

Thema: Ach nee, warum tut mir ausgerechnet jetzt der Zahn weh? – Die besten Hausmittel gegen Zahnschmerzen

Umfrage: 0:24 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wenn beim Biss ins Eis oder beim Trinken des Sonntagsfrühstückscaffees plötzlich ein Zahn zu pochen anfängt und dieser Schmerz einfach nicht mehr weggeht, dann sind Hausmittel eine gute Alternative. Aber welche helfen überhaupt, Zahnschmerzen zu lindern? Wir haben uns dazu mal auf der Straße umgehört:

Frau: „Also ich nehme Teebaumöl, das nimmt mir die Schmerzen, ist wirklich so. Wirkt ja auch entzündungshemmend und mir hilft es!“

Mann: „Nelke hilft, ist auch antibakteriell und hilft immer.“

Frau: „Vielleicht ein bisschen japanisches Heilöl – und dann hat sich das.“

Mann: „Ne warme Wärmflasche!“

Frau: „Was auch früher meine Oma immer oft gemacht hat: Zwiebel in heißem Wasser kochen und das gurgeln“

Mann: „Grog, das hilft immer!“

Mädchen: „Ist das nicht so, wenn man sich so Apfel oder so an die Wange hält? Ich glaub, das soll helfen!“

Abmoderationsvorschlag: Mehr über die Ursachen von Zahnschmerzen, die besten Hausmittel, die helfen und was Sie vorbeugend dagegen tun können, verrät Ihnen gleich Bernd Engelen vom Direktversicherer DA Direkt.



Thema: Ach nee, warum tut mir ausgerechnet jetzt der Zahn weh? – Die besten Hausmittel gegen Zahnschmerzen

Beitrag: 1:52 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Bohrend, pochend, ziehend: Zahnschmerzen sind die Hölle. Vor allem, wenn sie plötzlich am Wochenende wie aus dem Nichts auftreten und man nicht mal mehr ein Eis essen oder einen Kaffee trinken kann. Was Sie dagegen tun können und welche Hausmittel helfen, die Schmerzen zu lindern, bis Sie einen Termin beim zahnärztlichen Notdienst oder bei Ihrem Zahnarzt ergattert haben, verrät Ihnen (zum Tag der Zahngesundheit am 25.9.) Helke Michael.

Sprecherin: Wenn die Zahnschmerzen einen am Wochenende böse überraschen, ist ein rezeptfreies Schmerzmittel die schnellste und beste Lösung.

O-Ton 1 (Bernd Engeli, 15 Sek.): „Aber wenn das nicht zur Hand ist, auch nicht so schlimm: Kühlpads oder auch ein Eisbeutel auf den Kiefer, das kann schon mal vorübergehend gegen den Schmerz helfen, weil die Kälte den Blutfluss verlangsamt und damit die Schmerzen etwas eindämmt.“

Sprecherin: Sagt Bernd Engeli vom Direktversicherer DA Direkt. Aber auch Tees können helfen, die Schmerzen erträglicher zu machen.

O-Ton 2 (Bernd Engeli, 20 Sek.): „Ja, Kamillentee hat durchaus eine antibakterielle Wirkung, und das kann auch dazu führen, dass Zahnschmerzen gelindert werden. Ähnlich wirken auch Salbei- oder Pfefferminztee. Damit kann man dann den Mund ausspülen oder auch gurgeln. Aber Vorsicht: Die natürlichen Hausmittel, die bekämpfen natürlich nur die Symptome für den Moment, aber nicht die Ursache.“

Sprecherin: Bei akuten Schmerzen ist daher ein Besuch beim Zahnarzt beziehungsweise am Wochenende beim zahnärztlichen Notdienst der bessere Weg.

O-Ton 3 (Bernd Engeli, 26 Sek.): „Und Informationen dazu, also wer das ist, findet man in der Regel auf der Website der Kassenärztlichen Bundesvereinigung. Und vielleicht noch einen **Tipp**: Sie können aber auch ganz normal in Ihrer Zahnarztpraxis anrufen. Auch wenn sie nicht besetzt ist, haben viele dieser Praxen einen Anrufbeantworter dran, der dann den jeweils diensthabenden Zahnarzt und Notdienst benennt – und dann können Sie dort hinfahren und sich behandeln lassen.“

Sprecherin: Auslöser der Zahnschmerzen ist übrigens meistens Karies, eine bakterielle Infektion, die selbst dann auftreten kann, wenn man sich immer vorschriftsmäßig die Zähne putzt.

O-Ton 4 (Bernd Engeli, 19 Sek.): „Umso wichtiger ist, dass man regelmäßig in die Inspektion geht. Heißt, dass man natürlich zur professionellen Zahnreinigung geht und sich vom Zahnarzt bescheinigen lässt, dass alles in Ordnung ist, die wichtigsten kleinen Wehwehchen schon behandelt werden, sodass es nicht zu den großen Zahnschmerzen am Wochenende oder sogar im Urlaub kommt.“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben es gehört: Hausmittel können dabei helfen, Zahnschmerzen zu lindern. Um allerdings nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursachen zu bekämpfen, ist der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt Pflicht. Dann sind Sie auf der sicheren Seite – genauso übrigens mit einer Zahnzusatzversicherung, wenn die



Behandlung mal etwas teurer werden sollte. **Mehr Infos dazu finden sie im Web unter da-direkt.de.**

Thema: Ach nee, warum tut mir ausgerechnet jetzt der Zahn weh? – Die besten Hausmittel gegen Zahnschmerzen

Interview: 2:09 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Bohrend, pochend, ziehend: Zahnschmerzen sind die Hölle. Vor allem, wenn sie plötzlich am Wochenende wie aus dem Nichts auftreten und man nicht mal mehr ein Eis essen oder einen Kaffee trinken kann. Was Sie dagegen tun können und welche Hausmittel helfen, die Schmerzen zu lindern, bis Sie einen Termin beim zahnärztlichen Notdienst oder bei Ihrem Zahnarzt ergattert haben, verrät Ihnen (zum Tag der Zahngesundheit am 25.9.) Bernd Engeliem vom Direktversicherer DA Direkt, hallo.

Begrüßung: „Ich grüße Sie, hallo!“

1. Herr Engeliem, welche Hausmittel wirken am besten gegen Zahnschmerzen?

O-Ton 1 (Bernd Engeliem, 24 Sek.): „Gerade am Wochenende können einen die Zahnschmerzen schon böse überraschen, und da hilft meist schon ein einfaches schmerzstillendes Medikament. Aber wenn das nicht zur Hand ist, auch nicht so schlimm: Kühlpads oder auch ein Eisbeutel auf den Kiefer, das kann schon mal vorübergehend gegen den Schmerz helfen, weil die Kälte den Blutfluss verlangsamt und damit die Schmerzen etwas eindämmt.“

2. Wie sieht es aus mit Tees, also zum Beispiel Kamillentee?

O-Ton 2 (Bernd Engeliem, 28 Sek.): „Ja, Kamillentee hat durchaus eine antibakterielle Wirkung, und das kann auch dazu führen, dass Zahnschmerzen gelindert werden. Ähnlich wirken auch Salbei- oder Pfefferminztee. Damit kann man dann den Mund ausspülen oder auch gurgeln. Aber Vorsicht: Die natürlichen Hausmittel, die bekämpfen natürlich nur die Symptome für den Moment, aber nicht die Ursache. Deshalb sollte man natürlich bei akuten Schmerzen so schnell wie möglich auch den Zahnarzt aufsuchen, um die Ursache zu behandeln.“

3. Und was mache ich am Wochenende, wenn mir die Hausmittel nicht mehr weiterhelfen?

O-Ton 3 (Bernd Engeliem, 30 Sek.): „Da sollte man sich an **den zahnmedizinischen Notdienst wenden**. Und Informationen dazu, also wer das ist, findet man in der Regel auf der Website der Kassenärztlichen Bundesvereinigung. Und vielleicht noch einen **Tipp**: Sie können aber auch ganz normal in Ihrer Zahnarztpraxis anrufen. Auch wenn sie nicht besetzt ist, haben viele dieser Praxen einen Anrufbeantworter dran, der dann den jeweils diensthabenden Zahnarzt und Notdienst benennt – und dann können Sie dort hinfahren und sich behandeln lassen.“

4. Was sind eigentlich die häufigsten Ursachen für Zahnschmerzen?

O-Ton 4 (Bernd Engeliem, 34 Sek.): „Es ist Karies, wen wundert`s. Karies gehört natürlich als bakterielle Infektion zu den häufigsten Ursachen für Zahnschmerzen und in der Folge



auch Zahnverlust. Das kann man natürlich mit regelmäßigem Zähneputzen nicht komplett verhindern. Umso wichtiger ist, dass man regelmäßig in die Inspektion geht. Heißt, das man natürlich zur professionellen Zahnreinigung geht und sich vom Zahnarzt bescheinigen lässt, dass alles in Ordnung ist, die wichtigsten kleinen Wehwehchen schon behandelt werden, sodass es nicht zu den großen Zahnschmerzen am Wochenende oder sogar im Urlaub kommt.“

Bernd Engelen vom Direktversicherer DA Direkt über Hausmittel gegen Zahnschmerzen und warum sich eine regelmäßige Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt immer lohnt. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben es gehört: Hausmittel können dabei helfen, Zahnschmerzen zu lindern. Um allerdings nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursachen zu bekämpfen, ist der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt Pflicht. Dann sind Sie auf der sicheren Seite – genauso übrigens mit einer Zahnzusatzversicherung, wenn die Behandlung mal etwas teurer werden sollte. **Mehr Infos dazu finden sie im Web unter da-direkt.de.**

