

Ausgeschlagen, Plombe raus, Implantat locker ...

# Zahn-Notfall – jetzt schnell & richtig reagieren



**A**lles, was schiefgehen kann, geht schief: Wenn wir uns mit Karamellbonbons eine Plombe rausziehen oder mit einem vergessenen Kirschkern im Kuchen eine Ecke vom Zahn abbeißen, dann passiert das Missgeschick garantiert abends oder am Wochenende. Und Ihr Zahnarzt ist nicht greifbar. Also ab zum Notdienst? Wann Sie dorthin gehen sollten und wie Sie sich selbst helfen können, erklärt Zahnarzt Dr. Lutz Spanka, Zahnarzt und Kieferorthopäde im Zahn-

Zentrum NordWest in Hude (Niedersachsen). Denn wer weiß, was im Notfall zu tun ist, kann den Zahn meist retten. Hier sind SOS-Zahntipps des Experten.

## Ausgefallenen Zahn nur ganz oben anfassen

► Zahn ausgefallen oder gelockert: Auf keinen Fall belasten, wenn der Zahn noch Verbindung zum Kiefer hat – und möglichst schnell zum Zahnarzt, der ihn wieder fixieren kann. Ausgefallene Zähne nicht an der Bruchkante berühren, keinesfalls reinigen. Dr. Spanka: „Bereits leichter Druck eines Wasserstrahls zerstört die sensiblen Zellen an der Zahnwurzel teilweise oder vollständig.“

Nur oben anfassen und am besten in einer Rettungsbox (Info s. u.) verstauen. Kann man den Zahn nicht einfach in der Mundhöhle aufbewahren? Dr. Spanka: „Im Prinzip ja, das Milieu passt natürlich – aber er kann verschluckt werden. Gefährlich wird es, wenn der Zahn in die Luftröhre gerät, deshalb ist die Aufbewahrung in einer Backetasche nicht die beste Lösung.“

► Krone abgefallen: Wenn der Stift noch heil ist, kann man die Krone mit einem Tropfen Zahnpasta ankleben. Das hält ein paar Tage bis zum Zahnarztbesuch, aber man darf nur vorsichtig weiche Lebensmittel essen.

► Implantat wackelt: Dr. Spanka: „Wenn man das Oberteil mit den Fingern rausnehmen kann, sollte man das tun. Sollte sich die Verschraubung gelöst haben, dann sofort zum Zahnarzt gehen. Das kann sich sonst entzünden.“

► Plombe ausgefallen: Die Stelle nicht durch Kauen belasten, da die Gefahr besteht, dass sonst Stücke des Zahns abbrechen.

► Kalt-Warm-Schmerzen: Klingt verrückt, hilft aber für den Moment: Zuckerris freies Kaugummi durchkauen und dann im Kiefer um die schmerzende Stelle kleben. Grundsätzlich zu einer Zahnpasta gegen schmerzempfindliche Zahnhälse wechseln (z. B. Sensodyne, Apotheke). Dr. Spanka: „Wenn das Problem öfter auftritt, kann man die Zahnhälse beim Zahnarzt fluoridieren oder versiegeln lassen.“

► Gebrochene Prothese: Bloß keine Selbsthilfe mit Sekundenkleber! Das hält nicht und erhöht später den Aufwand und die Kosten bei einer fachgerechten Reparatur. Der Experte: „Beim Zahnarzt ist so ein Missgeschick in der Regel innerhalb von drei Stunden beseitigt, die Prothese repariert – und alles sitzt wieder fest.“

► Außerdem gut zu wissen: Wenn ein Unfall mit Zahnverlust auf dem Weg zur Arbeit, bei Kindern zu Kindergarten oder Schule passiert, sollten Sie das sofort beim Zahnarzt angeben. Denn wenn statt der Krankenkasse Gemeindeunfallversicherung oder Berufsgenossenschaft die Kosten übernehmen, profitiert der Patient.



## UNSER EXPERTE

Dr. Lutz  
Spanka,  
Zahnarzt  
und Kiefer-  
orthopäde,  
Hude

**ZAHNSCHMERZ**  
Kühlen hilft – das  
Cool-Pad am  
besten in ein Stück  
Stoff wickeln



## Kennen Sie die Rettungsbox?

■ Zahnrettungsboxen enthalten Zellkulturen und Nährböden, in denen Zahnteile zwischen 24 und 48 Stunden überleben. Im Akutfall könne Sie diese schnell bei einer Notdienstapotheke besorgen.

■ H-Milch ist eine Notlösung, aber besser als Wasser. In Milch hält das Gewebe eines Zahns etwa zwei Stunden.

