Au Backe!

31.05.2025 16:24 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Au Backe!

Ihr Zahn pocht und ein stechender Schmerz durchzuckt Ihren Kopf.

Sie halten Ihre Hand an die Wange und wünschen sich nichts sehnlicher, als dass der Schmerz endlich verschwindet. Mit folgenden bewährten Hausmitteln können Sie die Zeit bis zum nächsten Zahnarzttermin überbrücken.

Ruhe für Körper und Geist
Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen bewusst tief ein und aus. Ein ruhiger Geist nimmt Schmerz weniger stark wahr. Panik verstärkt ihn.

Spülen mit Salzwasser
Lösen Sie einen halben Teelöffel Salz in einem Glas lauwarmem Wasser auf und spülen damit den Mund vorsichtig aus. Das Salzwasser wirkt entzündungshemmend und spült schädliche Bakterien fort.

Kältebehandlung
Wickeln Sie ein paar Eiswürfel oder einen Kühlakku in ein dünnes Tuch und halten es an die schmerzende Wange. Die Kälte betäubt das Gewebe.

Nelkenöl
Die Nelke enthält einen natürlichen Schmerz- und Entzündungshemmer. Träufeln Sie einen Tropfen Nelkenöl auf ein Wattestäbchen und tupfen es vorsichtig auf den betroffenen Zahn oder das Zahnfleisch oder kauen Sie alternativ eine Gewürznelke.

Knoblauchpaste
Knoblauch wirkt antibakteriell. Zerdrücken Sie eine frische Knoblauchzehe, mischen sie mit einer Prise Salz und etwas Olivenöl zu einer Paste. Tragen Sie sie behutsam auf die schmerzende Stelle auf und spülen

nach fünf bis zehn Minuten gut mit Wasser nach.

Kamillentee-Kompressen
Bereiten Sie einen starken, warmen Kamillentee zu und tauchen ein sauberes Tuch oder einen Teebeutel hinein. Legen Sie die lauwarme Kompresse direkt auf die Wange oder das Zahnfleisch. Die Kamille beruhigt gereiztes Gewebe und wirkt entzündungshemmend.

Pfefferminztee-Lösung
Geben Sie einen Teelöffel zerdrückter Pfefferminzblätter oder einen Filterbeutel in eine Tasse heißes Wasser. Spülen Sie nach dem Abkühlen ihren Mund oder legen den Teebeutel kurz auf die schmerzende Stelle. Die Pfefferminze betäubt sanft.

Medikamente überdenken
Frei verkäufliche Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol können bis zum nächsten Zahnarzttermin helfen. Überschreiten Sie jedoch nicht die empfohlene Dosis.

Foto: AdobeStock
Text: Martina Jansen
Quelle: KI