**Zapytaj stomatologa - Nadwrażliwość zębów - skąd się bierze, czy można zapobiec powstaniu nadwrażliwości i jak można ją leczyć?**

**Pyszny obiad, na deser zimne lody, a po nich gorąca kawa – to cudowna kombinacja, gdyby… nie ten ostry kłujący ból. Nadwrażliwość zębów to poważny problem, który nie pozwala nam się cieszyć nie tylko z małych przyjemności.**

Sama dolegliwość jest dość powszechna, niemniej jednak brakuje precyzyjnych danych mówiących, ile osób na świecie cierpi na to schorzenie. Wedle różnych badań szacuje się, że na nadwrażliwość zębów choruje od 1,8 proc. aż do 84 proc. globalnej populacji. Najczęściej dotyka ona osób pomiędzy 20. a 50. rokiem życia. Choć szczególnie narażoną grupą według dentystów są osoby w wieku 30-40 lat, częściej zapadają na nią kobiety niż mężczyźni. Nadwrażliwość wiąże się z uszkodzeniem szkliwa, czyli powłoki stanowiącego pancerz naszych zębów. *- To ono chroni zębinę i kanaliki zębinowe. Ich odsłonięcie powoduje ból w momencie oddziaływania bodźców termicznych, chemicznych (kwaśne pH), dużego stężenia soli lub cukrów. Ból może być również skutkiem na przykład zbyt intensywnego szorowania zębów –* mówi Romana Markiewicz-Piotrowska, lekarz stomatolog z kliniki Piotrowscy & Bejnarowicz.

**Zabójcze kwasy w smakowitej formie**

Do uszkodzenia pancerza naszych zębów można doprowadzić niezwykle łatwo. Wystarczy, że na szkliwie zaczną osadzać się kwasy, które obniżą pH w jamie ustnej, a w konsekwencji wyprą minerały, z których zbudowana jest warstwa ochronna. Cichymi zabójcami naszego szkliwa są napoje i pokarmy, które tak lubimy spożywać i które są źródłem kwasów. Jeśli chcemy zachować naturalną barierę ochronną zębów w dobrym stanie, powinniśmy więc ograniczyć w naszej diecie napoje energetyczne, gazowane i izotoniczne, soki oraz alkohol. Niewskazane są również kwaśne potrawy oraz słodycze (zwiększają wydzielanie kwasów). Innymi czynnikami, które osłabią nasze szkliwo, są schorzenia takie jak refluks żołądkowo-przełykowy oraz bulimia, z uwagi na cofanie się kwasów żołądkowych do jamy ustnej. Te ostatnie zwykle powodują uszkodzenia od wewnętrznej strony zębów. Do destrukcji szkliwa może prowadzić także nieumiejętnie przeprowadzone wybielanie zębów oraz schorzenia, takie jak na przykład bruksizm, czyli zaciskanie i zgrzytanie zębami podczas snu. Palenie papierosów również wpływa na zły stan szkliwa. Warto jednak wiedzieć, że mimo tak wielu negatywnych czynników szkliwo naszych zębów nie pozostaje jednak bezbronne.

**Więcej śliny zamiast mycia zębów?**

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. Ważna jest także odpowiednia dieta.

Co jednak robić w sytuacji, gdy przypuszczamy, że destrukcja szkliwa już nastąpiła i nadwrażliwość zaczyna nam doskwierać coraz bardziej? Należy zasięgnąć porady u specjalisty, który przeprowadzi z nami wnikliwy wywiad. *– Stomatolog, zanim podejmie leczenie w kierunku nadwrażliwości, musi upewnić się, czy pacjentowi nie dolegają inne choroby zębów, które objawiają się podobny sposób. Na przykład próchnica czy pęknięcie zęba lub wypełnienia –* tłumaczy Markiewicz-Piotrowska. Po ich wyeliminowaniu podejmuje leczenie adekwatne do sytuacji. *– Jeśli nadwrażliwość nie jest zaawansowana, to czasem wystarczy zastosowanie specjalnych past łagodzących dolegliwość lub preparatów zmniejszających wrażliwość zębów. Można użyć również specjalnych płukanek. Dobrym rozwiązaniem jest także zmiana diety, w której wyeliminujemy kwasy lub ograniczymy je w znacznym stopniu –* podkreśla lekarz stomatolog. Czasem, gdy nadwrażliwość jest efektem niewłaściwej higieny jamy ustnej, dentyści zalecają zmianę rodzaju szczoteczek oraz intensywności i sposobu szczotkowania. W zaawansowanym stadium, gdy ubytki w szkliwie są już nieodwracalne, naprawia się je światłoutwardzalnym materiałem kompozytowym.

**Da się wyleczyć**

Jak pokazują statystyki nadwrażliwość zębów jest wyleczalna w prawie 100 proc. Zwykle wystarczy narzucić sobie określony reżim w postaci diety oraz odpowiednio dbać o higienę jamy ustnej.

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.