

Praxisgemeinschaft  
Dr. Matthias Krysewski  
Dr. Christian Besendahl  
Zahnärzte

Bantelner Weg 2 A  
31028 Gronau(Leine)

Fon 05182.92100  
Fax 05182.921021

Email:Dr.K@GZ-Gronau.de  
www.dres-k-b.de

## Was tun gegen empfindliche Zahnhäse?

### 1. Entspannen!

1.1. Autogenes Training u.ä.

1.2. Streß abbauen

empfehlenswertes Buch: **LINDEMANN: „Überleben im Streß“**

1.3. sich nicht ärgern und sich weniger aufregen!

1.4. Bullrich`s Vital ist ein sehr geeignetes Mittel, das eine Übersäuerung der Stoffwechsellage ausgleicht oder dieser bei langfristigem Einnehmen vorbeugt.

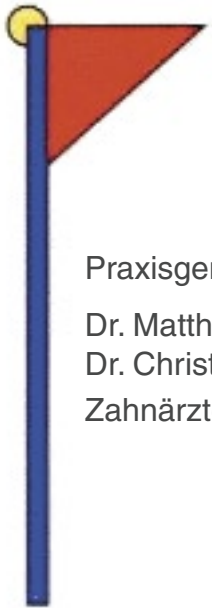
Anfangsdosis: 3x tägl. 2 Tbl.  
später: 1-3x tägl. 1 Tbl.

Die genaue Dosierung legen Sie selbst mittels beigefügter Urinteststreifen fest.

1.5. auch Überlastung durch

- Frühkontakte (zu hohe Füllungen oder Kronen)
- Balancekontakte (stören bei Seitwärtsbewegungen)
- gekippte/verlängerte Zähne (wenn wenn der Gegenzahn/Nachbarzahn fehlt)
- verlagerte Weisheitszähne können erhebliche Muskel-/Gelenkprobleme verursachen.





Praxisgemeinschaft  
Dr. Matthias Krysewski  
Dr. Christian Besendahl  
Zahnärzte

Bantelner Weg 2 A  
31028 Gronau(Leine)

Fon 05182.92100  
Fax 05182.921021

Email:Dr.K@GZ-Gronau.de  
www.dres-k-b.de

## 2. Mit Saurem bewußt umgehen!

### 2.1. Saures meiden!

z. B.: (grüne) Äpfel, Apfelsinen, Senfgurken, Fruchtsäfte (besonders Orangensaft)  
trockene Weine, ganz schlimm: **Eistee u. Alcopops**

#### Wichtig:

Sofort nach Saurem mit (Mineral-)Wasser spülen, um:

- die Säure zu verdünnen.
- durch die Mineralien des Wassers die Zahnoberfläche zu remineralisieren.

### 2.2. Nach dem Genuß von Saurem 2 - 3 Stunden mit der Zahnpflege warten, denn:

- Säure entkalkt (= erweicht) die harte Zahnoberfläche.
- Je weicher der Zahnschmelz, umso stärker ist der Abrieb mit der Bürste.

### 2.3. Keine abrasiven Zahncremes verwenden!

<b>Gut:</b> elmex	(auch gut gegen Karies)
Parodontax	(auch gut gegen Parodontose)
Zendium	(auch gut gegen Aphthen)
Weleda-Sole-Zahncreme	(salzig, nicht jedermanns Sache!)

### 2.4. Vorzugsweise Zahncremes verwenden, die speziell gegen empfindliche Zahnhälse entwickelt wurden!

Dabei sollten Sie wechseln, um das für Sie wirksamste Präparat herauszufinden. z. B.:

- sensa blend
- elmex sensitive
- Sensodyne
- „sensible Zähne“ (Fa. Oral-B) (gelbe Zähne?? Nur mittags und abends, morgens eine andere.)

### 2.5. Spülungen mit Natriumfluoridlösungen oder Elmex sensitive Spülung!