

Info Mundgesundheit

Bayerische Landeszahnärztekammer

Info Mundgesundheit für Patienten vom 6. Februar 2025 | Seite 1 von 2

Was tun gegen Zahnschmerzen?

BLZK gibt Tipps zum Tag des Zahnschmerzes am 9. Februar

München – Er kann pulsierend sein, stechend, ziehend oder pochend: Zahnschmerz. Es gibt verschiedene Ursachen dafür wie Karies, eine Wurzelentzündung oder Parodontitis. Aber zum Beispiel auch kaputte Füllungen, Kiefernverspannungen oder Nasennebenhöhlenentzündungen stecken manchmal dahinter. Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) gibt zum Tag des Zahnschmerzes am 9. Februar Tipps, wie Sie die Beschwerden im Mund lindern können.

Wenn ein Zahn schmerzt, vereinbaren Sie am besten gleich einen Termin in Ihrer Zahnarztpraxis. Dann kann Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt abklären, was die Zahnschmerzen verursacht, und diese gegebenenfalls sofort behandeln. „Informieren Sie das Praxisteam schon am Telefon darüber, dass Sie Schmerzen haben. So bekommen Sie schnellstmöglich einen Termin. Bei unerträglichen Zahnschmerzen an Wochenenden oder Feiertagen steht immer ein zahnärztlicher Notdienst zur Verfügung. Sie finden ihn unter notdienst-zahn.de oder in der Tageszeitung“, so Dr. Barbara Mattner, Vizepräsidentin der BLZK.

Rezeptfreie Schmerzmittel

Damit die Schmerzen bis zum Zahnarztbesuch erträglich sind, können Sie zu rezeptfreien Schmerzmitteln greifen – zum Beispiel Ibuprofen oder Paracetamol. „Schmerzmittel mit Acetylsalicyl-Säure (ASS) sollten Sie nach Möglichkeit nicht einnehmen, wenn Sie eine Alternative zur Hand haben. Denn der Wirkstoff beeinflusst die Blutgerinnung. Das kann stärkere Blutungen verursachen, falls bei der Behandlung ein Eingriff notwendig ist“, erklärt Prof. Dr. Christoph Benz, Referent Patienten und Versorgungsforschung der BLZK. Ebenfalls wichtig: Bei akuten Zahnschmerzen sollten Sie auf Alkohol, Kaffee und Nikotin verzichten sowie sportliche Aktivitäten und Hitze vermeiden.

Hausmittel gegen Zahnschmerzen

Es gibt auch Hausmittel, die die Zahnschmerzen vorübergehend lindern können:

- Kühlen Sie die betroffene Stelle mit einem Kühlpad oder Eisbeutel. Wickeln Sie ein Geschirrtuch oder Handtuch darum, um eine Unterkühlung der Haut zu vermeiden.
- Nelken betäuben örtlich, wirken antibakteriell und entzündungshemmend. Sie können die Gewürznelken zum Beispiel lutschen oder leicht darauf herumkauen – danach wieder ausspucken. Achtung: Nelken können die Schleimhaut reizen. Verzicht Sie

Info Mundgesundheit

Bayerische Landeszahnärztekammer

Info Mundgesundheit für Patienten vom 6. Februar 2025 | Seite 2 von 2

deshalb im Zweifelsfall lieber auf dieses Hausmittel, wenn ihre Mundschleimhaut empfindlich ist.

- Bei einer Zahnfleischentzündung können Mundspülungen mit Tee helfen – zum Beispiel mit Salbei- oder Kamillentee. Dafür den Tee aufbrühen, ausreichend lange ziehen und abkühlen lassen. Dann können Sie ihn wie eine Mundspülung anwenden.
- Auch Spülungen mit Salzlösung wirken antibakteriell. Lösen Sie dafür einen Teelöffel Salz in einem Glas mit warmem Wasser auf und spülen Sie Ihren Mund zwei bis drei Minuten damit.

Zahnschmerzen vorbeugen

Im besten Fall sollten Zahnschmerzen erst gar nicht entstehen. Um Beschwerden im Mund vorzubeugen, ist eine gründliche Mundhygiene besonders wichtig. Putzen Sie sich zweimal täglich für mindestens zwei Minuten mit einer fluoridhaltigen Zahncreme die Zähne. Vergessen Sie auch die Zahnzwischenräume nicht. Für die Zahnzwischenraumreinigung können Sie Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten verwenden. Zusätzlich ist es empfehlenswert, ein- bis zweimal im Jahr eine Professionelle Zahnreinigung (PZR) in der Zahnarztpraxis durchführen zu lassen.

Kontakt:

Christian Henßel, Leiter Geschäftsbereich Kommunikation der Bayerischen Landeszahnärztekammer
Telefon: 089 230211-130 | Fax: 089 230211-108 | E-Mail: presse@blzk.de | Internet: www.blzk.de

Die Presseinformation finden Sie unter www.blzk.de/pressemeldungen

Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) ist die gesetzliche Berufsvertretung der rund 17 500 bayerischen Zahnärzte. Sie setzt sich aktiv für Rechte und Interessen der Zahnärzte sowie für Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Mundgesundheit der Bevölkerung ein. Dabei steht sie für Qualität in der Zahnmedizin als Ergebnis wissenschaftlich begründeter Präventions- und Behandlungskonzepte, die sich an der Individualität des einzelnen Patienten orientieren. Der Patientenschutz ist ein vorrangiges Anliegen der Bayerischen Landeszahnärztekammer.