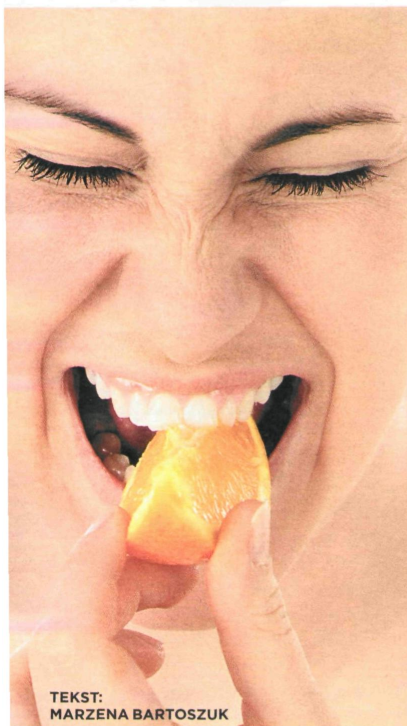


Twoje zdrowie NA CO DZIEŃ

Jak dobrze pielęgnować nadwrażliwe zęby



TEKST:
MARZENA BARTOSZUK

Masz ochotę na zjedzenie pysznej soczystej pomarańczy, ale powstrzymuje cię lęk przed bólem zębów? Obiecujemy: będziesz mogła bez obaw cieszyć się nie tylko smakiem owoców, ale także i lodów. Zastosuj się tylko do wskazówek specjalisty Vity!



DR IWONA
GNACH-OLEJNICZAK
stomatolog z Kliniki
Unident Union Dental Spa
we Wrocławiu

Jeśli jesteś jedną z osób, które krzywią się z bólu podczas jedzenia czegoś kwaśnego, słodkiego oraz zimnego lub picia gorących napojów, prawdopodobnie robisz to, co zdecydowana większość - unikasz takich czynników. Ale czy naprawdę warto tak się ograniczać? Są już przecież skuteczne sposoby na pozbycie się nadwrażliwości zębów. Wymagają one wprawdzie nieco czasu i cierpliwości oraz nakładów finansowych, ale za to rezultaty są trwałe i pozwalają cieszyć się nie tylko każdym smakiem, lecz także oddychać swobodnie podczas mroźnych zimowych dni. Zapytaliśmy eksperta w dziedzinie stomatologii, doktor Iwonę Gnach-Olejniczak, jakie są przyczyny nadwrażliwości zębów i co można zrobić, by skutecznie pozbyć się tego problemu.

→ Pani Doktor, dlaczego zęby reagują bólem na zwykłe jedzenie?

Przyczyną jest starcie się lub uszkodzenie szkliwa i odsłonięcie unerwionej części zęba, tzw. zębiny (patrz rysunek na stronie obok). To właśnie podrażnienie znajdujących się tam zakończeń nerwowych odbieramy jako ból. Najczęściej czujemy go tam, gdzie szkliwo jest cienkie lub uszkodzone, albo gdy chore dziąsło odkleja się od zęba i odsłania zębinę w miejscu, gdzie nie zabezpiecza jej już szkliwo.

→ Jakie są najczęstsze przyczyny takich problemów?

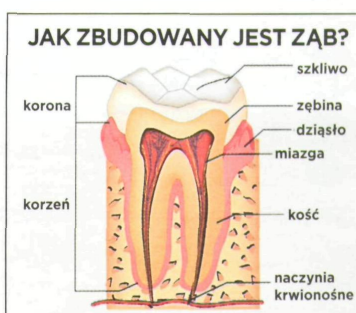
Jest ich co najmniej kilka. Omówię pokrótce najważniejsze z nich.

● **Wrażliwość wrodzona** - anatomiczne uwarunkowania w budowie zębów i dziąseł. U większości z nas dziąsła nachodzą na część zęba zabezpieczoną szkliwem, tworząc barierę przed bodźcami zewnętrznymi. Jednak u niewielkiej grupy osób (ok. 10 proc.) występuje luka, odsłaniająca tysiące kanalików w zębinie, przez które bodźce zewnętrzne docierają do miazgi. Osoby z takimi skłonnościami mają też bardzo cienkie, delikatne dziąsła i taki rodzaj unerwienia zębin, która sprzyja dużej wrażliwości na wszelkie bodźce termiczne (ciepło, zimno) i chemiczne (kwaśne, słodkie).

● **Bruksizm**, czyli zgrzytanie zębami albo zaciskanie ich. To zachowanie psychosomatyczne, wywołane stresem. Mówiąc najprościej, osoby cierpiące na bruksizm niszczą swoje szkliwo, przede wszystkim zgrzytając zębami przez sen. 90 proc. bruksistów w ogóle nie wie, że choruje i narzeka np. na bóle głowy, migreny, albo właśnie nadwrażliwość zębów. Stomatolog może rozpoznać bruksizm m.in. po kształcie brzegów siecznych poszczególnych zębów. To stosunkowo częsta przyczyna nadwrażliwości, zdarza się nawet u co trzeciego pacjenta.

● **Nieprawidłowe szorowanie zębów**. Niektóre osoby tak mocno naciskają szczoteczką na szkliwo i dziąsła, że uszkadzają je. Jeśli nowa szczoteczka po tygodniu lub dwóch stosowania ma odstające włókna (nawet pojedyncze), to znaczy, że nacisk podczas szorowania jest zbyt mocny. Co gorsze, zdeformowana szczoteczka dodatkowo uwrażliwia zęby, ponieważ powoduje powstawanie mikrourazów dziąseł.

● **"Zdrowa" dieta** - czyli bogata w kwaśne owoce, zwłaszcza cytrusowe. Choć są one zdrowe, bo zawierają chociażby wiele naturalnych antyoksydantów, to jednak nabyte w nich kwasy zdzierają tzw. osłonkę nabytą na szkliwie (rozpuszczają ją). Ząb staje się wtedy nadwrażliwy. Mało kto wie, że po zjedzeniu kwaśnych owoców nie wolno od razu myć zębów! Trzeba wypłukać je najpierw wodą lub jeszcze lepiej płukanką z fluorkami (te substancje wbudowują się w od-



ślonej powierzchni szkliwa i wzmacniają je). Można też po spożyciu grejpfrutów, kiwi, pomarańczy czy porzeczek zjeść lub wypić jakiś produkt zobojętniający kwasy np. biały ser, mleko krowie, kozie lub sojowe.

● **Refluks żołądkowy** - osoby, które cierpią na tę dolegliwość znacznie częściej mają nadwrażliwe zęby, ponieważ ich jama ustna jest stale narażona na działanie kwasów żołądkowych. Podobnie dzieje się u kobiet cierpiących na bulimie (a jest ich naprawdę sporo), które poprzez prowokowanie częstych wymiotów mają specyficznie zniszczone zęby i każdy dentysta jest w stanie to rozpoznać.

→ Jak pielęgnować wrażliwe zęby?

Przede wszystkim ograniczyć ich szczotkowanie do dwóch razy dziennie, w skrajnych przypadkach należy myć zęby tylko raz - przed snem. Ważne jest oczywiście umiejętne dobieranie produktów stomatologicznych. Przy wrażliwych zębach kupujemy specjalistyczne, „ultramiękkie” szczoteczki (np. Curaprox, Elgydium), dostępne w aptekach bądź klinikach stomatologicznych. W parze ze szczoteczką powinna iść odpowiednia pasta, najlepiej dobrana przez dentystę. Na rynku są dostępne preparaty, które zawierają składniki wbudowujące się w szkliwo i wzmacniające je np. Elmex. Ważne jest to, że podczas mycia zębów jednocześnie impregnujemy specjalnymi substancjami szyjki zębowe, eliminując ich nadwrażliwość. Warto też na co dzień stosować odpowiednie płukanki, które mają te same



Twoje zdrowie NA CO DZIEŃ



ZRÓB TO TERAZ

Pójdź do łazienki i obejrzyj dokładnie swoją szczoteczkę do zębów. Wyrzuć ją natychmiast, jeśli zauważysz jakiegokolwiek odstające włoski. Mogą one bowiem dodatkowo porażać twoje wrażliwe zęby i dziąsła. Kup nową, miękką szczoteczkę i czyść zęby delikatnie, nie naciskając zbyt mocno na ich powierzchnię.



→ co w pastach lecznicze substancje, dzięki czemu działamy podwójnie. Pamiętajmy, że osobom z nadwrażliwością nie wolno stosować preparatów wybielających, które zawierają środek abrazyjny (ścierający). Odpowiednie dla wrażliwców pasty ze składnikami, które wybielają zęby, nie naruszając struktur szkliwa zębowej, produkuje np. firma Blanx.

→ Czy są jakieś zabiegi w gabinecie, które pomogą pozbyć się problemu nadwrażliwości?

Tak, mamy już wiele możliwości. Najczęściej stosujemy profesjonalną mineralizację szkliwa (zakłada się pacjentowi specjalne szyny, wypełnione substancjami zawierającymi wysokie stężenie jonów fluorkowych) oraz lakierowanie zębów odpowiednimi preparatami. Aby poprawa była trwała, takich zabiegów potrzeba kilka (jeden kosztuje od 150 zł). Podczas odwrażliwiania zębów pacjent nie powinien w ogóle ich szczotkować, żeby nie zniweczyć efektów zabiegu. Trzeba bowiem ograniczyć kontakt szkliwa ze ściernymi substancjami zawartymi w pastach, bo w ten sposób można zetrzeć nałożoną właściwą leczniczą warstwę.

→ A w jaki sposób dbać wtedy o higienę jamy ustnej?

Rano taka osoba powinna używać hydropulsera (urządzenie do płukania zębów strumieniem wody pod ciśnieniem) i nici dentystycznej oraz skrobaczki do języka. Można także kilkakrotnie w ciągu dnia płukać jamę ustną odpowiednimi płynami, najlepiej poleconymi przez dentystę.

→ Czy do odwrażliwiania trzeba zęby specjalnie przygotować?

Oczywiście! Trzeba koniecznie usunąć kamień nazębny, ale warto zrobić to u dobrego specjalisty. Najlepiej w gabinecie, który wyposażony jest w aparat Vector. To urządzenie, umożliwiające zrzucenie osadów i nalotów wraz z równoczesnym natryskiwaniem zębów substancjami wzmacniającymi szkliwo. Taki zabieg kosztuje od 350 do 500 zł. Stosuje się też preparat SYLC, który łączy się z tkanką kostną, remineralizując powierzchnię zębów. Niezwykle skutecznie zamyka on kanałiki zębinowe, znosi nadwrażliwość i dodatkowo uzupełnia mikroubytki w szkliwie. I jeszcze jedna ważna rzecz - po zdjęciu dużych złogów kamienia zęby muszą być doskonale wypolerowane! To niezwykle istotny element, ponieważ po zrzuceniu kamienia szkliwo zębowa jest chropowata, a przez to bardzo podatna na ponowne odkładanie się płytki nazębnej, która po zmineralizowaniu zamienia się w kamień. Dlatego warto sprawdzać, czy gabinet poleruje zęby po odkamienianiu. Taki pracochłonny i megadokładny zabieg musi trwać nawet 2,5 godziny, a na pewno nie 30 minut, jak to się zdarza. Na koniec wypolerowane zęby powinny być polakierowane (ok. 100 zł).

→ Podobno podczas odwrażliwiania trzeba stosować dietę. Jaką?

Tak, każdy pacjent powinien dostać od stomatologa szczegółową instrukcję co może jeść, a czego powinien unikać. Na czas odwrażliwiania zębów trzeba na przykład zrezygnować z jedzenia ananasów, kiwi, śliwek, cytrusów. Można w zamian jeść banany i owoce leśne (maliny, jeżyny, jagody), najlepiej w formie koktajli z kefirem czy maślanką. Trzeba unikać gryzienia twardych produktów - orzechów, migdałów, gruszek,

jablek. Należy za to jeść dużo nabiału (osoby uczulone na białko mleka krowiego mogą kupować produkty kozie). Zawierają one dużo wapnia, który zmniejsza objawy nadwrażliwości a jednocześnie wpływa dobrze na jakość tworzącej się zębiny.

→ Jaki związek z nadwrażliwością zębów mają krwawiące dziąsła?

Rozpulchnione dziąsło nie jest dobrze przyklejone do korzenia, odsłania się wtedy tzw. cement korzeniowy, czyli część zęba nieosłonięta szkliwem, bardzo, bardzo wrażliwa na bodźce i termiczne, i chemiczne. W takich przypadkach, pielęgnując zęby w gabinecie, jednocześnie leczymy dziąsła. Ich regeneracja następuje, gdy kieszonka dziąsłowa jest oczyszczona ze złogów, wtedy przyklejają się one samoistnie do powierzchni zębów. Oczywiście to wymaga czasu. Pacjenci otrzymują też płukanki leczące dziąsła do stosowania na przemian z tymi dla wrażliwych zębów.

→ Czy te zabiegi trzeba uzupełniać specjalną pielęgnacją w domu?

Oczywiście. Przygotowujemy na przykład specjalne szyny, które pacjent wypełnia odpowiednimi dla siebie preparatami i zakłada na noc. Składniki tych produktów powodują zamknięcie otwartych kanalików zębinowych, a o to właśnie najbardziej chodzi w procesie odwrażliwiania. Z tych kanalików (jeśli nie są zamknięte) wystają bowiem zakończenia nerwowe, co przy najmniejszym podrażnieniu sprawia duży ból. Gdy wejście do kanałika zostanie zabezpieczone – ból się nie pojawia. Koszt kompletu szyn to ok. 250-300 zł.

→ Czy nadwrażliwe zęby można wybielać?

Tak, ale najpierw trzeba poddać się wszystkim wyżej opisanym zabiegom, żeby po prostu zaimpregnować zęby. Oprócz preparatu wybielającego, jednocześnie stosuje się także substancję odwrażliwiającą zęby.

→ Dziękuję bardzo za rozmowę.