**Citlivost zubů trápí až 40 % procent lidí**

**Na vině může být i stres**

**Jednou z častých příčin bolesti zubů bývá i citlivost. Nepříjemná a intenzivní bolest často vzniká při pití studeného, horkého či konzumování kyselého. Citlivost zubů může mít na svědomí několik různých příčin. Jsou to například obnažené zubní krčky vlivem parodontitidy nebo špatného postavení a přetěžování zubů. Svojí roli hraje také úbytek zubní skloviny. Nepříjemnou citlivost zubů trápí až 40 % populace.**

Pokud se bavíme o citlivých zubech, máme nejčastěji na mysli citlivost vzniklou obnažením kořenového dentinu v oblasti zubního krčku (přechod mezi korunkou a kořenem). „Nejedná se pouze o úbytek skloviny, jak si mnozí myslí, ale spíše o ztrátu tkání které zub kryjí a chrání. Zubní krček je místem kde končí vrstva skloviny kryjící korunku a začíná tenká vrstva takzvaného cementu, která kryje kořen zubu. Toto místo je tedy anatomicky náchylné k poškození. Pokud přidáme „vhodné“ doplňující faktory, citlivost zubů je na světě,“ říká MDDr. Ondřej Šrámek z Dentální kliniky Hradčanská.

**K zubní citlivosti nebo také hypersenzitivitě přispívá více okolností:**

**Tvrdý kartáček a kyselé ovoce**

Mezi nejčastější příčiny ztráty zubní skloviny patří nevhodná ústní hygiena za pomocí příliš tvrdého kartáčku. Ten může v místě krčku napáchat velké škody. Dále to mohou být skusové poměry v ústech, pokud jsou některé zuby přetěžované (například vlivem ztráty některých zubů), dochází často ke vzniku takzvaných klínových defektů, což je zjednodušeně odštípnutí tvrdých zubní tkání v místě krčku. Ideální je používat měkký zubní kartáček, kterým si neponičíte sklovinu. Navíc jsou jemné i na odhalené krčky. Jedinou jejich nevýhodou je, že si zuby budete muset čistit delší dobu. Před a po čištění zubů také nekonzumujte kyselé citrusové ovoce. Tento druh ovoce obsahuje kyseliny, které leptají povrch zubní skloviny.

**Stres**

„Opomíjeným faktorem je dnes také hodně podceňovaný stres a s ním spojené tzv. parafunkce, neboli zlozvyky jako je skřípání a zatínání zubů. To může být vědomé i nevědomé,“ dodává MDDr. Ondřej Šrámek.

**Nevhodné bělení**

Citlivé zuby a okolní dásně bývají často citlivé i po bělení zubů. Především pokud se použijí koncentrovaná bělidla. Tato citlivost bývá sice dočasná ale velmi intenzivní, a mimo jiné i proto se nedoporučuje bělit bez doporučení lékaře. Uvažujete-li o domácím bělení, tak si vždy raději poraďte se svým stomatologem, jestli vámi vybraný přípravek je pro vás vhodný.

**Citlivé zuby a děti**

Dětský chrup trápí častý vznik zubních kazů, ale naopak děti netrápí bolest z citlivosti zubů. Faktory způsobující citlivost musí působit dlouhodobě, než se ukáží. Na mléčných zubech se proto nestihnou ještě projevit. A na těch stálých (druhé zuby) to potom trvá několik let.

**Pomůže dentální hygiena?**

„Pokud už vznikla bolestivá citlivost, tak samotná dentální hygiena nepomůže. Existují ale některé prostředky na zmírnění citlivých zubů. Především to jsou pasty proti citlivosti, a následně pak speciální prostředky, které však může aplikovat pouze stomatolog. Důležitá je prevence - pokud zatím pacient senzitivitou netrpí, tak mu může zubní hygienistka například upravit čistící techniku, vybrat vhodný kartáček a poradit, jak se k zubům chovat,“ dodává MDDr. Ondřej Šrámek.