



Mocny ZGRYZ

TEKST: GRAŻYNA MOREK

Jadłaś lody, gdy nagle pojawił się ostry ból, który po chwili minął? Uwaga, nadwrażliwe zęby ma już co trzecia z nas. Ale zamiast iść do dentysty, lekceważymy problem. To błąd, bo jest coraz więcej skutecznych metod, by wzmocnić szkliwo.

Skąd biorą się kłopoty?

Według dentystów najczęściej sami jesteśmy sobie winni. – Grubość szkliwa, pod którym znajdują się zakończenia nerwowe, zmniejsza się szybciej, gdy zbyt mocno szorujemy zęby. Jak to stwierdzić? Jeśli po kilku tygodniach używania szczoteczki włosie jest zdeformowane, to znaczy, że trzeba zmienić technikę – mówi dr Iwona Gnach-Olejniczak z Unident Union Dental Spa we Wrocławiu. Szkody potęgują szczoteczki z twardym włosiem. Niszczą szkliwo i powodują „cofanie się” dziąseł, a ukryta pod nimi część zęba nie jest pokryta szkliwem i reaguje bólem. Coraz częściej nadwrażliwość bywa też skutkiem bruxizmu, czyli zgrzytania zębami podczas snu. – Osoby z tą przypadłością mimowolnie zaciskają zęby nawet do 10 razy mocniej niż podczas gryzienia i w rezultacie szkliwo ściera się szybciej – wyjaśnia dr Iwona Gnach-Olejniczak.

COŚ NA ZĄB

Nadwrażliwe zęby reagują bólem nie tylko na zimno, szkodzi im także jedzenie kiszonek, owoców. To dlatego, że zawarte w nich kwasy i cukier „zmiękczają” szkliwo (a wtedy łatwiej też o próchnicę). By zmniejszyć ryzyko, dentyści polecają kwaśne i słodkie potrawy popijać dużą ilością wody, uwaga, koniecznie niegazowanej, bo dwutlenek węgla szkodzi zębom. – Dodatkowo przez kilka minut po jedzeniu dobrze jest żuć gumę, żeby pobudzić wydzielanie śliny i rozcieńczyć kwasy – radzi dr Gnach-Olejniczak. Lepiej też ograniczyć słodkie napoje gazowane (oprócz dwutlenku węgla zawierają substancje niszczące szkliwo). A soki pić przez słomkę, bo dzięki temu większa ilość napoju trafia od razu do przełyku, nie „omywa” zębów. Uwaga, powinnaś je czyścić dopiero godzinę po posiłku. Badania dowodzą, że pod wpływem niskiego pH zmiękczone szkliwo łatwiej uszkodzić nawet

miękką szczoteczką. A co z pastą? W drogeriach, aptekach jest wiele preparatów do mycia zębów nadwrażliwych (m.in. Sensodyne Odbudowa i ochrona, Colgate Sensitive Pro-Relief). Mają w składzie octan strontu, fosforan wapnia, argininę. To substancje, które uzupełniają ubytki szkliwa i chronią zakończenia nerwowe. Jednak według statystyk firmy Glaxo Smith Kline aż 70 proc. Polaków mających nadwrażliwe zęby takich past nie stosuje. Powód? Lekceważymy problem, czekamy, aż zniknie. – To błąd, silna nadwrażliwość zębów sama nie minie. Trzeba z nią walczyć, bo grozi poważniejszymi kłopotami – ostrzega stomatolog. Z obawy przed bólem zaczynasz myć zęby mniej starannie, krócej niż zalecane trzy minuty. I narażasz się na rozwój próchnicy czy chorób dziąseł.

Z WIZYTĄ

Co robić, jeśli mycie specjalnymi pastami nie przynosi poprawy?

Idź do dentysty. Specjalista ustali przyczyny nadwrażliwości i dobierze sposób leczenia. Jednym z najnowszych jest zabieg Vector, w którym m.in. natryskuje się zęby specjalną substancją, która odbudowuje uszkodzone szkliwo. Podobnie działa noszenie specjalnych szyn wypełnionych m.in. związkami fluoru (najczęściej wkłada się je na zęby na całą noc, leczenie trwa 2–3 tygodnie). Zęby pokrywają się ochronną warstwą mineralów wzmacniających powierzchnię. W przypadku poważnych uszkodzeń w zęby wciera się preparat Sylc, który pogrubia szkliwo i daje natychmiastową ulgę. Trzeba to powtarzać co pół roku. Jeśli zgrzytasz zębami, będziesz musiała przed spaniem wkładać aparat (przypominający tradycyjny ortodontyczny), by uniknąć starcia ochronnej warstwy. Stomatolog nauczy Cię też, jak prawidłowo myć zęby. – Trzeba to robić ruchem wymiatającym – radzi dr Iwona Gnach-Olejniczak.