

Ulga dla wrażliwych zębów

Gdy uporasz się z bólem, bez obaw będziesz mogła sięgać po ciepłą szarlotkę z lodami.

Przeszywający ból pojawia się, gdy odsłaniają się partie zębów, które mają najwrażliwszą część: zębina oraz ukryta w jej wnętrzu mocno unerwiona miazga. Podobnie dzieje się, gdy na zębach osadza się kamień. On też powoduje obniżanie się dziąseł. Jeśli szkliwo zębów jest uszkodzone, np. w jakimś miejscu starte, wyszczerbione lub pęknięte, wówczas dostępu do wnętrza nie już nie ogranicza. To dlatego zęby reagują bólem na ciepło i zimno oraz gdy jesz coś kwaśnego lub słodkiego. Ale nadwrażliwość da się zlikwidować w ciągu 2-3 tygodni, pod warunkiem, że będziesz właściwie pielęgnować jamę ustną.

Szczoteczka i woda to za mało. Nadwrażliwe zęby wymagają specjalnych preparatów.



Fot.: Diomedea, arch. prywatne

Prawidłowe mycie

1Gdy masz wrażliwe zęby, starasz się myć je bardzo delikatnie i dlatego nie usuwasz całego kamienia nazębnego. Szczoteczkę należy odchylić nieco od osi zęba (pod kątem 45 stopni) i wykonywać nią małe kółka w okolicy dziąsła. Potem czyścić zęby ruchami wymiatającymi od góry do dołu i od dołu do góry. Wszystkie zęby powinny być szczotkowane z każdej strony, szczególnie dokładnie na linii granicznej z dziąsłami, bo tam właśnie najczęściej osadza się kamień nazębny. Nigdy nie szczotkuj w kierunku poziomym, bo to kaleczy dziąsła i odsłania szyjki zębowe.

● **Dopasuj szczoteczkę** W ciągu roku potrzebujemy ich kilku. Stomatolodzy zalecają, by wy-

mieniać je co 2-3 miesiące, a nawet częściej. Właściwe szczotkowanie powinno trwać co najmniej 3-4 minuty. Można sobie to uprościć, dzieląc jamę ustną „na ćwiartki” i koncentrować się na każdej z nich przez minutę. Ważny jest też rozmiar szczoteczki. Dobre są te wykonane z włosia syntetycznego, o średniej twardości i zaokrąglonym włóknie. Zbyt sztywne, choć dobrze ściera nalot z płytki nazębnej, często kaleczy wrażliwe dziąsła, a to sprzyja rozwojowi stanów zapalnych. Łatwiej też o urazy, którym towarzyszy przeszywający ból. Ważne jest, by było ono na tyle szerokie, aby obejmowało swym zasięgiem krawędzie trzech przylegających do siebie zębów.

Specjalne pasty i żele

2Pasta ma za zadanie nie tylko oczyścić zęby, ale i odbudować ubytki w szkliwie, wspomagając procesy remineralizacji. Dlatego nie sugeruj się smakiem, lecz kupuj pastę przeznaczoną specjalnie do zębów nadwrażliwych, wzbogaconą o związki potasu. Zmniejsza on wrażliwość na bodźce bólowe. Wybierając pastę zwróć także uwagę, by miała niski poziom ścieralności. Oznacza się go wskaźnikiem RDA i powinien wahać się on w granicach 30-40. W paście do nadwrażliwych zębów powinien być obecny także fluor, który powleka kanaliki zębiny i w ten sposób wzmacnia szkliwo. Potem dobrze jest użyć płynu do płukania ust, o działaniu bakterio- i grzybobójczym. Wybierz

płyn z dodatkowym składnikiem – aktywnymi substancjami węglowodanu cynku, które wnika ją w ubytki szkliwa i je regenerują. Po wypłukaniu jamy ustnej płynem nie należy już ich płukać wodą. Chodzi o to, by płyn pokrył zęby i dziąsła związkami, które będą je także chronić przed atakami kwasów, jakie wytwarzają się w ustach. Raz w tygodniu możesz umyć zęby żelem z aminofluorkami, np. Elmex Żel, ok. 33 zł, który trwale wzmacnia szkliwo i znosi nadwrażliwość zębów na dłużej.

● **Na wrażliwe miejsca** Przy silnej nadwrażliwości zębów po jedzeniu można posmarować wrażliwe miejsca żelem z solami potasu oraz fluorkiem sodu, np. SensiKin Gel, ok. 20 zł.

Zabiegi u stomatologa

Gdy z powodu obniżenia dziąsła masz odsłoniętą całą szyjkę, nie pomogą produkty dostępne bez recepty. Trzeba wybrać się do dentysty. Stomatolog pomoże zlikwidować nadwrażliwość. Bolesne miejsce zostanie najpierw pokryte specjalnym materiałem, który będzie wpływał na proces mineralizacji, a potem utwardzone wypełnieniem kompozytowym. To bardzo skuteczna osłonka, która dodatkowo odizoluje wrażliwe miejsce. Stomatolog może też zaproponować ci pokrycie zębów specjalnym lakierem ze związkami fluoru, by utworzyć na nich szczelną powłokę ochronną.

● **Szkliwo w płynie** Aby zmniejszyć dolegliwości bólowe, stomatolog może wykonać zabieg „impregnujący”. Zastosuje preparat działający jak szkliwo w płynie. Ma on za zadanie dostarczyć zębom wysoko stężo-

nego wapnia i fosforanów. Proces mineralizacji stymuluje się także przez noszenie nakładek żelowych z samouwalniającym się fluorem. Nadwrażliwość zębów mogą wywoływać również niektóre zabiegi dentystyczne. Dolegliwości pojawiają się w trakcie zabiegu lub tuż po nim. Sprzyja im najczęściej np. wybielanie zębów, profesjonalne oczyszczanie ich oraz zakładanie aparatów ortodontycznych oraz plomb. Zwróć się do stomatologa, jeśli tak jest w twoim przypadku. Podobnie, gdy uważasz odsłonięte szyjki lub powierzchnie korzeni zębów, nieszczelne wypełnienia, starte lub pęknięte szkliwo czy ukruszony ząb. Te wszystkie miejsca mogą stać się wkrótce przyczyną nadwrażliwości. Gdy dentyista się tym zajmie, znajdzie skuteczne rozwiązanie.

Anna Augustyniak

EKSTRA

PYTANIE ODPOWIEDZ



**Dr n. med.
Agnieszka Laskus**
stomatolog z Kliniki
Stomat. Trio - Dent,
w Warszawie

Częsty powód – choroby przyzębia

P. Jakie schorzenia mogą sprzyjać powstawaniu nadwrażliwości zębów?

O. Dolegliwość może być związana z leczeniem stomatologicznym, ale także być wynikiem pewnych uwarunkowań genetycznych. Do nadwrażliwości prowadzi także choroba przyzębia, popularnie zwana parodontozą. W jej wyniku dochodzi do uszkodzenia tkanek utrzymujących ząb w zębodole. Osuwa się kość oraz więzadła, tworząc kieszonkę przyzębną. Czasami także

obserwujemy tzw. recesję, czyli cofnięcie dziąseł, co prowadzi do obnażenia korzeni i pojawienia się nadwrażliwości. Inne możliwe czynniki to powikłania, które powstają po wybielaniu zębów, a także stany po oszlifowaniu zębów przygotowywanych np. do założenia koron. Również przedłużający się stres czy stany wzmożonego napięcia nerwowego mogą poprzez zaciskanie i zgrzytanie zębami (bruksizm) doprowadzić do zwiększonej nadwrażliwości zębów.