**Zapytaj stomatologa - Szkliwo zęba - Twarde jak kamień, a jednak łatwo je zniszczyć!**

**Dowiedz się jak ważne jest szkliwo nazębne, co może je uszkodzić i czy można odbudować zniszczone szkliwo.**

**Może nie jest tak twarde jak diament, ale mówi się, że jest twarde jak kamień - szkliwo zębowe, bo o nim mowa, to prawdziwa tarcza dla naszych zębów, która wyjątkowo skutecznie chroni zęby przed działaniem wielu szkodliwych czynników. Niestety, mimo swej niezwykłej twardości i wytrzymałości szkliwo nie jest tkanką niezniszczalną, dlatego warto szczególnie o nie zadbać.**

**Dbaj o dobrą „formę” szkliwa**

Szkliwo to wierzchnia warstwa zęba, której głównym zadaniem jest jego ochrona. To również bariera, która broni wnętrze naszych zębów przed uszkodzeniem oraz przed przenikaniem bakterii i innych drobnoustrojów. Jest ono do tego celu świetnie przygotowane, bo to najtwardsza tkanka w ciele człowieka. Jej twardość wynosi aż 5-6 punktów w dziesięciostopniowej skali Mohsa. Co w praktyce sprowadza się do tego, że trudno je zarysować nawet przy pomocy noża! Jednak pomimo tego, że jest tak odporne i zbudowane w 96 proc. z minerałów, o szkliwo należy dbać i jak każdy pancerz poddawać odpowiedniej „konserwacji”. Jeśli nie będziemy tego robić, to grożą nam poważne konsekwencje. *– Uszkodzenie szkliwa może prowadzić do nadwrażliwości naszych zębów. Dzieje się tak, gdyż to właśnie ono chroni zębinę i kanaliki zębinowe, czyli wnętrze zęba, przed bodźcami termicznymi, chemicznymi oraz dużym stężeniem soli i cukrów - mówi Romana Markiewicz-Piotrowska, lekarz stomatolog z kliniki Piotrowscy & Bejnarowicz.*

**Dieta kontra szkliwo**

Do zniszczenia szkliwa możemy doprowadzić na kilka sposobów. Pierwszym z nich jest niewłaściwa dieta. Prawdziwymi wrogami ochronnej powłoki naszych zębów są pokarmy zawierające kwasy oraz wszelkiego rodzaju słodycze. – *Pojawienie się kwasów w jamie ustnej obniża pH, co w konsekwencji prowadzi do wypierania minerałów, z których zbudowane jest szkliwo. Podobnie działają słodycze, które zwiększają wydzielanie kwasów. Dlatego jeśli chcemy, żeby nasze szkliwo było w dobrym stanie, musimy usunąć z naszej diety w szczególności napoje energetyczne, izotoniczne, soki, alkohol, kwaśne potrawy oraz słodycze –* podkreśla lekarz stomatolog.

Kolejnym wrogiem naszego szkliwa są choroby. Najniebezpieczniejsze są te, które prowadzą do cofania się kwasów żołądkowych w górę układu pokarmowego. Wśród nich są między innymi bulimia czy refluks żołądkowo-przełykowy. Uszkadzają one „pancerz” zębów głównie od ich strony wewnętrznej. Niebezpieczne dla szkliwa, pomimo jego wytrzymałości na zgniatanie, są również wady zgryzu oraz bruksizm, czyli zaciskanie i zgrzytanie zębami podczas snu. Kolejnym czynnikiem wpływającym negatywnie na stan szkliwa jest nie tylko palenie papierosów, ale również nieumiejętnie przeprowadzony zabieg wybielania zębów, który ma usunąć powstałe w jego wyniku przebarwienia. Jak nietrudno zauważyć szkliwo każdego dnia jest wystawiane na próbę. Na szczęście istnieją sposoby, żeby utrzymać je w dobrej formie oraz naprawić, gdy jest to potrzebne.

**Ślina działa ochronnie?**

Jak się okazuje, duża ilość śliny ma dobry wpływ na kondycję szkliwa. *– Ślina chroni nasze szkliwo przed działaniem kwasów i bakterii oraz przywraca prawidłowe pH. Poza tym znajdujące się w niej związki wapnia, fluoru oraz fosforany uzupełniają mikroubytki na powierzchni szkliwa –* tłumaczy doktor Markiewicz-Piotrowska. Choć brzmi to dość paradoksalnie, żeby utrzymać nasze szkliwo w dobrym stanie po spożyciu posiłku, nie należy myć zębów przynajmniej przez 30 minut i wyzwolić więcej śliny. Warto również przepłukać zęby wodą w celu neutralizacji działania kwasów.

Pomimo tego, że większość z nas posiada wiedzę, jak dbać prawidłowo o szkliwo, to bardzo często z niej nie korzystamy. Co więcej, czasem działamy zupełnie na przekór – bo faktem jest, że większość osób nie stroni od słodkich napojów i potraw. Prowadzi to w dłuższym okresie do uszkodzenia (erozji) szkliwa. Objawia się ono najczęściej nadwrażliwością zębów (na bodźce termiczne czy chemiczne), ich żółknięciem (warstwa szkliwa staje się cienka), spękaniem (przy krawędziach), a także przezroczystością (dotyczy to głównie zębów przednich). Gdy zauważymy któryś z tych objawów, warto udać się do stomatologa. W zależności od stopnia zaawansowania erozji dobierze on właściwe leczenie. – *Jeśli szkliwo pacjenta nie jest bardzo zniszczone, można przeprowadzić zabieg fluoryzacji, który wzmocni i zremineralizuje zęby. W przypadku zaawansowanej degradacji, gdy szkliwo zostało uszkodzone, możemy w jego miejsce zastosować materiały światłoutwardzalne. Są one podobne do tych, których używamy przy naprawie ubytków –* tłumaczy lekarz stomatolog.

**Przestrzeganie zasad**

Żeby uniknąć konieczności naprawy szkliwa, najlepiej jednak przestrzegać podstawowych zasad w zakresie doboru odpowiedniej diety oraz higieny jamy ustnej. Wtedy pancerz naszych zębów będzie mniej podatny na uszkodzenia.

Więcej o zdrowym i pięknym uśmiechu na piotrowscybejnarowicz.pl

Ekspert:

**Lekarz dentysta Romana Markiewicz – Piotrowska** zKliniki Piotrowscy & Bejnarowicz Stomatologia Mikroskopowa**.** Absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, odbyła staż w Akademickim Centrum Stomatologii i Medycyny Specjalistycznej. Doświadczenie zdobywała między innymi we Włoszech oraz w Stanach Zjednoczonych. Przez lata pracy zdobyła szeroką wiedzę w dziedzinie protetyki, implantoprotetyki, endodoncji oraz stomatologii zachowawczej, ucząc się od najlepszych dentystów na świecie. Ukończyła również podyplomowe studia z dziedziny coachingu zdrowia.