

## **Inhaltsverzeichnis**

|  |    |
|--|----|
| Vorwort  | 3  |
| 1) Wie entstehen Zahnschmerzen?  | 4  |
| 2) Was ist die Ursache für Zahnschmerzen und wie wird die Diagnose gestellt? | 8  |
| 2.1.1) Wann müssen Sie mit Ihren Schmerzen zum Zahnarzt?                     | 9  |
| 2.1.2) Erste Hinweise durch Beschwerden am Zahn                              | 10 |
| 2.1.3) Die Untersuchung  | 10 |
| 2.1.4) Verfahren zur Erkennung von nicht sichtbaren Zahnschäden              | 11 |
| 3.) Maßnahmen zur Behandlung von Zahnschmerzen und Therapieangebote          | 11 |
| 4.) Tipps für die richtige Zahnpflege  | 12 |
| 5.) Schmerzmittel bei Zahnschmerzen  | 13 |
| 6.) Hausmittel bei Zahnschmerzen   | 14 |
| 7.) Weisheitszähne   | 16 |
| 8.) Karies im Kindesalter: So schützen Sie Ihre Kinder                       | 18 |

## *Vorwort*

Heutzutage muss keiner mehr an Karies erkranken. Die Methoden, Karies vorzubeugen sind so gut erforscht, sodass es inzwischen zahlreiche Strategien zur Vermeidung gibt. In unserer Gesellschaft müsste Karies eigentlich keine Rolle mehr spielen. Wenn man das Auftreten von Karies der Bevölkerung Deutschlands und der in Skandinavien vergleicht, so haben in Skandinavien viel weniger Menschen Karies. Der Grund dafür liegt in einer besseren Vorsorge. Aber nicht nur in diesen hochzivilisierten Ländern ist dies so, sondern auch in bestimmten Naturvölkern. Dort gibt es zwar kein vergleichbares Gesundheitssystem, aber die Menschen befolgen scheinbar gewisse prophylaktische Methoden, um die Zahnfäulnis vorzubeugen. Wir möchten Ihnen in diesem Ratgeber hilfreiche Tipps zum Vermeiden von Karies und Hilfe bei Zahnschmerzen geben. Es gibt eine ganze Reihe nützlicher Maßnahmen, damit Sie sich besser schützen können. Wenn Sie bereits Probleme mit Ihren Zähnen haben und unter Zahnschmerzen leiden, so erfahren Sie hier, wie Sie die Situation lösen und Schmerzen ausschalten können. In der Regel sind kranke Zähne die Ursache für Zahnschmerzen. Es gibt aber auch noch eine ganze Reihe von anderen möglichen Gründen, die wir in diesem Ratgeber ebenfalls erläutern werden.

Sie müssen nicht mehr leiden! Wir helfen Ihnen gerne weiter...

## 1) Wie entstehen Zahnschmerzen

Unsere Zähne haben einen sehr guten natürlichen Schutz, der aus dem Zahnfleisch und dem Zahnschmelz besteht. Wir empfinden in der Regel erst dann einen Schmerz, wenn dieser Schutz gestört ist und Lücken entstehen und die Zähne empfindlich auf äußere Reize wie Kälte reagieren oder Krankheitskeime eindringen können.

Ein Erwachsener hat 32 Zähne im Mund, wenn er noch alle Weisheitszähne besitzt. Sind die Weisheitszähne bereits gezogen, so reihen sich 28 Zähne auf dem Ober- und Unterkiefer. Wenn die Zähne gesund sind, haben die so genannten Zahnkronen ein hellweißes Aussehen. Sie sind mit dem Zahnhals im Zahnfleisch eingebettet, welches sich rosa bis rosarot und wohl durchblutet zeigt. Die Zahnwurzel ist im Kieferknochen fest verankert.



### *Schutzschichten bilden eine Schmerzbarriere*

Das Zahnbein, oder auch Dentin genannt, besteht aus Krone und Wurzel. Der Zahnschmelz dient als Überzug für den oben liegenden Anteil. Er besteht aus einer sehr harten Schicht, die aus Mineralien besteht. Das Dentin benötigt diesen festen Helm unbedingt, denn es ist viel weicher und anfälliger gegenüber Keimen und Säuren. Die Abwehr ist nur im Zusammenspiel zwischen Dentin und Zahnschmelz sichergestellt. Das Zahnbein beherbergt sehr zarte und feine Nervenfasern, die für die Schmerzweiterleitung verantwortlich sind. Es fängt sich in den Kiefer wie eine Wurzel ein und hat auch dort einige schützende Schichten, von denen es umgeben ist. Das Zahnbein wird durch das Zahnfleisch und das Zahnzement ausgekleidet und durch ein Geflecht aus Fasern in der Vertiefung des Knochens festgehalten.

In der Summe spricht man vom Zahnhalteapparat, welcher sich unter Umständen entzünden kann. Es handelt sich dann um eine so genannte Parodontitis, welche durch Bakterien verursacht wird.

### **Karies**



Im Hohlraum des Zahnbeines befindet sich Zahnmark, welches Bindegewebe enthält (Pulpa). Hier verlaufen viele Gefäße und Nerven, die mittels des offenen Wurzelkanals in den Kieferknochen gehen. Wenn Sie nun an Karies erkranken, kann das Zahnmark erkranken und erhebliche Schmerzen verursachen.

### **Keime**

Die menschliche Mundhöhle ist durch unendlich viele Keime besiedelt. Dennoch haben unsere Zähne eine gute Barriere durch das Zahnfleisch und den Zahnschmelz und sind gut vor Angriffen durch Bakterien und beispielsweise säurehaltige Getränke geschützt. Nur wenn sich Schwachstellen bilden und Zahnlücken entstehen, können Zähne anfangen weh zu tun. Wenn die äußere Schutzschicht des Zahns angegriffen ist, werden die Zähne empfindlicher. Sie werden dies vielleicht merken, wenn Sie ein Eis essen oder einen sehr warmen Tee trinken. Sie durchzieht ein ganz plötzlich auftretender und heftiger Schmerz. Dadurch können Erreger tiefere Schichten befallen und im Zahnmark und Zahnbein erheblichen Schaden anrichten. Im fortgeschrittenen Stadium kann der Zahn sogar vollends zerstört werden.

Unser Körper verfügt über eine weitere geniale Funktion zur natürlichen Reinigung: den Speichel. Durch ihn werden unzählige Erreger und Bakterien beseitigt. Darüber hinaus werden Essensreste, die in der Mundhöhle sind, mit Hilfe des Speichels abtransportiert. Dies geschieht ganz automatisch während dem Schluckvorgang. Wenn es eine Entzündung in der Mundhöhle oder kleine Verletzungen gibt, lässt der Speichel diese schneller heilen. Auch wichtige und hilfreiche Abwehrstoffe sind darin enthalten. Wenn aufgrund einer Erkrankung oder einer Fehlfunktion bei der Speichelbildung zu wenig Speichel produziert wird, sind die Zähne viel angreifbarer.

### **Wodurch werden die Zahnschutzschichten angegriffen?**



Zum einen werden Brüche und Risse im Zahnschmelz durch Verletzungen hervorgerufen und darüber hinaus können Wunden im Zahnfleisch entstehen. Es können sehr kleine Schäden an den Zähnen entstehen, die durch spitze und scharfkantige Gegenstände entstehen können, aber auch durch reizende chemische Stoffe. Dazu kommt, dass viele Menschen es mit der Zahnhygiene aus Angst vor Karies mit dem Zähneputzen übertreiben. Entweder putzen sie zu oft oder falsch die Zähne. Putzen Sie Ihre Zähne niemals mit einer zu harten Zahnbürste und wenden Sie nicht unnötig viel Druck an. Sie riskieren sonst den Verlust des wichtigen Zahnschmelzes und reizen das Zahnfleisch unnötig.

Natürlich gibt es auch in diesem Fall die andere Seite der Medaille: Einige Menschen putzen ihre Zähne zu wenig und kümmern sich so gut wie gar nicht um die Mundhygiene. Auf Dauer setzen sich dann natürlich Beläge ab und es bildet sich Zahnstein.