



Wichtige Hinweise bei überempfindlichen Zahnhälsen

Liebe Patientin, lieber Patient,

überempfindliche Zahnhäse bedeuten nicht gleich Karies. Häufig werden Zähne durch falsche Putz- und Ernährungsgewohnheiten geschädigt, sodass es zu einer höheren Reizempfindung des Zahnnerven kommt. Bitte lesen Sie diese Information, um Sofortmaßnahmen ergreifen zu können und langfristig häufige Fehler bei der Ernährung zu vermeiden.

> **Zahnpasten**

Zahnpasten, die eine aufhellende Wirkung haben, beinhalten Putzkörper, die den Schmelz aufrauen und somit schädigen können. Verwenden Sie deshalb besser Zahnpasta für empfindliche Zähne, wie beispielsweise Sensodyne oder Elmex sensitive.

> **Putzen**

Beim Putzen sollten Sie nicht zu stark aufdrücken, da auch hierdurch der Schmelz geschädigt werden kann. Achten Sie außerdem darauf, keine „schrubbenden“ sondern kreisende Bewegungen auszuführen.

> **Zahnbürsten**

Zahnbürsten mit einem weichen Bürstenfeld oder elektrische Zahnbürsten sind für empfindliche Zahnhäse geeigneter, als Zahnbürsten mit harten Borsten. Sie sind für den Zahn schonender.

> **Saure Getränke**

Saure Getränke, wie beispielsweise Apfelsaft-Schorle, Orangensaft, Grapefruitsaft oder Kaffee lösen die oberste Schicht des Zahnes an. Putzen Sie deshalb erst circa eine halbe Stunde nach dem Genuß dieser Lebensmittel die Zähne, um diese nicht zu schädigen.

> **Intensivkur**

Eine Intensivkur können Sie durch das Auftragen von Elmex Gelée erzielen (erhältlich in jeder Apotheke). Tragen Sie zwei Wochen lang einen Tropfen Gel auf die empfindlichen Zahnhäse auf, bevor Sie zu Bett gehen. Dies führt den Zähnen Fluorid zu und ihre Empfindlichkeit wird gelindert.

Vergessen Sie nicht, uns beim nächsten Zahnarztbesuch auf diese Problematik anzusprechen – wir können Ihnen in unserer Zahnarztpraxis in Iserlohn gezielt weiterhelfen.

Wir wünschen Ihnen eine gute Heilung.