

Neprijetno skelenje

Prav gotovo se je že vsakdo od vas kdaj srečal z neprijetnim skelenjem zob, ki se lahko pojavi ob uživanju določene hrane in pijače ali pri ščetkanju zob. Vsekakor ne gre za prijetno zadevo, ampak ali je potrebno takoj k zobozdravniku? O tem smo se pogovarjali s **Simono Knific Vesel**, ki opravlja delo ustnega higienika.

Avtorica: **Teja Fidler Makoter**

Za začetek najprej opredeliva resnost skelenja zob. Gre po vašem mnenju za resno težavo, zaradi katere moramo obiskati zobozdravnika?

Vsekakor. Zobozdravnika ali ustnega higienika, še posebej če izzove neugodje pri uživanju primerno ogrete hrane in pijače in pri ščetkanju ali nitkanju. Redkeje pri vdihu hladnega zraka.

Skelenje, ki je mimogrede tako kot bolečina zelo subjektivno doživeta zaznava, ki nastane zaradi zunanega dražljaja (termičnega, kemičnega ali mehanskega), se pojavlja v različnih življenjskih obdobjih in ga moramo ločiti od preobčutljivosti zob zaradi vnete pulpe (zobnega živca). Zobje nas namreč lahko skelijo (dentinska bolečina) tudi pri demineralizaciji zaradi različno napredovanega kariesa, pa tudi po postopku beljenja zob, pri odmiku obzobnih tkiv kot posledica parodontalne bolezni. Omejila se bom samo na neugodne subjektivne občutke, ki jih pacienti opisujejo kot »špikanje«, »zbadanje«, »skelenje«, »pikanje«, in so posledica draženja zelo oživčenih pulpnih struktur zaradi pomanjkanja (stanjšanja ali izgube) trdih zobnih tkiv v predelu zobnega vratu.

Kateri so najpogostejši vzroki za skelenje zob?

Vzrok preobčutljivosti je vsekakor stanjšanje ali izguba trdih zobnih tkiv, na katero vplivajo posamezni dejavniki, ki jih je več in se prepletajo. Naj naštejem najpomembnejše: neustrezno ščetkanje (tehnika, periodika) z neustreznimi pripomočki za nego zobovja, napačna izbira zobne kreme (prekomerna uporaba abrazivnih zobnih krem), prekomerno stiskanje zob (bruksizem ali nočno škripanje), uživanje hrane in pijače, ki povzročata kislost v ustni votlini in zakislost telesa v širšem smislu (ogljikovi hidrati, sladkor, meso, alkohol). Kislost v telesu povzročajo tudi razvade, kot npr. kajenje, pa tudi bolezenska stanja, kot npr. želodčni refluks (vračanje želodčne kisline v ustno votlino) in bulimija.

Zakaj so zobje občutljivi na mrzlo in vroče? Ali je razlog za občutljivost zob drugačen, če so občutljivi na mrzlo, kot če so občutljivi na vroče?

Razločevanje med občutljivostjo zob na vroče in hladno je pomemben razmislek zobozdravnika za postavitev diagnoze pri vneti pulpi, zato za širšo laično javnost to razločevanje ni pomembno. Zato posameznika s tovrstnimi težavami vedno pošljem na konzultacijo k zobozdravniku, s katerim tesno sodelujeva in je vedno prisoten v sosednji zobni ordinaciji.

So zobje pogosto občutljivi tudi na različne okuse, na primer na sladko ali kislo?

Občutljivost na sladko se lahko pojavlja pri vitalnih zobeh, razgrajenih zaradi kariesa, lahko pa tudi pri občutljivih (razgaljenih) zobnih vratovih, kar je odvisno od subjektivne interpretacije bolečine, od anatomije zob (preseka dentinskih kanalčkov). Kisla hrana in pijača sta lahko sprožilca kratkotrajne ostre bolečine ali skelenja pri obrabljenih in razgaljenih zobnih vratovih.

Je torej skelenje zob posledica nezdravega načina življenja?

Do določene mere vsekakor, je pa izraz »nezdrav način življenja« danes izjemno raztegljiv pojem.

Ali razne zobne kreme, ki so namenjene občutljivim zobem, resnično pomagajo? Kako delujejo?

Zobne kreme, namenjene uporabi pri občutljivosti zob in skelenju, vsebujejo dodatke, ki ustvarijo zaščitno plast na površini poškodovanega zoba. Vsebujejo tudi visok nivo fluora. Pomagajo zelo individualno, v kombinaciji z zaščitnimi premazi so lahko še učinkovitejše. Ob tej priložnosti bi rada opozorila na celo vrsto zobnih krem, ki poleg koristnih vsebujejo tudi škodljive sestavine (umetna sladila, umetna barvila, umetne arome, stabilizatorje, konzervanse ...), ki se skozi ustno sluznico zelo dobro absorbirajo v naš krvni obtok, zato je odločitev o uporabi le-teh v rokah vsakega posameznika.

Kako lahko zobozdravnik ali/in ustni higienik pomagata?

Za kratkoročno, hitro pomoč lahko uporabimo različne zaščitne premaze, ki so namenjeni preobčutljivim zobem. Dolgoročno pa pomagamo pacientu prepoznati prevladujoče dejavnike in ga motivirati za opustitev starih neprimernih navad.

Kako pa si lahko pomagamo sami?

Po kliničnem pregledu in pogovoru z zobozdravnikom in/ali ustnim higienikom si s pomočjo njegove strokovne usmeritve pomagamo sami, in sicer tako, da začnemo spreminjati škodljive navade, ki načenajo zdravje naših zob in obzobnih tkiv.

Kakšno zobno ščetko je najbolje uporabljati v primeru občutljivih zob?

Mehko ščetko, seveda ob primerni tehniki ščetkanja, s katero vas seznanji ustni higienik in/ali zobozdravnik.

K skelenju zob verjetno pripomorejo tudi umikajoče se dlesni, kajne? Kako si pomagati v tem primeru?

Če se je dlesen zaradi kroničnega vnetja obzobnih tkiv (parodontalna bolezen) že odmaknila od prvotnega anatomskega položaja in so zobne korenine razgaljene, lahko pričakujemo predvsem občutljivost na termične in mehanske dražljaje. Skelenje in parodontalna bolezen sta vsekakor povezana.

Preventiva in zdravljenje parodontalne bolezni je pri nas zagotovo velika tema, ki se je sistematično lotevamo šele v zadnjih letih, s prihajajočimi novimi generacijami zobozdravnikov in z ustanovitvijo Visoke strokovne šole ustnih higienikov v Ljubljani.

Razločevanje med občutljivostjo zob na vroče in hladno je pomemben razmislek zobozdravnika za postavitev diagnoze pri vneti pulpi, zato za širšo laično javnost to razločevanje ni pomembno.



VESEL

USTNI WELLNESS

za zdrav in sproščen družinski nasmet