aus, sondern spucken nur die überschüssige Zahnpasta aus. Dadurch erreichen Sie eine zusätzliche Remineralisation (Stärkung des Zahnschmelzes) durch die in der Zahnpasta enthaltenen Fluoride.

- Verwenden Sie **einmal wöchentlich** nach der abendlichen Zahnpflege ein **Fluoridgeel** zur zusätzlichen Härtung des Zahnschmelzes (z. B. Elmex Gelée oder Sensodyne Pro Schmelz Gel).
- Bei besonders hartnäckigen Empfindlichkeiten können in der Praxis spezielle Schutzlacke aufgetragen werden.
- Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Prophylaxe-Assistentin.



Stefanie Schäuffele
Zahnärztin

Kirchstraße 2
D-79801 Hohentengen
Tel: +49 (0) 77 42 58 20
Fax: +49 (0) 77 42 85 76 14
Sprechzeiten nach Vereinbarung

