

Palielināts zobu jutīgums jeb hipersensitivitāte



Madara Štekerhofs

Zobārste, ortodonte

“Klīnika Zinta”
tāl. 63622244, 29456701
www.klinikazinta.lv

RSU Stomatoloģijas institūts
tāl. 67455586

Lielākā daļa cilvēku ir saskārušies ar zobu jutīgumu, kas īslaicīgi rodas pēc skābu, saldu, aukstu ēdienu/dzērienu lietošanas, strauji ieelpojot vēsu gaisu, tīrot zobus, veicot zobu balināšanu mājas apstākļos u.c. gadījumos.

Kāds ir šo sāpju iemesls un kā ar tām cīnīties?

Zobus inervē trijzaru nerva (*nervus trigeminus*) zari. Zoba centrā atrodas pulpa, kas satur saistaudus, šūnas, asinsvadus un nervu šķiedras.

Zoba sāpju izcelsmē piedalās dentīna – pulpas komplekss. To veido pulpas pusē esošais odontoblastu slānis ar saviem izaugumiem, kas iestiepjas dentīna kanālišos. Ap tiem ir aptinušās nervu šķiedras un šķidrums kustība kanālišos rada zoba jutību. Dentīna tubuliši/kanāliši caurvij visu dentīna struktūru un tie savieno zoba pulpu ar emaljas dentīna robežu. To diametrs atšķiras atkarībā no tā, cik tuvu tie ir pulpai: jo tuvāk, jo to diametrs ir plašāks un jutība lielāka. Veseli zobi nekad nesāp, jo tos sedz emaljas slānis, kur nav nervu šķiedru. Kariess ir viens no zoba sāpju iemesliem, bet nebūt ne vienīgais.



1. attēls. Smaganu recesija jeb atkāpšanās.

Zobu jutīguma iemesli:

1. smaganu recesija jeb atkāpšanās. Tādā veidā tiek atsegta dentīna un/vai saknes cementa virsma, kas ir daudz jutīgāka uz kairinātājiem;
2. zoba cieto audu (emaljas/dentīna/cementa) patoloģisks nodilums.

• Mehāniski faktori, kā dēļ var rasties smaganu recesija:

- nepareiza zobu tīrīšanas tehnika, pārāk cieta zobu birste un abrazīva zobu pasta, kā rezultātā smaganas atkāpjas un zobu emalja ātrāk nodilst. Šis recesiju veids nereti raksturīgs pacientiem ar labu mutes dobuma higiēnu. Visbiežāk var novērot ķīļveida defektus zobu ārējās virsmās, kakliņu rajonā, vietā, kur emalja ir visplānākā. Labročiem defektus var lokalizēt mutes dobuma kreisajā pusē, kreīļiem - labajā;
- svešķermeņi - lūpu un mēles pīrsingi, nepareizi veidotas izņemamās zobu protēzes skavas u.c.;
- sakodiena īpatnības, kuru dēļ kādam zobam, kas atrodas ārpus zobu rindas, var izveidoties smaganu recesija;
- lūpu saitīšu piestiprinājuma īpatnības;
- nekvalitatīvas plombes/ kroņi ar pārkarēm;
- gadījumos, ja ir plāns smaganu biotips, recesiju attīstībai ir lielāks risks, nekā cilvēkiem ar biezu smaganu biotipu.

• Smaganu recesijas, kas radušās iekaisuma ietekmē:

- apkārtējo saistaudu iekaisumu uztur aplikums un zobakmens. Lielākoties šis iekaisums iesniedzas pat viena līdz divu milimetru dziļumā no smaganu malas. Gadījumā, ja smaganu biotips ir plāns, var veidoties smaganu atkāpšanās;
- periodontīts jeb zoba balstaudu zudums, kā dēļ atkāpjas gan kaula, gan smaganu līmenis un tiek atsegta zoba saknes virsma. Līdz ar to zobi kļūst gan jutīgāki uz kairinātājiem, gan palielinās to kustīgums.

• Smaganu recesijas, kas radušās jatrogēnas darbības ietekmē:

- ortodontiskās ārstēšanas gadījumos, ja zobs tiek virzīts pārāk bukāli vai lingvāli/palatināli uz vietu, kur kaula ir ļoti maz;
- kroņi ar sliktu malu pieslēgšanos, nelīdzenas restaurācijas, restaurācijas ar pārkarēm, kas rada vietu aplikumam.



2. attēls. Zoba cieto audu patoloģisks nodilums.

• **Emaljas plaisas, kas radušās pārlietu lielas slodzes apstākļos.**

• **Atrīcija** - zoba cieto audu nodilums, kas radies, esot kontaktā ar pretējās puses zobu (bruksisms jeb zobu griešana nakts laikā un zobu piekošana jeb "clenching").

• **Abrāzija** - zoba cieto audu nodilums, kas radies zobam kontaktējot ar svešķermeni (saulespuķu sēklas, agresīva zobu tīrīšana ar cietu zobu birsti un abrazīvas zobu pastas lietošana, pīrsingi u.c.).

• **Zobu emaljas nodilšana ķīmisku vielu ietekmē jeb erozija:**

- radusies gastroezofageālā refluksa jeb atviļņa slimības rezultātā;

- vielu ar zemu pH līmeni lietošana uzturā. To skaitā ir saldumi, svaigi spiestas augļu sulas, saldinātie dzērieni, sporta dzērieni un pat minerālūdens, jo ūdens gāzēšana samazina pH līmeni. Ja negāzētam ūdenim tas ir septiņi, tad gāzētam pieci līdz seši.

Veseli zobi nekad nesāp, jo tos sedz emaljas slānis, kur nav nervu šķiedru. Kariess ir viens no zoba sāpju iemesliem, bet nebūt ne vienīgais

Kā izvairīties no zobu jutīguma:

- sekot līdzi zobu pastas abrazivitātei. Zobu pastas abrazivitāti nosaka RDA skaitlis, ko var atrast uz zobu pastas tūbiņas:

- >100 - augsta abrazivitāte;
- 60 -100 - vidēja abrazivitāte;
- 30 - 60 - zema abrazivitāte.

- netīrīt zobus uzreiz pēc skābu vielu lietošanas. Tā vietā labāk mutes dobumu izskalot ar tīru ūdeni, fluoru saturošu mutes dobuma skalojamo līdzekli vai lietot košļājamo gumiju.

Kā samazināt vai novērst zobu jutīgumu:

- jāsaprot zobu jutīguma iemesls un jācenšas to novērst;

- uzturā lietojot daudz augļu sulas, var censties to dzert ar salmiņu, līdz ar to saskare ar zobu virsmām ir mazāka un attiecīgi mazāks eroziju risks;

- cilvēkiem ar bruksismu un zobu piekošanu nakts laikā ir jālieto zobārstniecībā individuāli izgatavotas nakts kapes;

- jāizvēlas zobu birste ar mīkstiemi sariņiem, jāizvairās no horizontālas zobu tīrīšanas tehnikas, tās vietā zobi jātīra apļveida un slaukošām kustībām. Balinošu/ baltinošu zobu pastu vietā būtu jāizvēlas fluora saturoša zobu pasta jutīgiem zobiem ("Sensitive");

- smaganu recesiju gadījumā zobārstam ir iespējams zoba kakliņu daļu un saknes cementu pārklāt ar pārklājumu, kas mazina zobu jutīgumu, kā arī ir gadījumi, kad iespējama smaganu pieaudzēšanas procedūra, ko veic periodontologs;

- zobu pastas jutīgiem zobiem:
- nervu šūnu jutību mazinošas - satur kālija nitrātu;
 - zobu pastas, kas satur dentīna kanāliņu bloķē-

jošas vielas (satur NaF, SnF₂, SrCl₂, Ca(OH)₂, hidroksiapatīts, u.c. savienojumus).

- krēmi zobu jutīguma samazināšanai kā *GC Tooth Mousse*. "MI Paste Plus"- satur fluorīdus un paredzēts lietošanai no sešu gadu vecuma. "MI Paste" var lietot arī bērni jaunāki par sešiem gadiem un grūtnieces, jo tas nesatur fluorīdus. To vietā ir bioloģiski aktīvais kalcijs un fosfāts. *GC Tooth Mousse* iesaka lietot divas reizes dienā, uzklājot nelielu daudzumu uz zobiem skartajā vietā. Produktu iesaka lietot kursa veidā;

- fluorīdu saturoši geli (F koncentrācija <1%) un lakas (F koncentrācija 0.7-6% kā, piemēram, "Tiefenfluorid"), ko visbiežāk uzklāj zobu higiēnista kabinetā pēc profesionālās mutes dobuma higiēnas veikšanas. Šīs vielas satur daudz augstāku fluorīda koncentrāciju nekā zobu pastas un mutes skalojamie līdzekļi (0.012-0.15%), kas uz zoba virsmas veido CaF₂ rezervi, ko zobs pakāpeniski izmanto remineralizācijas procesā. Geli un laku uzklāšanu vēlams atkārtot reizi trijos līdz sešos mēnešos;

- zobu plombēšana var sniegt ilgtermiņa aizsardzību pret kairinātājiem, jo tiek nosegti skartais dentīna slānis;

- ar ortodontiskās ārstēšanas palīdzību var uzlabot zoba novietojumu zobu rindā, kas arī var uzlabot smaganu stāvokli un ietekmēt zobu jutību.



PALIELINĀTS ZOBU JUTĪGUMS JEB HIPERSENSITIVITĀTE

ELGYDIUM  Iesaka Latvijas Zobu Higiēnistu asociācija

JUTĪGIEM ZOBĪEM UN SMAGANĀM



Elgydium Sensitive, 75ml - Zobu pasta/gels jutīgiem zobiem. Organiskais amīna fluorīds, kas piesaistās emaljai 5x ātrāk nekā minerālais fluorīds, stiprina emalju, samazina zobu aplikumu un iedarbojas antiseptiski. Lietot ik dienas 3x dienā 3 min. No 12 g. v.

Eludril Care, mutes dobuma skalošanas līdzeklis 500 ml - ar antibakteriālu iedarbību. Palīdz mazināt zobu aplikuma veidošanos, kā arī saglabāt labu mutes dobuma higiēnu un veselās smaganas. Nasatur spirtu un cukuru. Ikdienas lietošanai, ne ilgā par 6 mēnešiem. Nav jāatšķaida.

Parodium, 50ml - Gels ar rabarberu ekstraktu. Remdē iekaisumu un mazina sāpes. Uzziest uz smaganām (neasiņojošas brūces) 2-3x dienā, nenoskalot. Lietot ne ilgāk kā 1 mēnesi, pieaugušajiem un bērniem no 6 gadu vecuma.

Ražotājs: **Pierre Fabre ORAL CARE** www.tavamsmaidam.lv www.internetaptieka.lv **Vairāk informācijas:** www.elgydium.lv

