



Materiał opracowany przez Guarana PR

## Jak pozbyć się nadwrażliwości zębów? 7 sposobów

Jeśli odczuwasz przeszywający ból przy picciu zimnych lub gorących napojów, to prawdopodobnie podobnie jak 8 mln Polaków, cierpisz na nadwrażliwość zębów. Sprawdź, co możesz z tym zrobić!

### Wyrzucić twardą szczoteczkę

Jedną z przyczyn bolesnej nadwrażliwości zębów są nasze błędne nawyki, a przede wszystkim nadgorliwe szczotkowanie. Używanie szczoteczki o twardym włosiu oraz mocne szorowanie nią zębów może doprowadzić do mechanicznej utraty szkliwa i odsłonięcia wrażliwej zębiny, przez co zęby mogą zareagować bólem na bodźce np. zimne i gorące napoje.

Wyberzmy szczoteczkę o miękkim włosiu, która jest łagodniejsza dla szkliwa i dziąseł. Zęby myjemy odpowiednią techniką – nie szczotkujemy przesuwając szczoteczkę poziomo, ale przyłożymy główkę szczoteczki do linii dziąseł pod kątem 45 stopni i przesuwamy w dół korony zęba tzw. ruchem wymiatającym. Zamiast szczoteczki manualnej możemy użyć jej elektronicznej lub sonicznej wersji, które mają specjalne tryby i kontrolę nacisku, co zapobiega recesji dziąseł, ale też rozwojowi nadwrażliwości

– mówi lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz z Medicover Stomatologia Łódź Pomorska.

Nie przesadzajmy też z częstotliwością mycia zębów. Te wystarczy szczotkować 2-3 dziennie po 2-3 minuty, przede wszystkim rano i wieczorem, przed snem. W innym wypadku ścieramy szkliwo i narażamy się na pogłębienie problemu nadwrażliwości.

## **Zastosuj preparaty dla osób z nadwrażliwością zębów**

W przypadku nadwrażliwości zębów powinniśmy również stosować specjalistyczne pasty, żele oraz płukanki do ust, w których dobraniu pomoże nam stomatolog. Zwróćmy uwagę, czy pasta do zębów zawiera np. fluor, hydroksyapatyt, chlorek lub azotan potasu oraz chlorek strontu. Te składniki aktywne wzmacniają szkliwo, hamują przewodnictwo nerwowe lub zamykają otwarte kanaliki zębinowe, co znosi objawy nadwrażliwości zębów, a w efekcie zmniejsza dyskomfort.

W składzie środków do higieny jamy ustnej szukajmy też kompleksu węglań wapnia i argininy, który tworzy barierę ochronną przed kwasami, uszczelnia kanaliki zębinowe oraz przynosi wyraźną ulgę w bólu.

Hydroksyapatyt, a szczególnie jego nanocząsteczki, czyli nanohydroksyapatyt, wypełnia mikroubytki i wzmacnia szkliwo zębów, neutralizuje nadwrażliwość szyjek zębowych, a także redukuje ryzyko próchnicy oraz paradontozy. Z tego względu jest jedną z najskuteczniejszych substancji dedykowanych pacjentom z problemem nadwrażliwości

– mówi dentystka.

Pasta powinna mieć także niższą zawartość środków ściernych – określa ją współczynnik RDA wynoszący ok. 30-50 (informację na ten temat znajdziemy na opakowaniu pasty). Jeśli zastanawiamy się, czy pasta, którą już posiadamy w domu jest odpowiednia, rozetrzyjmy jej małą ilość w palcach – jeśli wyczujemy na opuszkach drobinki, lepiej zamienić ją na łagodniejszą dla szkliwa. Pasty o mocnej ścieralności np. wybielające lub dla palaczy mogą pogłębić problem nadwrażliwości.

## **Kontroluj kamień nazębny**

Oprócz metod domowych, wsparciem dla pacjentów z problemem nadwrażliwości są profesjonalne zabiegi wykonane w gabinecie dentystycznym. W przypadku obecności kamienia nazębnego, który jest jedną z przyczyn nadwrażliwości zębów, higienistka stomatologiczna może przeprowadzić profesjonalną higienizację jamy ustnej. Obejmuje ona m.in. zabieg skalingu i piaskowania, które usuwają wszelkie osady z zębów. Pamiętajmy, aby kamień nazębny kontrolować u dentysty raz na pół roku.

Dodatkowo w gabinecie można przeprowadzić tzw. fluoryzację, czyli pokrycie zębów specjalnymi preparatami fluorkowymi, które zabezpieczają szkliwo i chronią je przed próchnicą.

## **Nie zgrzytaj zębami**

Nadwrażliwość może być także spowodowana mimowolnym zaciskaniem zębów, czyli bruxyzmem. Dlatego, jeśli nie chcemy dopuścić do pogłębienia dolegliwości, warto skonsultować się z ekspertem i rozwiązać problem u źródła.

Nieprawidłowe kontaktowanie się szczęki i żuchwy może prowadzić do zgrzytaniem zębami, a to z kolei do ścierania się szkliwa i odsłonięcia wrażliwej zębiny. W bruksizmie charakterystyczne są pionowe pęknięcia szkliwa oraz ubytku w okolicach szyjki zęba, to tzw. abfrakcja

– wyjaśnia lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz.

Ratunkiem będzie zdiagnozowanie przyczyny zgrzytania zębami, niezbędne może być np. wyrównanie zgryzu poprzez leczenie ortodontyczne i założenie aparatu na zęby lub uzupełnienie braków zębowych u dentysty.

Dodatkowym wsparciem jest także zakładanie do snu specjalnej szyny relaksacyjnej, która zahamuje nadaktywność mięśni i zapobiegnie uszkodzeniom szkliwa, a w konsekwencji powstaniu nadwrażliwości. Taką szynę może nam przygotować na zamówienie protetyk.

Utrata szkliwa prowadząca do nadwrażliwości zębów mogą mieć także inne przyczyny, np. refluks żołądkowo-przełykowy, bulimię, ciążę – w każdym z tych przypadków do jamy ustnej trafiają kwasy, które wytrawiają szkliwo. Przyczynia się do tego również zła dieta bogata w kwaśne produkty np. energetyki, soki, słodyczne, owoce cytrusowe. Do tego dochodzą złe nawyki np. obgryzanie paznokci czy gryzienie długopisu, co powoduje mechaniczne odpryski szkliwa

– dodaje.

## **Zapytaj o bonding**

Nadwrażliwość to częste powikłanie nieusuwanego kamienia nazębnego, który gromadząc się przy liniach dziąseł, powoduje ich stan zapalny, cofanie się i odsłonięcie korzeni zębowych.

Korzenie, które nie są pokryte szkliwem, umożliwiają dostęp do tysięcy małych kanalików prowadzących do silnie unerwionej miazgi zęba. Skutek? Zęby z odsłoniętymi korzeniami i szyjkami są wrażliwe na zmiany temperatury lub słodkie produkty, przy kontakcie z którymi reagują nagłym i ostrym bólem.

Odsłonięte korzenie, szyjki i duże ubytki w szkliwie możemy pokryć kompozytem lub glassjonomerem – glassjonomery, poprzez zawartość jonów fluorowych, zapobiegają także próchnicy.

Wykonując u pacjenta bonding, czyli odbudowę zęba kompozytem, zapewnimy skuteczną izolację od czynników zewnętrznych, która zapobiegnie drażnieniu zakończeń nerwowych i atakom bólu

– doradza ekspert Medicover Stomatologia.

## **Rozważ zabieg chirurgiczny**

Bardziej inwazyjną metodą walki z nadwrażliwością są zabiegi mikrochirurgiczne w gabinecie stomatologicznym. Gdy korzeń zęba jest bardzo obnażony, użycie materiału kompozytowego może się okazać niewystarczające. Wówczas stomatolog może wykonać zabieg przeszczepu dziąsła, który także może znieść nadwrażliwość zębów.

W tym przypadku pobieramy mały fragment tkanki miękkiej np. z podniebienia pacjenta i przeszczepiamy w miejsce recesji. W ten sposób na powrót pokrywamy obnażone korzenie i odbudowujemy dziąsło, które po rekonstrukcji ulega pogrubieniu. Ubytki dziąsła możemy także uzupełnić za pomocą gotowych matryc kolagenowych pochodzenia naturalnego

– mówi dentystka.

Zabieg trwa około godziny i jest wykonywany w znieczuleniu miejscowym, jest więc całkowicie bezbolesny.

Centrum wyposażone jest też w nowoczesną pracownię diagnostyki obrazowej (RTG, TK), Pacjenci znajdą tutaj także wiele technologii zapewniających bezbolesne leczenie, np. niewygodne wyciski zastąpiono tu skanami 3D wnętrza jamy ustnej.

## Odwiedź endodontę

Wizyta u dentysty nie powinna być ostatnim, a pierwszym krokiem w kierunku zwalczania nadwrażliwości. Zwłaszcza, jeśli nie ustępuje mimo stosowania środków z apteki czy drogerii, albo bardzo nam dokucza. W skrajnych przypadkach konieczne może być przeprowadzenie leczenia kanałowego zęba u endodonty.

---

\\ Wywiady, komentarze, konsultacje? Nasi eksperci chętnie odpowiedzą. Dodatkowe materiały, zdjęcia do pobrania na <http://medicoverstom.dlamediom.pl/>

Biuro Prasowe Medicover Stomatologia / Guarana PR

Aleksander Rojek, tel. 508 397 788, mail. [aleksander.rojek@guaranapr.pl](mailto:aleksander.rojek@guaranapr.pl)

PDF

Medicover Stomatologia - Backgrounder PL&ENG 2022.pdf

Download



Jak pozbyć się nadwrażliwości zębów - 7 sposobów.jpg

Download