

Selbsthilfe bei Zahnschmerzen

Schmerzen im Zahn-, Mund und Kieferbereich

Schmerzmittel wie **Paracetamol** oder **Ibuprofen** sind in der Regel ausreichend. Aspirin sollte wegen seiner blutungsfördernden Eigenschaft vermieden werden. Zusätzlich haben sich **feucht-kalte Kompressen** zur Schmerzlinderung bewährt.

Blutung nach chirurgischen Eingriff

Es sollte für **30 min auf einen Tupper** oder (sauberes) Tuch gebissen werden. Kein Ausspülen mit Wasser. Sollte die Blutung nach über 30min nicht zum Stillstand kommen sollte ein Zahnarzt aufgesucht werden.

Ausgeschlagener Zahn

Ein ausgeschlagener Milchzahn wird normalerweise nicht wieder eingesetzt (replantiert). Sollte es sich um einen bleibenden Zahn handeln sollte so schnell wie möglich eine Zahnarztpraxis aufgesucht werden. Wichtig ist hier, die Lagerung des Zahnes. Um ihn vor weiterer Schädigung und Austrocknung zu schützen sollte er möglichst feucht aufbewahrt werden. Am besten geeignet wäre hier eine sog. **Zahnrettungsbox** (in der Apotheke erhältlich). Ist diese nicht zur Hand kann der Zahn auch **in H-Milch, Kochsalzlösung** oder in einem **Gefrierbeutel** aufbewahrt werden. Auf keinen Fall in einem Taschentuch.

Füllung, Krone oder Provisorium hat sich gelockert

Das Provisorium oder die Krone kann mit **Zahnpasta, Haftcreme** oder **zuckerfreien Kaugummi** zumindest kurz wiederbefestigt werden (aber Vorsicht Gefahr des Verschluckens oder Einatmens). Genauso kann ein Defekt durch eine verloren gegangene Füllung mit zuckerfreien Kaugummi gefüllt werden. Es sollte aber dann zeitnah ein Zahnarzt aufgesucht werden.