

ARZT ERKLÄRT'S

Warum werden Zahnschmerzen nachts oft schlimmer?

Zeit für Nachtruhe, doch einer dreht nun richtig auf: der schmerzende Zahn. Weshalb Zahnweh uns in der Nacht stärker plagt - und von welchem Hausmittel ein Experte abrät.

24.11.2025 - 11:43 Uhr
Quelle: dpa

Schlafen wäre jetzt schön. Doch ein Zahn macht der erholsamen Nachtruhe einen Strich durch die Rechnung - er pocht und zieht stärker als noch am Tag. Das ist „keine Einbildung“, wie der Zahnarzt Jochen Schmidt vom Carree Dental in Köln sagt.

Es gibt dem Mediziner zufolge mehrere Erklärungen dafür, warum Zahnschmerzen uns nachts oft stärker plagen - ein Überblick:

- Die Schmerzen können uns fieser vorkommen als tagsüber, „weil wir durch nichts abgelenkt werden und uns mehr darauf konzentrieren“, so Schmidt.
- Weil es im Bett so kuschelig warm ist, dehnt sich das entzündete Gewebe aus. Auch das kann die Beschwerden verschlimmern.
- Durch die liegende Position herrscht ein höherer Druck auf unserem Nerven- und Blutgefäßgeflecht rund um den Mund, was ebenfalls auf Zahnschmerzen einzahlen kann.
- Am Abend produziert unser Körper zudem weniger Cortisol. Das ist ein Hormon, das schmerzhemmend wirkt.

MIT SCHMERZMITTEL UND KÄLTE DIE WARTEZEIT ÜBERBRÜCKEN

Was also tun, wenn ein Zahn herumzickt und einem den Schlaf raubt? Das erste To-do für den nächsten Morgen ist gesetzt: einen Termin bei Zahnarzt oder Zahnärztin ausmachen, falls das noch nicht geschehen ist. Schließlich zeigen Zahnschmerzen, dass etwas im Mund nicht stimmt - etwa aufgrund von Karies, einer Wurzelentzündung oder einer Parodontitis.

Und wie überbrückt man die Zeit bis zum Termin? Wohltuend kann Kälte sein, etwa in Form eines Eiswürfels zum Lutschen oder auch als Kühlpack, das - eingewickelt in ein Tuch - auf der Wange platziert wird.

Auch Schmerzmittel wie Ibuprofen und Paracetamol lindern die Beschwerden. Damit sollte man sich Schmidt zufolge aber für maximal drei Tage behelfen, weil sie Nebenwirkungen haben können.

Was auch helfen soll: Auf einer Gewürznelke kauen. Ein darin enthaltenes ätherisches Öl - Eugenol - gilt als schmerzstillend und entzündungshemmend. Von diesem Hausmittel rät Jochen Schmidt jedoch ab. Kolleginnen, Kollegen und er selbst auch haben „schon mehrfach“ Nelkenreste aus Zwischenräumen entfernen müssen. Die Ursache der Beschwerden habe sich dadurch eher verschlimmert.