

Hinweise zum Schmerzprotokoll

Schmerzen sind ein Warnzeichen Ihres Körpers. Sie sollten primär nicht versuchen sie zu ignorieren oder mit Schmerzmittel zu kaschieren, sondern ihnen auf den Grund gehen. Ihre Zähne melden sich allerdings oft erst sehr spät mit Schmerzreaktionen. Das ist auch gut so, damit die Nahrungsaufnahme nicht bei kleinsten Problemen schon behindert wird. Auf der anderen Seite können Sie nicht - wie so gern gewünscht - davon ausgehen, dass Ihre Zähne gesund sind, nur weil Sie keine Beschwerden machen. Dieser Trugschluss hat schon zu zahllosen, sehr verspäteten Zahnbehandlungen mit entsprechend höherem Reparaturaufwand und oft genug zu Zahnverlust geführt. Daher sollten Sie Ihre Zähne halbjährlich sorgfältig untersuchen und auch kleine Schäden bald beheben lassen.

Auch wenn die Schmerzen wieder nachlassen sollten Sie die Warnung ernst nehmen und es nicht darauf beruhen lassen, bis der Schmerz ggf. dann auch anhaltend wieder auftritt.

Schmerzempfindungen im Bereich der Zähne, Kiefer, Kiefergelenke, der sie umgebenden Gewebe und der Muskulatur können vielgestaltig sein. Sie können tatsächlich vor Ort entstehen oder auch einen Ausstrahlschmerz ganz anderer Ursache darstellen. Zum Beispiel kann, selbst bei vermeintlich eindeutiger Lokalisation im Unterkiefer, doch ein Zahn im Oberkiefer die Schmerzursache darstellen.

Daher kann – gerade bei Schmerzen nicht eindeutiger Ursache oder wenn von mehreren betroffenen Zähnen zunächst der, den Schmerz verursachende, Zahn gefunden werden soll – ein **Schmerzprotokoll** helfen, den Sie besser schriftlich mit orientierenden Zeitangaben führen und zu Ihrem Untersuchungstermin mitbringen.

Achten Sie dabei zum Beispiel auf die folgenden Gesichtspunkte:

- Seit wann besteht der Schmerz?
- Ist der Schmerz zuvor schon sporadisch aufgetreten und ist wieder vergangen?
- Hat sich der Schmerz verstärkt oder hat sich auch die Qualität geändert?
- Sind verschiedene Schmerzen, ggf. auch an verschiedenen Orten zu beschreiben?
- Hat sich die Lokalisation des Schmerzes geändert (z. B. von hinten nach vorn)?
- Ist ein diffuser, nicht zuordnungsfähiger Schmerz lokal & konkretisierbar geworden?
- Ist ein Zahn z. B. süß-, sauer- der klopf-empfindlich und eindeutig die Ursache?
- Kälte, Wärme, Zubeißen, Öffnen, Druck u. a. wirken lindernd oder gerade nicht?
- Wie stark empfinden Sie den Schmerz auf einer Skala von 0 bis 10?
- Tut ein Zahn, der Kiefer, das benachbarte Zahnfleisch oder die Muskulatur weh?
- Welche Qualitäten hat der Schmerz?
 - dumpf, klar und hell, "Blitz", ziehend, krampfartig, verzögert (um x Minuten)
 - Zubeißschmerz, Entlastungsschmerz beim Entspannen nach Zubeißen
 - bei konstantem Zubeißen sich steigender Schmerz,
 - Schmerzspitze beim Aufstehen oder im Lauf des Tages zum Abend hin,
 - Schmerzen vermehrt beim zur Ruhe kommen und Einschlafen,
 - ausstrahlend (Auge, Kiefergelenk, Ohr, Nacken),
 - pochend (etwa wie Herzschlag),
 - an- und abschwellend (im Abstand von Sekunden, 2-5 Minuten, 20-60 Minuten),
 - unregelmäßig,
 - schwerkraftabhängiger Schmerz beim Bücken oder Hüpfen,
 - verzögert im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme
 - u. a.
- Knirschen oder pressen Sie mit den Zähnen?
- Kauen Sie häufig Kaugummi, Gummibärchen, Kautabak oder ähnliches?
- Haben Sie Ohrgeräusche (Tinnitus), Schwindel oder Übelkeit? Ändern sich diese beim Knirschen/ Pressen oder Kauen?