



KANAALTJES IN TANDBEEN

Synoniemen: *tubuli*

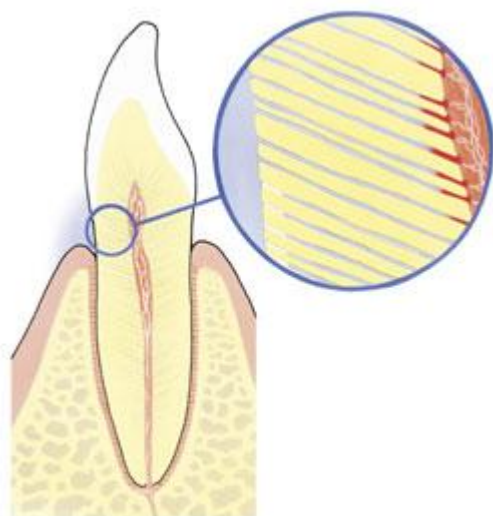
Inhoud

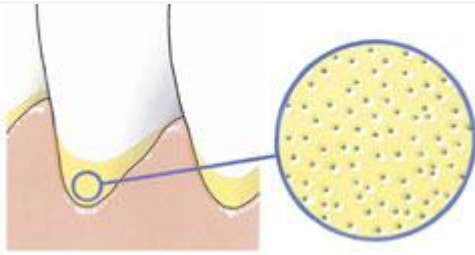
- [Waardoor ontstaat de pijn bij gevoelige tandhalzen?](#)
- [Wat kunt u zelf doen tegen gevoelige tandhalzen?](#)
- [Zijn er tandpasta's die helpen tegen tandhalsgevoeligheid?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

Waardoor ontstaat de pijn bij gevoelige tandhalzen?

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.





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.

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 onbeschermd 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.

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.



CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk



ADRESGEGEVENS

Kruidenhof 3
1112 NV Diemen

Tel: [020 76 538 76](tel:0207653876)

E-mail: info@tandartsendekruidenhof.nl

OPENINGSTIJDEN

Maandag: 8:00 - 16:30

Dinsdag: 8:00 - 16:30

Vrijdag: 8:00 - 16:30
Zaterdag: 10:00 - 15:00

NIEUWS

[Naar de tandarts in coronatijd](#)

[Jonge t-rex had 18 keer meer kracht in zijn kaken dan wij mensen](#)

CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



[Ook in coronatijd zijn controles belangrijk](#)

[Pharmeon](#) | [Beheer](#)



[Privacy](#) | [Voorwaarden](#)