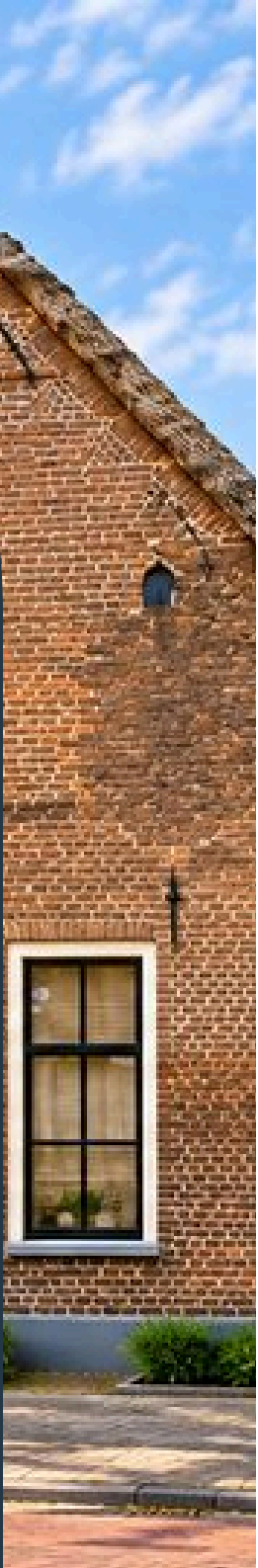
TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER

Patiëntinformatie · Klachten herkennen

Gevoelige tandhalzen

Pijn bij koud, warm of zuur

Een korte, scherpe pijn bij iets kouds, warms, zoets of zuurs komt vaak door blootliggende tandhalzen. Het tandvlees heeft zich dan wat teruggetrokken. Met de juiste verzorging wordt de gevoeligheid vaak minder.



Kruisstraat 2 · 7981 AR Diever
0521 - 59 28 90 · tandartspraktijkdiever.nl

Waardoor ontstaat de pijn?

Een tand bestaat uit een kroon en een of meer wortels. De kroon is het deel dat u ziet. Die is bedekt met een harde laag glazuur. De wortel zit normaal onder het tandvlees en heeft geen glazuur.

Onder het glazuur zit tandbeen. Daarin lopen heel kleine kanaaltjes naar de zenuw in de tand. Trekt het tandvlees terug, dan komt de tandhals bloot te liggen. Kou, warmte, zoet of zuur brengt het vocht in die kanaaltjes in beweging. Dat prikkelt de zenuw. U voelt dan een korte, scherpe pijn.

Blootliggende tandhalzen krijgen ook makkelijker gaatjes (cariës), omdat het beschermende glazuur ontbreekt.

Waarom trekt het tandvlees terug?

Tandvlees dat zich heeft teruggetrokken, groeit niet vanzelf terug. Voorkomen is daarom belangrijk. De meest voorkomende oorzaken zijn:

- te hard poetsen, met veel druk of met een harde tandenborstel
- ontstoken tandvlees (parodontitis), waarbij tandvlees en kaakbot rond de tand afnemen
- slijtage door zuur uit eten en drinken (tanderosie)
- knarsen of klemmen met de tanden

Wat kunt u aanpassen in eten en drinken?

Zuur maakt het tandbeen zachter. Het slijt dan sneller en de kanaaltjes gaan verder open. Daardoor wordt de pijn erger. Veel zuur zit in frisdrank (ook light), vruchtensap, sportdrank, citrusfruit en producten met azijn.

Beperk het aantal keren per dag dat u eet of drinkt. Houd het bij drie maaltijden en hooguit vier keer iets tussendoor. Water, melk en thee of koffie zonder suiker zijn niet zuur. Poets liever niet direct na iets zuurs.

Wat kan de tandarts doen?

Eerst kijkt uw tandarts of de pijn echt van de tandhals komt. Een gaatje, een gebarsten tand of een lekkende vulling kan namelijk dezelfde klachten geven. Daarna zoeken we samen naar de oorzaak.

1. **Advies.** U krijgt uitleg over poetsen met weinig druk en over eten en drinken. Dit is vaak de belangrijkste stap.

2. **Fluoridelak.** Uw tandarts kan een beschermend laagje met fluoride op de gevoelige plekken aanbrengen. Het effect is tijdelijk. De behandeling kan worden herhaald.

3. **Afdekken.** Bij veel klachten kan uw tandarts de tandhals afdekken met een tandkleurige vulling (composiet). Meestal verdoven we de tand daarvoor eerst.

Wat kunt u zelf doen?

- Gebruik een zachte tandenborstel en poets met weinig druk.
- Kies een tandpasta met fluoride voor gevoelige tanden. Het effect verschilt per persoon. Probeer er eventueel een paar uit.
- Spoel na het poetsen niet na met water. Spuug alleen de tandpasta uit, zodat het beschermende laagje blijft zitten.
- Wrijf ’s avonds een klein beetje van die tandpasta op de gevoelige plek en laat het zitten.
- Maak elke dag de ruimtes tussen uw tanden schoon, zonder veel kracht.

Wanneer belt u ons?

- De pijn blijft lang hangen nadat u iets kouds of warms heeft gegeten of gedronken.
- U heeft kloppende pijn of pijn die u ’s nachts wakker houdt.
- De gevoeligheid zit bij één tand en wordt erger.
- U ziet het tandvlees verder terugtrekken.
- Tandpasta voor gevoelige tanden helpt na enkele weken niet.

Spoed buiten openingstijden? Bel 0900 - 8602.

Veelgestelde vragen

Groeit teruggetrokken tandvlees weer terug?

Nee. Tandvlees dat zich heeft teruggetrokken, komt niet vanzelf terug. U kunt wel voorkomen dat het verder terugtrekt. Ook kunt u de gevoeligheid verminderen.

Moet ik de pijnlijke plek overslaan bij het poetsen?

Nee. Juist daar is schoonhouden belangrijk om gaatjes te voorkomen. Poets zacht en gebruik tandpasta voor gevoelige tanden.

Hoe snel werkt tandpasta voor gevoelige tanden?

Dat verschilt. Vaak merkt u na een paar weken dagelijks gebruik verschil. Stopt u ermee, dan kan de gevoeligheid terugkomen.

Tandartspraktijk Diever

Uw tandarts in het centrum van Diever

Wij zoeken eerst uit waar de gevoeligheid vandaan komt, voordat we iets behandelen. Stelt uw tandarts een behandeling voor, dan krijgt u vooraf op papier welke stappen, alternatieven en kosten erbij horen.

Zo verloopt uw afspraak

1. **U vertelt wat er speelt.** Een klacht, een vraag of gewoon de controle. Daar beginnen we.
2. **We onderzoeken en leggen uit.** U hoort direct wat we zien en of er iets moet gebeuren.
3. **U krijgt opties en kosten.** Bij een grotere behandeling krijgt u de stappen, alternatieven en kosten vooraf op papier.
4. **U beslist zelf.** Daarna plannen we de behandeling en de nazorg.

Alles onder één dak

Algemene tandheelkunde, implantologie en een eigen tandtechnisch lab zitten in hetzelfde pand. Tandarts en technicus stemmen vorm, kleur en pasvorm samen af.

Mijn vragen voor de tandarts

Schrijf op wat u wilt vragen. Neem deze folder mee naar uw afspraak.

Mijn afspraken

Kunt u niet komen? Zeg uw afspraak minimaal 48 uur van tevoren af.

Datum en tijd	Bij wie	Waarvoor

TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER

In het kort

- Gevoelige tandhalzen ontstaan als het tandvlees zich terugtrekt.
- Te hard poetsen en ontstoken tandvlees zijn de belangrijkste oorzaken.
- Blijf poetsen, ook als het gevoelig is: zacht en met weinig druk.
- Zure dranken en zuur eten maken de klachten erger.

Vragen? We denken graag mee.

Tandartspraktijk Diever

Telefoon	**0521 - 59 28 90**
Geopend	Maandag t/m donderdag 08:00 – 16:30 uur, vrijdag op afspraak
Adres	Kruisstraat 2, 7981 AR Diever
Spoed	Buiten openingstijden: 0900 - 8602

Lees meer online
Scan de code of ga naar tandartspraktijkdiever.nl/gevoelige-tandhalzen.html. Daar vindt u ook veelgestelde vragen.