

Citlivé? To je mýtus!

Keď vonku mrzne, radšej ani neotvoríte ústa. Pre krutú bolesť ste sa zriekli aj horúcej kávy. Šport, stres, ananásová diéta, zlá zubná kefka alebo ste citlivé zuby zdedili a lepšie to už nebude?

TEXT Veronika Daničová
FOTO Shutterstock

Naša odborníčka



► MUDr. VALÉRIA
MICHNOVÁ
zubná lekárka

► S citlivými zubami sa človek už narodí. Sčasti. Žiaľ, v praxi pozorujem, že Slováci majú stále geneticky slabé zuby. Môže za to aj skutočnosť, že konzumujú málo čerstvej zeleniny a na trhu chýbajú kvalitné potraviny. Keďže sme žili v zahraničí, viem to porovnať. Zuby sú v dôsledku toho „podvyživené“ a menej odolné, čo sa prejaví aj ich zvýšenou citlivosťou.

Zimný problém

Najčastejšie zuby reagujú citlivo – krutou bolesťou, ktorá pripomína zasiahnutie bleskom –, keď sa ich dotkne studený vzduch, ľadový alebo horúci nápoj. Problémy opisuje celosvetovo až 40 percent tridsiatnikov.

► **Ženy sú citlivejšie – a platí to aj o ich zuboch.** Ženy sú silnejšie, vydržia viac. Ale je pravda, že ženy vo všeobecnosti majú geneticky dané ďasná, ktoré ak sa nečistia správne, môžu viesť k citlivejším krčkom.

► **Ak sú zuby citlivé na chlad, musia byť aj na sladké, kyslé, horúce, tvrdé...** Je to mylná informácia. Môžete reagovať na studené, ale nie na sladké a opačne. Citlivosť zubov treba vždy konzultovať s odborníkom – zubárom. Ten zistí, prečo je konkrétny zub citlivý a ako ho treba liečiť.

► **Citlivých zubov sa nedá zbaviť.** Je to omyl, dnes sa dá liečiť aj citlivosť zubov. Stačí dodržať správnu techniku čistenia a presné inštrukcie zubára. Najväčší vplyv na citlivosť zubov má totiž okrem výživy skutočnosť, ako sa o ne staráme, či pravidelne absolvujeme prehliadky a dentálnu hygienu a či sa prípadné parafunkcie, ako je škrípanie zubami, včas diagnostikujú a riešia.

► **Za problém môže nadmerná konzumácia ovocia, najmä ananásu.** V rozumnej miere konzumácia ovocia nie je problém, ale ak to preháňate s kyslým ovocím, môže to mať za následok porušenie zubnej skloviny – erózie. Zuby sú potom nechránené sklovinou a citlivejšie. Ale zas... Správna starostlivosť a vzdelávanie pacienta sú základ. Je pravda, že ak je povrch zuba už narušený, môže byť citlivejší pri konzumácii ovocia.

► **Na vine je tvrdá zubná**

kefka a „drhnutie“ zubov. Áno, nesprávny spôsob čistenia zubov a príliš tvrdá zubná kefka môžu zhoršiť citlivosť zubov. Ale v súčasnosti na trhu už ani nie sú tvrdé zubné kefky, ktoré tu boli pred desiatimi, dvadsiatimi rokmi. Naopak, mám pocit, že pacienti používajú až príliš mäkké zubné kefky, ktorými nedokážu dostatočne odstrániť povlak, používajú neprávnu techniku čistenia a tak si citlivosť zhoršujú. Špeciálne v prípade citlivých zubov je správne čistenie základ.

► **V bolestivej fáze netreba citlivé zuby umývať kefkou, stačí ústna voda.** Zuby treba vždy čistiť. Jedine po závažných chirurgických zákrokoch v ústnej dutine môže chirurg obmedziť čistenie na pár dní. Hoci dnes už existujú aj na tieto prípady špeciálne kefky.

► **Zubný lekár môže pomôcť – zuby „prelakovať“ a tým ich zbaviť citlivosti.** Áno, ale ide len o akútne a pomerne dočasné riešenie, ktoré vám okamžite uľaví. Nasledovať musia ďalšie kroky. Efektívnejšie sú zubné pasty na citlivé zuby, ktoré postupne každodenným používaním posilňujú citlivý zub a zaručujú dlhodobější efekt.

► **Citlivé sú zuby zo stresu.** Nie je to pravidlo. Niektorí ľudia, ktorí stres kompenzujú škrípaním zubami – bruxisti –, majú zuby citlivé a iní nie.

► **Zubom škodí silový šport a dvíhanie ťažkých bremien.** Áno, pri silových športoch často dochádza k akútnej strate väčšej časti zuba a ten sa môže stať citlivejším.

Preto je dôležité pri silových športoch používať mäkké silikónové chrániče, keď nezatínáme do vlastných zubov, ale práve do silikónu, čím si chránime zuby.

► **Ak sú zuby citlivé, tak všetky. Od jednotiek po stoličky.** Dôsledkom škrípania zubami môžu byť najcitlivejšie zubné krčky hlavne štvoriek a pätiiek. Stoličky bývajú menej citlivé. Je to však veľmi individuálne a záleží hlavne na prahu citlivosti pacienta. Nedá sa to generalizovať. Oslabené krčky zubov sú však vo všeobecnosti citlivejšie ako vybrúsené žuvacie plošky zubov.

► **Ak je citlivý len jeden zub, znamená to, že nie je citlivý, ale je na ňom kaz.** Môže byť, ale nemusí. Môže ísť o citlivý krček zuba, ale môže ísť aj o zubný kaz. Treba navštíviť zubára, ktorý to posúdi.

► **Stačí používať zubnú pastu na citlivé zuby.** Nestačí. Každý, kto má citlivé zuby, by mal pravidelne navštevovať zubára a každých šesť mesiacov absolvovať dentálnu hygienu. Ak to zanedbáva, zvyšuje riziko citlivosti zubov.

► **Citlivé zuby sa nedajú bieliť.** Citlivé zuby sa bieliť môžu, pokazené zuby nie. Citlivé zuby sa bielia ambulantne, pod dozorom lekára, ktorý bieliaci gél aplikuje tam, kde sa môže dať, teda nie na citlivú oblasť zubov. Bieli sa len sklovina. Ak je jej však nedostatok, čo v prípade citlivých zubov môže byť, v podstate nie je čo bieliť. Efekt bude nulový. 🚫