



Drukuj

Zamknij

Jak walczyć z nadwrażliwością zębów?

24-06-2013



Wystarczy łyk gorącej kawy lub gałka lodów, by dał o sobie znać przeszywający ból zębów. To nadwrażliwość. Chcesz się jej pozbyć? Najpierw dowiedz się, skąd się wzięła. Przyczyn może być wiele: od zgrzytania zębów przez agresywne mycie zębów po miłość do napojów gazowanych.

Unikanie czynników drażniących to nie sposób na pozbycie się problemu. Z medycznego punktu widzenia jest raczej chowaniem głowy w piasek. Stomatolodzy znają sposoby na pozbycie się nadwrażliwości zębów. Warto poświęcić trochę czasu i pozbyć się problemu, zwłaszcza dlatego, że nadwrażliwość to nie choroba, ale objaw wielu problemów, i to nie tylko stomatologicznych.

Przyczyny nadwrażliwości:

1. **Bruksizm**, czyli bezwiedne, odruchowe **zgrzytanie zębami** albo zaciskanie ich. To zachowanie psychosomatyczne, wywołane przeważnie stresem. – Osoby cierpiące na bruksizm niszczą swoje szkliwo, zgrzytając zębami przez sen – wyjaśnia dr Iwona Gnach-Olejniczak, lek. stom. z wrocławskiej kliniki Unident Union Dental Spa. – 90% bruksistów w ogóle nie wie, że cierpi właśnie na to schorzenie. Narzekają na bóle głowy, migreny, wrażliwość zębów, W efekcie zjadają, i to przez całe lata, swoje własne zęby.

Co robić?

Idź do dentysty. Stomatolog szybko rozpozna bruksizm po kształcie brzegów siecznych poszczególnych zębów i zdjęciu RTG. Zaleci zakładanie na noc szyny, która przypomina ruchomy aparat ortodontyczny. Może zastosować także zastrzyki z toksyny botulinowej (botoksu) w żwacze, by złagodzić nadmierną pracę mięśni żwaczy.

2. **Agresywne mycie zębów**. Jeśli szczoteczka ma odstające włókna, to znaczy, że nacisk podczas szorowania jest zbyt mocny. Taka zdeformowana szczoteczka uwrażliwia zęby, ponieważ powoduje urazy dziąseł. – Podczas prawidłowego mycia zębów (ruchami wymiatającymi) główka szczoteczki w ogóle nie powinna się odkształcać – podkreśla stomatolog. Zmieniamy ją co 90 dni wyłącznie ze względów higienicznych.

Co robić?

Naucz się oszczędzającej dziąsła techniki **mycia zębów** - ruchami wymiatającymi, które naciągają dziąsła na korony zębów. Jeśli masz problemy, poradź się higienistki podczas wizyty kontrolnej u stomatologa.

3. **Kamień nazębny**. Gdy nie jest regularnie usuwany, gromadzi się nie tylko na powierzchni

zębów, ale zaczyna także wnikać pod dziąsła, po czym odpycha je od powierzchni zębów. Wrażliwe szyjki zębowe zostają odsłonięte i każdy bodziec termiczny (gorące, zimne) czy chemiczny (kwaśne, słodkie) wywołuje ból.

Co robić?

Usuń kamień u dentysty za pomocą ultradźwięków. - Po zdjęciu złogów zęby muszą być też dokładnie wypolerowane, dzięki temu na gładkiej powierzchni nowy kamień będzie się wolniej osadzał – radzi lek. stom. Iwona Gnach-Olejniczak. Pamiętaj o usuwaniu kamienia poddziąsłowego. Na finał zęby powinny być polakierowane.

4. **Refluks żołądkowy.** Osoby, które cierpią na tę dolegliwość częściej mają nad-wrażliwe zęby, ponieważ ich jama ustna jest stale narażona na działanie kwasów żołądkowych, mających także destrukcyjny wpływ na szkliwo.

Co robić?

Objawy **refluku** w jamie ustnej zdiagnozuje dentysta, ale odpowiednią kurację zaleci gastrolog lub laryngolog. Umów się na konsultację.

5. **Nieprawidłowe nawyki związane ze spożywaniem cytrusów i innych kwaśnych owoców.** Owoce są zdrowe i należy je regularnie spożywać, ale po zjedzeniu kiwi lub pomarańczy absolutnie nie myjemy zębów. Kwasy zawarte w owocach rozpuszczają tzw. osłonkę nabytą w szkliwie. Ząb jest wtedy mniej chroniony i podatny na dolegliwości bólowe.

Co robić?

By przywrócić właściwe pH po zjedzeniu cytrusów, należy wypłukać jamę ustną wodą lub płukanką ze wzmacniającymi szkliwo fluorkami. Inna metoda to spożycie po kwaśnym czegoś zasadowego – np. białego sera, mleka, jogurtu.

[pagebreak]

6. **Dieta zakwaszająca organizm** to jednak wcale nie **cytrusy**, ale pokarmy bogate m.in. w cukier i skrobię. **Napoje gazowane** - to one są w stanie zniszczyć najtwardszą część naszego organizmu, jaką jest szkliwo. Także zalegające na zębach i dosłownie je oblepiające resztki np. chipsów, frytek, ciast, makaronów, pieczywa to doskonałe środowisko do rozwoju bakterii. Produkowane przez nie kwasy wywołują ubytki w szkliwie. Jednym z objawów wypłukiwania szkliwa przez kwasy jest wrażliwość zębów na ciepło i zimno. - Dzieje się tak, ponieważ unerwiona zębina – czyli tkanka miękka zębów - na skutek osłabienia szkliwa nie jest odpowiednio zabezpieczona przed czynnikami zewnętrznymi – wyjaśnia stomatolog. Wtedy czujemy ból. Inny objaw to pojawienie się żółtych plamek w miejscu przechodzenia zęba w dziąsło (tam najczęściej zalegają resztki). To zębina zaczyna prześwitywać spod zbyt cienkiej warstwy szkliwa. W miejscach plamek w przyszłości może pojawić się próchnica.

Co robić?

Zmienić dietę na odkwaszającą, włączając do menu więcej owoców i warzyw oraz **kasz**. W etapie przejściowym zgłosić się na terapię odwrażliwiającą do dentysty i stosować specjalne pasty.

7. **Nadwrażliwość wrodzona.** Według szacunków stomatologów cierpi na nią ok. 10% pacjentów. Ich delikatne dziąsła są tak zbudowane, że nie nachodzą na część zęba zabezpieczoną szkliwem. Występuje luka, która odsłania szyjkę zęba. W efekcie kanalikami w zębinie bodźce zewnętrzne docierają do miazgi, wywołując ból.

Co robić?

Zgłosić się na konsultację do stomatologa i zaplanować razem z nim kurację odwrażliwiającą – wykonywaną w gabinecie, a potem kontynuowaną w domu.

Jak myć nadwrażliwe zęby?

1. Myj zęby delikatnie ruchami wymiatającymi.
2. Wybieraj tylko miękkie szczoteczki.
3. Postaw na specjalistyczną pastę, która będzie miała w składzie substancje odbudowujące

szkliwo oraz minimalizujące ból (np. pasty z aminofluorkiem, hydroksyapatytem, chlorkiem potasu).

4. Stosuj płukanki do zębów wrażliwych.
5. Zrezygnuj z past wybielających do czasu zlikwidowania wrażliwości.

Jak pozbyć się wrażliwości zębów w gabinecie stomatologicznym?

Dentysta przeprowadzi w gabinecie profesjonalną mineralizację szkliwa. – Przy nadwrażliwości po pierwsze sięgamy po piaskowanie preparatem, który ma w składzie kryształy hydroksyapatytu, odbudowujące i pogrubiające szkliwo – mówi stomatolog. Kanaliki zębinowe zostają zamknięte, a pacjent odczuwa natychmiastową ulgę. – Po drugie stosuje się remineralizację szkliwa za pomocą preparatów fluorowych, które umieszczamy w szynach nakładanych w czasie zabiegu na łuki zębowe – dodaje. Pacjent dostanie takie szyny do domu i kontynuuje terapię odwrażliwiającą z zastosowaniem substancji o niższym stężeniu jonów fluorkowych.

Autor: (/)

Źródło: *Senior.pl*

Wydrukowano ze strony <http://www.choroby.senior.pl/78,1,Jak-walczyć-z-nadwrażliwością-zębów,16899.html>

Copyright © Senior.pl 2006-2013