

Ctrl+F4

Не, това не е сложна формула за нов хитов дентален продукт. Но би могло да постави началото за създаването му. Всеки уважаващ себе си компютърстващ човек е ползвал тези клавиши с една единствена цел – изтриване. За жалост, това е съдбата не само на досадните спамове или на произволно отворен интернет сайт, но и на някои напълно здрави зъбни структури. Днес за най-големия и опасен враг се смята не поредният грипен вирус, а изтриването, износването и ерозията на зъби, незасегнати от кариес.

г-р Павлина Христова

Зъбите – начин на употреба

Износването и изтриването на зъбите е проблем, не само от естетична гледна точка. Смята се, че през 21 век това ще бъде най-честото увреждане на зъбите. Досега, причината за разрушаването на зъба беше предимно кариесът и неговите последици. С повишаване на нивото на профилактиката обаче, той има все по-малко отношение към разрушаването на зъбите. Уви, това не е причина за радост, защото новите врагове на здравата усмивка настъпват устремено – изтриване, износване и ерозия на зъбите. Процесите по това невидимо „изяждане“ на здравите зъбни слоеве са толкова агресивни, че могат да доведат до загуба на 2/3 от обема и височината на зъба.

Видовете износване и причините за тях могат да бъдат няколко. Ето и най-разпространените от тях.

Ерозия на зъбите

Прекомерна употреба на кола, газирани напитки, включително „диетични“ и „фитнес“ напитки, натурални сокове от кутия, които съдържат голямо количество добавени киселини, прекомерна употреба на цитрусови плодове, оцет и други киселинни храни.

Ако и вие се чудите кога киселинната ви диета, препоръчана от някой съвременен фитнес гуру, е в повече, имайте предвид, че това се случва, когато:

- *Пиете повече от 4 чаши сок от цитруси на ден*

Това важи с особена сила, ако след консумацията им, веднага измивате зъбите си с паста и четка. Обяснението е, че абразивът на пастата, в комбинация с действието на плодовите киселини, е един от най-сигурните начини да изтриете зъбния си емайл. Контактът на киселините със зъбната повърхност благоприятства разтварянето на емайла. Добрата новина е, че природата се е погрижила за това – процесът е обратим и временен, тъй като слюнката играе ролята на буфер, спомагащ на емайловите микрочастици да се върнат обратно по местата си.

Съвет: След употребата на цитруси или ябълки, не изплаквайте устата си дори с вода, в рамките на 1 час. В противен случай ще се разделите с микрочастиците, циркулиращи в слюнката. Забраната важи и за измиването на зъбите с четка и паста.

- *Консумирате газирани напитки повече от 3 чаши дневно*

Факт е, че употребата на газирани напитки

(особено кола) сред 12-14-годишните рязко се е увеличила в последните десетилетия. Затова, все по-често се срещат пациенти тийнейджъри с начални ерозии по зъбите, невидими досега в тази възраст. Колата и газирани напитки водят до дехидратация и следователно до намалено количество слюнка, което от своя страна лишава зъбите от защитното ѝ действие.

Съвет: Контролирайте количеството на газирани напитки, които вие и вашите деца изпивате. Много тийнейджъри, особено момчетата, както и младите мъже, имат навик неволно да жабурят поетата в устата газирана напитка, поради разхлаждащото и приятно гъделичкащо усещане. Това обаче засилва времетраенето на киселинната атака на газиранията напитка върху зъбите.

- *Имате навик да смучете лимони*
 - *Ако сте здрав човек, който спортува всеки ден активно, и сте изложен на дехидратация*
- Консумирането на газирани напитки, наречени многообещаващо „спортни“ или „диетични“ напитки, не е особено полезно, защото те съдържат киселини. Дехидратиращият организъм означава и намалено слюноотделяне, което ви подлага на риск от ерозия на зъбите.

- Ако страгате от астма и употребявате всекидневно инхалатор

Съвет: По-малки щети ще си нанесете, ако използвате такъв аерозол не повече от 4 пъти на ден и през максимално дълги интервали.

- Ако страгате от стомашен рефлукс
- Ако страгате от булимия

Повърнатата несмляна храна, съдържаща стомашни киселинни сокове, е със силна киселинна активност.

Съвет: Обърнете се към себе си. Кое ви кара да преяждате и да чувствате вина след това? Включете се в група по психотерапия. А защо и да не споделите проблема със зъболекаря си?

- Ако сте дегустатор на вина
- Ако злоупотребявате с алкохол
- Ако работите в среда, в която сте изложени на вдишване на киселинни изпарения и аерозоли
- Ако употребявате медикаменти, които водят до сухота в устата (ксеростомия), при анорексия, депресия, реактивни психози

Намаляването на слюноотделянето всъщност лишава устата от защитното и буферно въздействие на слюнката.

Прекомерно, агресивно и неправилно четкане на зъбите

Истината е, че точно това причинява изтриване на зъбите. Резултатът от прекомерното, агресивно и неправилно четкане са разрушения в шийката на зъба, наподобяващи кариеси. Подобно доказано изтриващо действие има абразивът на зъбните пасты.

Но то е второстепенно. По-значимо е въздействието на неправилната техника на четкане. Затова, ако имате чувствителни зъби и вече появили се шиечни дефекти, имате вариант за действие:

- Използвайте вертикална, а не хоризонтална техника на четкане. Не се притеснявайте да се обърнете към вашия стоматолог, ако смятате, че техниката ви на почистване е неправилна.
- Използвайте по-слабата си ръка за миене на зъбите, т.е. ако сте десняк - лявата, ако сте левичар - дясната.
- Използвайте захват на четката с дланта, вместо силното стискане с пръстите на ръката. Това ще намали натиска, с който обикновено четкате зъбите си.

Няколко думи за дъвкателното натоварване на зъбите

Нормално е зъбите да се износват по 1 микрон на година. Всяко по-бързо износване се смята за патологично. Тъкмо то е причина за редица функционални и естетични проблеми - промени в лицето, челюстната става, болки в лицево-шийната област...

Намаляването на височината на зъба води до промяна в съотношението и с ширината му, като по този начин става причина за отдръпване и оголване на венеца, както и за различни шиечни кариеси и други дефекти. Трябва да се отбележи, че дори изтриване от 1 мм, което всъщност средно е 10-20% загуба на височината на зъба, е вече значително.

Ето някои от най-честите причини за износването на зъбите:

- Прекомерно дъвкателно налягане, скърцане и стискане на зъби

Това определено е сериозен проблем, за решаването на който е редно да се обърнете към стоматолога за изработване на т. нар. *защитна капа* (шина) на зъбите, която да носите нощем или понякога денем. Ефектът, както всъщност и при всяко лечение, зависи в голяма степен от готовността на пациента да съдейства на своя дентален специалист и да подхожда отговорно към своето лечение - той трябва стриктно да носи шината. Върху този проблем действат благоприятно релаксиращите масажи, иглотерапията и хомеопатията.

Съвет: Редуцирайте стреса и негативните емоции. Бъдете стриктни в носенето на шината, ако имате такава. Най-добре е да посетите своя зъболекар, за да изясните корена на проблема. Причината за скърцането на зъбите може да се търси и в лошото моделиране на дъвкателните повърхности и блокиращите зъби. Понякога дори само една корона, направена с лошо изчислена дъвкателна повърхност, може да отключи вредния навик - скърцане и стискане на зъби.

- Неправилна захватка

Пломби и корони с лошо моделирани дъвкателни повърхности на задните зъби създават травматично взаимодействие на срещуположните зъби. Това предизвиква натоварване и прекомерно износване на цели групи зъби. Те се изтриват, намаляват дължината си, а венецът се отдръпва и оголва. А до появата на шиечни кариеси и клиновидни дефекти на

тези зъби след това, крачката е много малка.

- Изкривявания на гръбначния стълб

Звучи странно, но изкривяванията на гръбначния стълб на една страна водят до повишено изтриване на зъбите вляво или вдясно.

Съвет: При подобен проблем, към стоматологичното лечение задължително трябва да се прибавят и процедури, назначени от компетентен кинезитерапевт.

Какво да правим при износване на зъбите?

Износването почти винаги засяга всички зъби, в една или друга степен. Това обаче може да диагностицира категорично единствено зъболекарят. Само той може да прецени дали се налага възстановяване на снижената захватка, или с други думи - дъвкателните повърхности на всички зъби трябва да се повдигнат до първоначалната им анатомична височина. Което автоматично означава подмяна на всички стари изтрити пломби

с композитни или керамични такива, възпроизвеждащи съвсем точно зъбната анатомия. Вариантът при предните зъби е да се направи удължаване с композит или с керамични

фасети. В случай че имате корони на зъбите, те също би трябвало да се подменят с нови, съответстващи на новата захватка.

При начални форми на изтриване на зъбите, обикновено се пристъпва към покриването им с флуорни лакове, наслагване на композитен материал. Средното износване и изтриване на зъбите често налага повдигане на захватката или удължаване на фронталните зъби с композит или фасети.

Звучи странно, но изкривяванията на гръбначния стълб на една страна водят до повишено изтриване на зъбите вляво или вдясно.

Само при много напреднали и крайни форми на изтриване, типични за напреднала възраст, може да се наложи корекция с корони. Важно, при каквото и да било тип коригиране при износване на зъбите, е то да става винаги двустранно и на всички зъби.

Всъщност, вие много добре знаете, че не може да ходите с обувки само с един ток, нали?!