



Zahnarzt Arik Botmann empfiehlt:

Sechs Tipps bei empfindlichen Zähnen

Wenn Heißes, Kaltes oder Süßes stechende Zahnschmerzen verursacht, ist es zunächst wichtig, die Ursache zu klären. Denn es könnte sich um behandlungsbedürftige Karies oder Parodontose handeln. In den meisten Fällen sind jedoch freiliegende Zahnhälse die Auslöser allen Übels.

1. Beim Putzen ist der richtige Zeitpunkt entscheidend: Direkt nach dem Essen sollten Sie auf das Zähneputzen verzichten. Denn durch säurehaltige Lebensmittel wird der Zahnschmelz weich und regelrecht weggeputzt. Besser: Etwa 30 Minuten mit dem Zähneputzen warten.

2. Verwenden Sie die richtige Zahnbürste: Steigen Sie auf eine Bürste mit weichen Borsten um. Da sich in der Zahnbürste schnell Bakterien ansammeln können, sollten Sie diese regelmäßig austauschen

3. Auf die Zahncreme kommt es an: Verwenden Sie eine spezielle Zahncreme für empfindliche Zähne, am besten mit Aminofluorid-Gehalt. Spezielle Inhaltsstoffe in diesen Zahncremes ummanteln die Zahnhäse und reduzieren die Empfindlichkeit. Wichtig: Weißmacher Zahncremes sind bei empfindlichen Zähnen absolut tabu. Sie enthalten oft starke Schleifkörper, die die Zähne angreifen können.

4. Massieren Sie das Zahnfleisch: Massieren Sie täglich Ihr Zahnfleisch mit dem Finger oder der Zahnbürste mit kreisenden Bewegungen. Die Massage fördert die Durchblutung und stärkt das Zahnfleisch.

5. Wöchentlich Mineralisieren schützt: Auch fluoridhaltige Gele vom Zahnarzt oder aus der Apotheke, die einmal wöchentlich wie eine Zahncreme angewendet werden, können die Überempfindlichkeit lindern.

6. Versiegeln und ummanteln: Bei starker Überempfindlichkeit kann der Zahnarzt die Zahnhäse mit Fluorid-Lack versiegeln oder die Zahnhäse mit Kunststoff ummanteln. Keilförmige Defekte können ebenfalls mit Kunststoff gefüllt werden.



Ästhetische Zahnheilkunde im Herzen von Trier

Zähne sind Ihre persönliche Visitenkarte.

Ein schönes Lächeln macht Sie attraktiv und gibt Ihnen eine positive Ausstrahlung

Perfekt aussehende Zähne vermitteln den Eindruck von Vitalität und Gesundheit

Immer mehr Menschen legen deshalb großen Wert auf das gute Aussehen ihrer Zähne

Sie wissen, dass das ein entscheidender Erfolgsfaktor im Privat- und Berufsleben ist

Lernen Sie uns doch kennen - wir freuen uns über Ihren Besuch!



Trier - Kornmarkt 4 Telefon: 0651-1708070 www.zahnarzt-botmann.de