

Der Zahnarzt erklärt

## Au Backe, immer diese Zähne ...

Dr. Jochen Schmidt erklärt die 10 häufigsten Zahnprobleme und was man dagegen tun kann



Zahnschmerzen kommen am liebsten nachts oder am Wochenende. Dr. Jochen Schmidt weiß warum.

iStock

**Was ist eine Cranio-Mandibuläre-Dysfunktion? Weshalb ist Parodontitis so gefährlich für Herz und Gefäße? Was hilft bei einer Oralphobie? Dr. med. dent. Jochen H. Schmidt beschreibt die 10 häufigsten Zahnleiden und was man dagegen tun kann.**

### 1. Rückenschmerzen von den Zähnen

...sind das Volksleiden Nr. eins. Was die wenigsten wissen: In vielen Fällen steckt kein Defekt der Wirbelsäule dahinter, sondern ein Zahnproblem: Schon der Verlust eines einzigen Zahns oder eine Fehlstellung der Zähne können weit reichende Folgen für die gesamte Körperstatik und den menschlichen Organismus haben. Schließlich ist der Kiefer über Muskeln und Nerven mit der Wirbelsäule verbunden. Möglich sind Kopf-, Zahn-, Nacken-, Ohren- oder Gelenkschmerzen, aber auch Schwindel, Tinnitus oder Blockierungen der Halswirbelsäule. Mediziner sprechen in diesen Fällen von einer **Cranio-Mandibulären-**

### Dysfunktion (CMD).

**Was kann ich tun?** Bestätigen die Untersuchungen beim Zahnarzt (u.a. Funktionsdiagnostik des Kiefergelenks) eine CMD, so kann in vielen Fällen schon durch eine speziell vermessene Aufbisschiene aus Kunststoff eine Fehlstellung der Zähne ausgeglichen werden. Oft bedarf es parallel dazu einer Physiotherapie, um Schmerzen im Rücken oder Nacken gezielt zu lindern. Auch Stressabbau ist hilfreich. Denn zuviel Belastung führt zu nächtlichem Zähneknirschen, was wiederum Muskelverspannungen zur Folge haben kann.

### 2. Ich habe empfindliche Zähne

Viele Menschen spüren vor allem beim Trinken kalter oder heißer Getränke schmerzhaft, dass sie unter **empfindlichen Zähnen** leiden. Der Grund dafür: Mit zunehmendem Alter, durch eine falsche Putztechnik oder durch eine Parodontitis bildet sich das Zahnfleisch zurück und die Zahnhäule liegen frei. Chemische oder thermische Reize haben es da leicht, über die Dentinkanälchen an den Zahnnerv zu gelangen.

**Was kann ich tun?** Bewährt haben sich Spezialzahnpasten und spezielle Zahnlösungen. Mit diesen lassen sich offene Dentinkanälchen verschließen und Beschwerden erheblich lindern. Empfehlenswert sind zudem weiche Zahnbürsten sowie spezielle Zahnpasten, die weniger stark scheuern. Denn heftiges Schrubben verschärft das Problem: Das Zahnfleisch schwindet und das Zahnbein wird zusätzlich abgetragen, was wiederum offene Kanälchen zur Folge hat. Vorteilhaft ist deshalb eine elektrische Zahnbürste mit Druckkontrolle. Auch die Behandlung einer eventuell vorliegenden Parodontitis ist sinnvoll, um weiteren Zahnfleischrückgang zu verhindern.

### 3. Karies und Zahnfäule

Unter **Karies** leiden häufig bereits Kinder. Zahnkaries oder Zahnfäule, wie diese Erkrankung auch genannt wird, entsteht vor allem durch Bakterien in der Mundhöhle. Diese verwandeln Zucker, den wir mit der Nahrung aufnehmen, in zahnzerstörende Säure. Die Folge: Löcher in den Zähnen.

**Was kann ich tun?** Regelmäßiges Zähneputzen beseitigt Bakterien und Säure und reduziert dadurch die Kariesgefahr erheblich. Ein Garant für dauerhaft schöne Zähne ist zudem die richtige Putztechnik: Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen. Hilfreich ist auch eine gesunde Ernährung: Statt süßer Limonaden besser ungesüßte Tees oder Wasser trinken. Und statt Pralinen und Chips zu knabbern öfter zu Schwarzbrot und Obst greifen: Das kräftige Kauen von **Apfel** oder Pumpernickel regt die Speichelproduktion an, lässt weniger Beläge entstehen und macht Bakterien somit den Garaus.

### 4. Mineralisationsstörung - wenn Zähne zerbröckeln

Wenn Kinderzähne bröckeln, steckt dahinter in vielen Fällen eine **Mineralisationsstörung**. Bis heute rätseln Fachärzte und Wissenschaftler über die Ursachen einer Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH). Vermutlich sind Umwelteinflüsse, Folsäuremangel in der Schwangerschaft oder Antibiotika in den ersten Lebensmonaten die Auslöser. Symptome einer MIH sind gelblich-weiße bis braune Verfärbungen der ersten bleibenden Backen- (Molaren) und Schneidezähne (Inzisiven) im Ober- und Unterkiefer. Das Problem ist die frühzeitige Diagnose. Denn sichtbar werden diese „Schönheitsfehler“ erst mit dem Durchbruch der ersten Zähne, also im Laufe des sechsten Lebensjahres. Ist die Oberfläche des Zahns noch intakt, so reduziert eine Fluoridierung die Sensibilität der Zähne und das Kariesrisiko. Wurden bereits Teile des Zahns zerstört, so müssen diese vollständig entfernt und saniert werden, um die Restsubstanz zu retten.

**Was kann ich tun?** Den besten Schutz vor den unschönen Folgen einer MIH bieten die Vermeidung der Risikofaktoren, regelmäßige Untersuchungen beim Zahnarzt und gegebenenfalls eine umgehende Behandlung. Der Handlungsbedarf ist groß: Experten vermuten, dass jedes zehnte Kind im Grundschulalter von einer Mineralisationsstörung betroffen ist.

### 5. Angst vor dem Zahnarzt

Häufig löst die Furcht vor Schmerzen beim Bohren oder Zähneziehen regelrechte Panikattacken mit Herzklopfen und Schweißausbrüchen aus. Schätzungsweise jeder zehnte Patient leidet unter einer **Oralphobie**, die von der Weltgesundheitsorganisation als Krankheit eingestuft wurde. In diesen Extremfällen ist es mit Lachgas oder Beruhigungsmitteln nicht getan. Denn während die meisten Angstpatienten bei heftigen Schmerzen

mit extremen Widerwillen zum Zahnarzt gehen, sind Phobiker dazu psychisch nicht in der Lage.

**Was kann ich tun?** Am besten suchen Betroffene psychologisch geschulte Zahnärzte auf. Als letzte Behandlungsmöglichkeit raten Fachärzte zu einer Vollnarkose. Diese löst allerdings nicht die Ursache, sondern nur das akut vorliegende Zahnproblem. Auch eine Beratung abseits des Behandlungsstuhls ist in vielen Fällen ein erster Schritt, um sich an die Atmosphäre beim Zahnarzt zu gewöhnen.



**Jeder zehnte Patient leidet unter einer Oralphobie und hat Angst, die Behandlung beim Zahnarzt könnte schmerzhaft sein. Erst wenn die Zahnschmerzen größer werden, als die Angst vor dem Bohrer oder der Spritze, gehen die Leidgeplagten zum Zahnarzt.**  
iStock

vordringen können. Außerdem sind regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt unerlässlich, um eine Parodontitis zu diagnostizieren, bevor sie schlimmen Schaden verursacht. Es besteht auch die Möglichkeit eines Keimttests zur genaueren Bestimmung der krankmachenden Keime.

## 7. Wurzelentzündungen

... sind ebenso tückisch wie gefährlich. Über Löcher in den Zähnen dringen bakterielle Keime unbemerkt ins Zahninnere ein und verursachen in den Wurzelkanälchen langsam, aber sicher Entzündungen. Oft spüren die Betroffenen dabei über lange Zeit keine oder nie Schmerzen. Doch nicht nur den Zähnen droht Gefahr: Ohne ärztliche Behandlung gelangen die potentiellen Krankheitserreger nicht selten bis in den Kieferknochen und führen auch dort zu Infektionen. Selbst schwere Erkrankungen des Herzens oder anderer Organe sind möglich. Wurden Zähne mit Wurzelentzündung früher rigoros gezogen, so hat heute die Zahnerhaltung oberste Priorität. In der Regel sind mehrere Sitzungen notwendig, in denen der Wurzelkanal mit feinen Instrumenten und desinfizierenden Spülungen erweitert und gereinigt wird.

**Was kann ich tun?** Den besten Schutz bietet eine gründliche Mundhygiene. Wichtig sind zudem halbjährliche Kontrollen und Sensibilitätsprüfungen (Kältespray), ggf. auch Röntgenbilder, um Kariesbildung im Anfangsstadium zu erkennen und zu beseitigen.

## 8. Zahnfleischentzündungen

...machen sich durch Rötungen des Zahnfleischs sowie Zahnfleischbluten beim Zähneputzen bemerkbar. Ursache können neben mangelhafter Zahnpflege auch Schwangerschaft, Medikamente oder Krankheiten sein. Das Problem: Die chronische Entzündung kann zu einer Parodontitis werden und den Zahnhalteapparat angreifen. Um diese Spätfolgen zu verhindern, entfernt der Zahnarzt schädliche Zahnbeläge (Plaque) und das Zahnfleisch kann sich regenerieren.

**Was kann ich tun?** Wichtig ist eine perfekte Mundhygiene. Denn bei schlecht geputzten Zähnen vermehren sich die Bakterien im Mundraum explosionsartig – der beste Nährboden für eine Gingivitis, so der medizinische Fachbegriff. Regelmäßige professionelle Zahnreinigungen beim Zahnarzt helfen zusätzlich selbst nicht entfernbare Beläge zu beseitigen und schützen vor einer Parodontitis.

## 9. Zahnschmerzen

...sind in der Regel Anzeichen für kranke Zähne oder Zahnwurzeln. Ob dahinter Karies, Zahnfleischentzündungen oder andere Erkrankungen stecken, stellt der Zahnarzt durch eine gründliche Untersuchung fest. Zu Zahnschmerzen kommt es, wenn die Nerven in den Zähnen gereizt werden, etwa durch Druck oder Entzündungen.

**Was kann ich tun?** Wer nicht zu Schmerzmitteln greifen möchte, der kann auch durch alte Hausmittel wie etwa das Kauen von Gewürznelken oder einen Eisbeutel die Qual lindern. Gründliche Zahnpflege und zweimal jährlich eine Kontrolle sind die beste Vorbeugung.

## 10. Zähneknirschen

Jeder Zweite knirscht nachts mit den Zähnen. Das ist unangenehm für den Partner und schlecht für die Zähne des Betroffenen. Beim nächtlichen **Zähneknirschen** wirken Kräfte auf Zähne und Kiefergelenke ein, die das Zehnfache des normalen Kaudrucks erreichen können - über 100 Kilogramm pro Quadratzentimeter. Entzündungen der Kiefergelenke sowie starke Kopf-, Rücken-, Nacken- und Kaumuskel-schmerzen sind mögliche Folgen.

Dreiviertel der Betroffenen sind Frauen im Alter zwischen 30 und 45 Jahren. Als Ursache vermuten Wissenschaftler ihre meist stressige Doppelbelastung durch Familie und Job. Denn: Zähneknirschen ist oft ein Zeichen erheblicher psychischer Anspannung. Nicht von ungefähr heißt es bei unangenehmen Aufgaben oder Situationen: Wir knirschen mit den Zähnen oder wir beißen die Zähne zusammen.

**Was kann ich tun?** In vielen Fällen helfen individuell angefertigte Kunststoffschienen, die während des Schlafs getragen werden. Sie verhindern

## 6. Mundgeruch

Mangelnde Zahnpflege verursacht nicht nur unangenehmen Atem. Werden die Zähne schlecht geputzt, so vermehren sich die Bakterien im Mundraum explosionsartig. Die mögliche Folge: **Parodontitis**, Deutschlands Zahnkiller Nr. 1. Die chronische Entzündung lässt das Zahnfleisch und den Knochen über die Jahre zurückgehen und schadet langfristig dem gesamten Zahnhalteapparat. Schlimmstenfalls gelangen die Keime über die Entzündungsherde im Zahnfleisch in die Blutbahn und verursachen so Gefäßverkalkungen, Herzinfarkte oder Frühgeburten. Statt in mühevoller Handarbeit kämpfen Zahnärzte heute mit Laser und Ultraschall gegen eine chronische Entzündung des Zahnbetts.

**Was kann ich tun?** Hat sich das Zahnfleisch zurückgezogen, so sind Zahnzwischenraumbürstchen eine exzellente Wahl. Mit ihnen lassen sich auch jene Bereiche gezielt reinigen, in die „normale“ Zahnbürsten nicht

## Weitere Artikel

Angstfrei vor dem Bohren und Zähneziehen

**So sanft kann der Zahnarzt sein**

Amalgam, Kunststoff, Keramik - nicht alles ist für jeden gut

**So bleiben die Zähne gesund und schön**

Bruxismus wird zur Volkskrankheit

**Zähneknirschen: Der ganze Körper leidet mit**

Zahnpflege

**Professionelle Zahnreinigung**

zwar nicht das weitere Knirschen der Zähne, aber sie entlasten die Kiefergelenke und entspannen die Kau- und Kopfmuskulatur. Ist Stress die Ursache, so löst sich das Problem meist von selbst, sobald die Anspannungsphase etwas nachlässt. Gegebenenfalls können auch Entspannungsübungen, spezielle Physiotherapie oder eine Psychotherapie positiv wirken.

## Der Lifeline-Experte für Ihre Zahngesundheit: Dr. Jochen Schmidt



*Dr. Jochen Schmidt ist zahnärztlicher  
Leiter und Besitzer von Carree Dental in  
Köln*  
Carree Dental

Jochen Schmidt studierte und promovierte an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität zu Bonn. Nach einer allgemeinärztlichen Ausbildung in allen Fachbereichen der Zahnmedizin entdeckte er früh die Leidenschaft für die zahnärztliche Implantologie, in einer Zeit, als diese sich in Deutschland noch in den Anfängen befand.

Heute blickt Herr Dr. Schmidt auf eine 17-jährige implantatchirurgische und implantatprothetische Erfahrung zurück. Er hat bereits mehrere Tausend Implantate gesetzt und versorgt. Er ist gefragt als Experte in Presse, Funk und Fernsehen und besitzt den akademischen Zusatztitel des Master of Science in Oral Implantology and Surgery. Diesen Titel erwarb er durch ein vierjähriges internationales Zusatzstudium.

Herr Dr. Schmidt übt eine weltweite wissenschaftliche Referenten- und Lehrtätigkeit im Fachbereich Implantologie aus. Er war maßgeblich beteiligt an der Entwicklung neuer innovativer Implantatsysteme. Herr Dr. Schmidt ist Mitglied der renommierten wissenschaftlichen Fachgesellschaften und veröffentlicht regelmäßig Fachbeiträge in Anlehnung der stetigen Entwicklung der implantologischen Wissenschaft.

Autor: Andreas Gill

Letzte Aktualisierung: 25. September 2014