**Buďte opatrní na zubní sklovinu.**

**Její ztráta je nevratná**

**K častým zubním problémům patří i eroze zubní skloviny. Zubní sklovina patří k nejtvrdším tkáním v těle a „chrání“ naše zuby při každodenním používání. Jedná se o bolestivý problém, který spouští citlivost zubů i náchylnost k zubnímu kazu. Hlavním důvodem eroze skloviny je nahromadění kyselin, které jí ničí. O sklovinu bychom se měli starat velmi pečlivě a nezanedbávat prevenci, protože již jednou poškozenou zubní sklovinu nemůžeme znovu plnohodnotně nahradit.**

**Pozor na zažloutlé zuby**

Poškození skloviny se projevuje mnoha elementy - zuby mohou být díky ztrátě skloviny jakoby „průsvitné“ a mohou mít šedý až nažloutlý nádech. Při konzumaci studeného či teplého pak cítíme bolest.

Při jakýkoliv prvních příznacích je důležité navštívit svého stomatologa či dentálního hygienistu, protože čím dříve pacient přijde do ordinace, tím dříve se může eroze zmírnit.

**Velký škůdce - sladké a kyselé nápoje**

Asi k největším škůdcům zubní skloviny patří sladké, kyselé a bublinkové nápoje (cola, ovocné džusy), Ty díky vysokému obsahu cukru či kyselin velmi leptají zubní sklovinu. Ohroženou skupinou bývají proto nejčastěji mladí lidé, kteří tyto nápoje konzumují velmi často. „Samozřejmě to neznamená, že si lidé nemohou dát džusy či limonády, ale pokud je budou pít neustále, například několikrát denně, tak mohou přijít problémy v podobě poškozené skloviny. Po konzumaci kyselých nápojů se nedoporučuje hned čistit zuby, aby nedošlo k podráždění skloviny. Počkejte minimálně půl hodiny. Po kyselém je dobré ústa trochu vypláchnout čistou vodou nebo si vzít žvýkačku (bez cukru), která podporuje tvorbu slin,“ říká MDDr. Ondřej Šrámek, vedoucí lékař Dentální kliniky Hradčanská.

**Zrádný piercing**

K populárním ozdobám patří také piercing v jazyku. Ten ale může při kontaktu se zuby obrušovat a narušovat sklovinu. Nebezpečné může být také časté okusování různých předmětů. V těhotenství mnoho žen trpí nevolnostmi a zvracením, po něm může díky kyselinám v žaludku dojít také k poleptání skloviny. Vždy je dobré proto ústa vypláchnout čistou vodou.

**Skřípání zubů**

Velkým ničitelem skloviny je i častý zlozvyk - skřípání zubů, tzv. bruxismus. Dlouhodobé „skřípání“ může způsobit rychlejší opotřebení našich zubů – zničená zubní sklovina nebo zubní náhrada. Nejčastějším spouštěčem bruxismu je stres.

 „Pokud je skřípání zubů velmi intenzivní, tak stomatolog naordinuje speciální zubní dlahy – chrániče na zuby. Na pomoc se používají i svalové relaxanty. Hlavní „léčbou“ by ale mělo být zjištění příčin stresu či napětí a pracovat tak se svojí psychikou,“ dodává MDDr. Ondřej Šrámek a dodává: „Zubní sklovina se již sama nikdy neobnoví. Pokud je úbytek ve větší míře, tak musí stomatolog chybějící část doplnit fotokompozitní výplní. Při závažnějších případech musí pak lékař sklovinu nahradit fazetou.“