Wat kunt u zelf doen tegen gevoelige tandhalzen?

Op een juiste manier poetsen

Aangezien blootliggende tandhalzen en -wortels niet beschermd zijn door glazuur, is verzorging ervan extra belangrijk. Niet alleen om gaatjes in de wortels te voorkomen, maar ook om de gevoeligheid te minimaliseren. Blijf dus, ook bij pijn, poetsen. Als u poetst met tandpasta, brengt u een beschermend laagje op de tanden aan. Hierdoor kunnen prikkels minder makkelijk de zenuwen in de tand of kies bereiken. Gevolg? Minder pijn! Maar zure vloeistoffen spoelen dit laagje gemakkelijk weg. Dan komt de pijn dus weer terug. Soms kan spoelen met een fluoride spoelmiddel ook helpen. Overleg dit met uw tandarts of mondhygiënist.

Fluoride spoelmiddel

Voedingspatroon veranderen

Om de gevoeligheid te beperken, kan het belangrijk zijn dat u uw voedingspatroon verandert. Drinkt u bijvoorbeeld veel sappen of frisdrank (zuur) of eet u veel citrusfruit? Dan slijt het onbeschermde tandbeen gemakkelijk weg. De ingangen van de kanaaltjes worden breder. Hierdoor gaan de prikkels makkelijk door het tandbeen heen. Beperk daarom het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal zeven keer per dag. Kies voor drie hoofdmaaltijden en maximaal vier keer iets tussendoor. Eet maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit en drink frisdrank en andere zure dranken met mate. Eet of drink één uur voordat u uw tanden gaat poetsen géén zure producten. Zuren maken het tandbeen zwakker, waardoor u het makkelijk wegpoetst. Als u uw voedingspatroon niet verandert, kan de gevoeligheid niet behandeld worden en steeds erger worden.

Wat kan de tandarts tegen gevoelige tandhalzen doen?

De tandarts of mondhygiënist kan alleen samen met u de gevoeligheid aanpakken. Afhankelijk van de oorzaak, zult u uw mondhygiëne moeten verbeteren, uw manier van poetsen moeten aanpassen of uw voedingspatroon moeten veranderen. De tandarts kan een lak aanbrengen met extra fluoride. Deze behandeling werkt tijdelijk. Bij ernstige klachten kan de tandarts de blootliggende halzen voorzien van een vulmiddel, bijvoorbeeld composiet. Het aanbrengen hiervan moet zeer nauwkeurig gebeuren.

De behandeling is vaak niet pijnloos en gebeurt daarom vaak met een plaatselijke verdoving. De tandarts moet de tand of kies droogblazen en een koude vloeistof aanbrengen.

Zijn er tandpasta's die helpen tegen tandhalsgevoeligheid?

Zodra u uw tanden en tandhalzen poetst met tandpasta, brengt u een beschermend laagje aan. De doorgang in het tandbeen naar de zenuwholte kan daardoor blokkeren. Dan kan de gevoeligheid tijdelijk iets afnemen. Sommige tandpasta's zijn speciaal ontwikkeld om gevoelige tandhalzen te bestrijden. Veel patiënten hebben baat bij het gebruik ervan. Maar de resultaten zijn niet altijd succesvol. De voordelen van de tandpasta kunnen door uw eet- of drinkgedrag (zuur) of door de slijpende werking van tandpasta worden tenietgedaan. Alle tandpasta's hebben een andere werking. Probeer daarom verschillende tandpasta's tegen gevoelige tandhalzen uit.

Controle en begeleiding

Bespreek uw tandhalsgevoeligheid met uw tandarts of mondhygiënist. Spreek af om de hoeveel tijd u op bezoek komt voor controle en begeleiding.

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw tandarts of mondhygiënist.

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten en mede mogelijk gemaakt door Oral-B, GlaxoSmithKline en Menzis. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.
Meer weten? www.ivorenkruis.nl of download de gratis app GezondeMond.

© Ivoren Kruis / 2013

ivoren kruis

Voor een gezonde mond

130517-03

Gevoelige tandhalzen

ivoren kruis

Voor een gezonde mond

130517-03 IvK Gevoelige Tandhalzen.indd 1-3

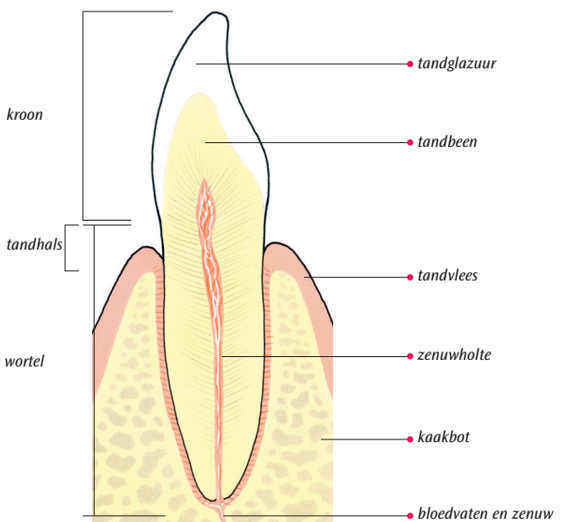
Pijn bij het eten of drinken van warme of koude producten? Of juist als u iets zuurs of zoets neemt? Waarschijnlijk zijn blootliggende tandhalzen het probleem. Als het tandvlees zich terugtrekt, komt de hals en de wortel van de tand of kies bloot te liggen. Op de hals en wortel van de tand of kies zit geen glazuur. Daardoor is de tand of kies erg gevoelig voor invloeden zoals warm, koud, zoet en zuur.
Ook ontstaan er gemakkelijk gaatjes in het blootliggende deel. Op een juiste manier poetsen en een goed voedingspatroon zijn erg belangrijk om de gevoeligheid aan te pakken.

Teruggetrokken tandvlees

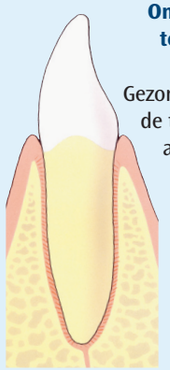
In een gezonde mond ligt het tandvlees netjes om de tanden en kiezen. Gevoelige tandhalzen ontstaan alléén wanneer het tandvlees is teruggetrokken. Zonder teruggetrokken tandvlees is deze gevoeligheid niet mogelijk. Eenmaal teruggetrokken tandvlees komt niet meer terug.

Waardoor trekt het tandvlees terug?

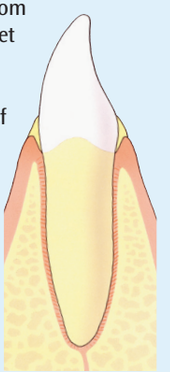
Als u te krachtig, te langdurig, met te veel druk of met een harde tandenborstel poetst, kunt u letterlijk uw tandvlees wegpoetsen. Ook ontstoken tandvlees (parodontitis) is een oorzaak van terugtrekkend tandvlees. Ontstoken tandvlees ontstaat door een slechte mondhygiëne.



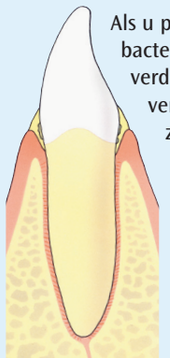
Ontstoken tandvlees kan leiden tot teruggetrokken tandvlees



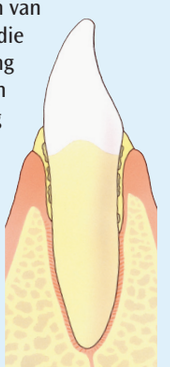
Gezond tandvlees is roze, ligt strak om de tanden en kiezen en bloedt niet als u uw tanden poetst.



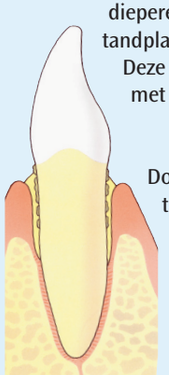
Rood, gezwollen of bloedend tandvlees duidt meestal op ontstoken tandvlees. Tandplak op de overgang van uw tandvlees naar uw tand of kies en de plak die tussen uw tanden en kiezen zit, veroorzaken ontstoken tandvlees. Dit stadium wordt gingivitis genoemd.



Als u plak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de plak ervoor dat uw tandvlees verder ontstoken raakt. Niet verwijderde plak verkalkt tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe plak.



Tussen de tand en het tandvlees zit een kleine ruimte (pocket). Omdat ontstoken tandvlees los komt te staan van de tanden en kiezen wordt die ruimte dieper. De ontsteking in de tandvleesrand kan zich uitbreiden in de richting van het kaakbot. Daardoor laat het tandvlees nóg verder los. Door de ontsteking gaan de vezels stuk en wordt het kaakbot afgebroken. Gevolg? Nog diepere pockets. Hierin verkalkt de tandplak gedeeltelijk tot tandsteen. Deze voortschrijdende ontsteking met afbraak van vezels en kaakbot heet parodontitis.



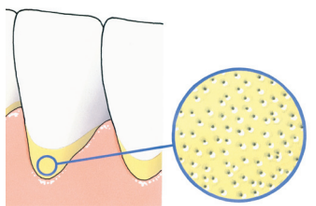
Door het ontstoken tandvlees zijn de tanden en kiezen los komen te staan en is het tandvlees teruggetrokken. De wortel ligt gedeeltelijk bloot. Parodontitis kan behandeld worden, waardoor het tandvlees weer gezond wordt. Eenmaal teruggetrokken tandvlees komt niet meer terug.

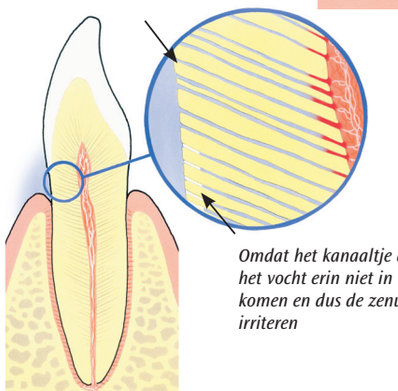
Waardoor ontstaat de pijn?

Tanden en kiezen bestaan uit een kroon en één of meer wortels. De kroon is het deel dat u ziet en is voorzien van een sterke laag glazuur. De wortels ziet u niet en hebben géén glazuur. Zodra het tandvlees zich terugtrekt, komt dus een stukje van de tand zonder glazuur bloot te liggen. Dit poreuze materiaal is tandbeen. In tandbeen zitten kanaaltjes die verbonden zijn met de zenuwholte binnenin de tand of kies. Als het tandvlees de kanaaltjes afsluit, merkt u daar niets van. Is het tandvlees weg, dan komt door warme, koude, zoete of zure prikkels het vocht in die kanaaltjes in beweging. Die beweging irriteert de zenuwen en veroorzaakt zo de pijn.

In tandbeen zitten kanaaltjes die verbonden zijn met de zenuwholte binnenin de tand of kies

Prikkels kunnen het vocht in de kanaaltjes in beweging brengen en dus de zenuw irriteren





Omdat het kanaaltje dicht is kan het vocht erin niet in beweging komen en dus de zenuw niet irriteren

Hoe kun je gevoelige tandhalzen voorkomen?

Een goede mondhygiëne kan tandhalsgevoeligheid voorkomen. Als u niet te krachtig poetst en zorgt dat uw tandvlees niet ontstoken raakt, krijgt u hiermee niet te maken. Dat betekent dat u dagelijks alle tandplak van en tussen uw tanden en kiezen moet verwijderen. Poets uw tanden daarom tweemaal per dag met een fluoridetandpasta. Een goede poetsbeurt duurt twee minuten, gebeurt zorgvuldig, niet te krachtig en met een zachte tandenborstel. Reinig ook dagelijks de ruimten tussen uw tanden en kiezen met tandenstokers, ragers of flossdraad.

130517-03 IvK Gevoelige Tandhalzen.indd 4-6
18-04-14 09:45