

Как защитить чувствительные зубы

Гиперестезия - это повышенная чувствительность зубов, которая характеризуется резкими болями при приеме холодной, сладкой либо кислой пищи, вдыхании холодного воздуха, иногда при механическом воздействии на зубы.

Возникновение чувствительности происходит по разнообразным причинам. Возможно, в детстве произошло нарушение обмена веществ, что привело к недоразвитию твердых зубных тканей. В таких случаях слой эмали чрезвычайно тонкий.



Медицинская статистика утверждает, что примерно 30% людей имеют, по крайней мере, один зуб с оголенным корнем, после 25 лет 40% в обязательном порядке имеют, в лучшем случае, один зуб с уменьшенным десневым краем.

Из-за неправильного прикуса у многих уже к 20 годам появляется повышенная стираемость зубной ткани. Данное состояние могут спровоцировать тяжелые инфекционные, нервно-психические заболевания, эндокринные расстройства, патология, что связана с изменением фосфорно-кальциевого обмена, климатические состояния, беременность. Для того, чтобы избавиться от чувствительности зубов необходимо выявить причину возникновения гиперестезии. Это сможет сделать только стоматолог.

Облегчить состояние при повышенной чувствительности зубов можно самостоятельно

Для этого следует обратить внимание, как Вы чистите зубы. Иногда, можно сильно перестараться и незаметно счистить зубную или десневую ткань, при этом оголяя уязвимую прикорневую зону. Это

происходит из-за слишком жесткой щетины зубной щетки либо из-за зубной пасты, содержащей повышенные абразивные частички.

Правильные навыки чистки и необходимое время для чистки позволит добиться прекрасного результата очищения зубов, даже при самой мягкой щетине зубной щетки.

Известные сейчас зубные пасты с отбеливающим эффектом и удаляющие зубные отложения обладают повышенной абразивностью. Если Вы страдаете чувствительностью зубов, то следует отказаться от таких чистящих паст.

Повышенная чувствительность может возникнуть при использовании зубной пасты с содержанием соды, перекиси, пирофосфатами и иными подобными составляющими. Даже очень крепкие и здоровые зубы не переносят кислоту и щелочь.

Следим за состоянием эмали

Современный рынок предлагает большой выбор зубных паст, что способствуют снижению чувствительности зубов. При гиперестезии лучше применяют именно такие пасты. Некоторые из них обладают еще отбеливающим эффектом и борются с отложениями зубного камня. Облегчение Вы почувствуете через несколько дней. Дополнительно можно применять фторированное полоскание ротовой полости или зубные эликсиры.

Помните, что пища способна повлиять на чувствительность зубов самым прямым способом. Частое употребление продуктов с повышенным содержанием кислоты (цитрусовых) способствует постепенному растворению эмали. Людям, предрасположенным к чувствительности зубов, следует отказаться от чрезмерного употребления лимонов, также стоит отказаться от слишком горячих или холодных напитков или пищи.