

Jautrūs dantys: šaliname priežastis ar pasekmes?

Vis daugiau žmonių kreipiasi į odontologus dėl didelio dantų jautrumo. Dažniausiai tuo skundžiasi 30-40 metų žmonės, ypač moterys. Yra dvi dantų jautrumo (hiperestezijos) formos. Jei itin jautrūs daugiau nei ketvirtadalis visų dantų - tai generalizuota hiperestezija, jei mažiau nei ketvirtadalis - lokalizuota hiperestezija. Kadangi metams bėgant keičiasi danties struktūra, vyresnius šią problemą kamuoja kur kas rečiau nei jaunas ar vidutinio amžiaus žmonės.

Dantų jautrumas - tam tikrų požymių kompleksas, galintis atsirasti, kai po išorinių danties sluoksniu – emaliu – esantis dentino sluoksnis atsidengia ir yra atviras išoriniams dirgikliams. Dentinas padengtas kiečiausiu organizmo audiniu emaliu, o danties viduje yra ertmė, užpildyta iš kraujagyslių ir nervų sudarytu danties minkštumu (pulpa). Visus danties apykaitos procesus reguliuoja bet kokiam fiziniam ar cheminiam poveikiui itin jautrus danties minkštumas. Dentine yra daugybė kanalėlių su nervinėmis galūnėmis, nuo pulpos einančių ligi emalio paviršiaus. Kai emalis pažeidžiamas, kanalėliai apsinuogina ir nerviniai receptoriai pradeda jautriau reaguoti į bet kokį dirgiklį. Padidėjus jautrumui, kanalėlių atsiranda daugiau, didėja jų skersmuo. Jais judantis skystis dirgina pulpos ir dentino sąlytyje esančias nervų galūnes. Todėl visa tai, kas pagreitina skystųjų judėjimą, kartu ir padidina danties jautrumą.

Dažniausiai dentinas tampa jautrus dėl atitraukusių dantenų ir dantų erozijos. Dantys taip pat gali tapti jautrūs dėl netaisyklingos asmeninės burnos higienos (per smarkaus dantų brūzinimo valant (dažnai taip atsitinka nemokant taisyklingai valyti dantis ar naudojant elektrinį dantų šepetėlį), periodonto patologijos, įskilusių dantų, dantų griežimo naktimis, dantų balinimo ar netinkamos balinančios dantų pastos naudojimo, dėl ant emalio ar šaknies srityje susikaupusių mikrobinių apnašų, ilgalaikio netinkamo dantų skalavimo skysčio naudojimo ar neseniai atliktos odontologinės procedūros ar net sergant įvairiomis virškinamojo trakto ligomis (pavyzdžiui, padidėjusio rūgštingumo).

Esant jautriems dantims, dažniausiai rekomenduojama naudoti jautriems dantims skirtas dantų pastas. Jose paprastai būna kalio citrato, mažinančio dantų jautrumą. Sunkesniais atvejais dantis nujautrinti padeda gydymosi procedūros, naudojant fluoro laką, specialų kalio, kalcio bei stroncio druskomis praturintą tirpalą, kitas chemines medžiagas. Tačiau reikia atkreipti dėmesį, kad tokiu atveju siūloma šalinti problemos požymius, o ne pačią problemos priežastį.

Jei dantų jautrumą sukelia aukščiau išvardintos priežastys, tai bandykime pirmiausiai pašalinti jas. Daugelis natūralios medicinos specialistų teigia, kad jautrūs dantys – vienas pirmųjų požymių, kad organizme trūksta kalcio. Todėl dantų jautrumu ir dažniau skundžiasi moterys, nes joms kalcio trūksta labiau nei vyrams. Atrodo, kad praturinti organizmą kalciumu bus lengva – kalcio preparatų vaistinėse yra tokia gausybė.

Tačiau... Atkreipkite dėmesį, kad **kalciumi įsisavinti būtinas ne tik vitaminas D, bet ir vitaminas K**, kuris veikia kaip šviesoforas, padedantis nukreipti kalcį ten, kur jo labiausiai reikia. Kalcis, esantis papilduose, kuriuose nėra vitamino K, kaupiasi ten, kur jam lengviausia - dažniausiai kremzlėse ar sąnariuose. Vitaminas K, susijęs su baltymu osteokalcinu, kuris svarbus, kad kaulai įsisavintų kalcį, skatina kalcio įsisavinimą į kaulus, kaulinio audinio susidarymą bei saugo nuo nepageidaujamos kalcifikacijos. Kai trūksta vitamino K, mažėja kaulų tankis ir tvirtumas, be to, vitamino K trūkumas gali būti ir dantenų kraujavimo priežastis, nes šis vitaminas atsakingas už kraujo krešėjimą. Už vitamino K yra dar pranašesnis vitaminas K2. Atkreipkite dėmesį, kad vitaminai A ir E, vartojami didesėmis dozėmis, mažina vitamino K efektą.

Antra, kalciumi įsisavinti organizme reikalingas magnis. Magnis palaiko kaulų elastingumą ir mažina jų trapumą. Papildomai vartojant magnį pastebimas kaulų retėjimo sulėtėjimas. Vėlgiai, magnio preparatų vaistinėse, dažnai jo būna su kalciumu. Tačiau reikia atsiminti, kad **kalcis ir magnis (ir cinkas) yra biologiniai antagonistai**, jie konkuruoja patekdami į organizmo ląsteles, todėl negali būti vienodai gerai įsisavinami. Šias medžiagas reikia vartoti atskirai, skirtingu metu (turėtų būti bent jau valandos skirtumas).

Kartu su maisto papildų vartojimu reikėtų atkreipti dėmesį į savo burnos higienos įgūdžius. Užsienio odontologijos specialistai teigia, kad jei pacientas skundžiasi dantų jautrumu, pirmiausia reikia **atkreipti dėmesį į tai, kokių dantų šepetėlių ir dantų pasta pacientas valosi dantis**. Dažnai dantų jautrumas atsiranda valantis dantis per kietu (kietu ar vidutinio minkštumo šepetėliu) ar dantų šepetėliu nekokybiškais šereliais, kurie drasko dantų emalį. Todėl reikėtų pasirinkti minkštesnį ar labai minkštą dantų šepetėlį. Be to, dažnai dantų jautrumas atsiranda naudojant elektrinius dantų šepetėlius, kadangi per tą patį rekomenduojamą dantų valymo laiką (2-3 minutes) jie brūžina dantų paviršių daug kartų daugiau negu paprastas šepetėlis ir taip dantų emaliui padaroma didesnė žala nei naudojant įprastus dantų šepetėlius. Valantis dantis elektriniu šepetėliu būtina rinktis mažiausio abrazyvumo dantų pastą. Yra netgi specialūs dantų šepetėliai, kurie gerina dantų valymo techniką - Gum Technique Junior vaikams ir Gum Technique Medium bei Gum Technique Soft suaugusiems.

Dantų pastos abrazyvumas yra viena pagrindinių dantų jautrumo priežasčių. Dažnai nesusimąstę du kartus per dieną valomės dantis labai abrazyvia dantų pasta, kurią specialistai rekomenduoja vartoti ne daugiau kaip kartą ar du per savaitę. Paprastai mažiausiai abrazyvios vaikams skirtos dantų pastos, po jų eitų jautriems dantims ir dantenoms skirtos dantų pastos, o didžiausiu abrazyvumu pasižymi dantų pastos nuo apnašų, akmenų ir balinamosios dantų pastos. Daugelis balinamųjų dantų pastų dantų šviesinimo efektą pasiekia nuvalydamos paviršinį dantų emalio sluoksnį, kuris būna su dėmėmis nuo arbatos, kavos, rūkymo, taip atidengdamos gilesnį ir baltesnį emalio sluoksnį bei tuo pačiu plonindamos dantų emalį. Po ilgesnio balinamųjų dantų pastų vartojimo dažnai pajaučiamas dantų jautrumas. Be to, reikia atkreipti dėmesį ir į abrazyviąją dantų pastos medžiagą – kreidą, kvarcą (silicą) ar sodą. Paprastai dantų geliai (skaidrios konsistencijos) yra mažiau abrazyvūs nei dantų pastos (paprastai baltos konsistencijos), nes juose naudojamas silicio hidratas, arba silicio rūgštis. Daugiau apie konkrečių dantų pastų abrazyvumą galite rasti **čia**.

Reikėtų pasirinkti ir papildoma dantų remineralizacija. Dabar yra daugybė priemonių, atstatančių dantų emalį. Pavyzdžiui, Apacare, 3M ClinPro ir Karex dantų pastos, kurios tinka kasdienei burnos higienai. Siekiantys didesnio efektyvumo gali rinktis remineralizuojančius dantų kremus ir gelius - Apacare Repair, Karex Renkantis daug fluoro turinčius produktus reikėtų nepamiršti, kad fluoras yra toksiškas, o jo didelė koncentracija produktuose, naudojamuose gydyti hiperestezijai, gali išprovokuoti skydliaukės hiperfunkcijos atsiradimą, jei skydliaukės veikla nebuvo normali. Todėl prieš vartojant tokius produktus ar didesne fluoro koncentracija pasižyminčias dantų pastas reikėtų pasikonsultuoti ir su endokrinologu.

Jei jūsų dantų emaliui pakenkė jūsų įprotis griežti dantimis, pabandykite atsikratyti šio įpročio ar bent jau sumažinkite jo žalą naktimis užsidėdami specialias dantų kapas. Kartais padeda ir raminančiu poveikiu pasižyminti žolelių arbata, išgerta prieš miegą, nes bruksizmo kamuojami žmonės nevalingai griežia dantimis miegodami, kai dėl ko nors labai nerimauja.

Jei dantų jautrumas atsirado dėl to, kad apsinuogino danties šaknų paviršius, pirmiausia reikėtų šalinti šią priežastį ir gydyti dantenų uždegimą. Periodontitas pažeidžia dantų supančius audinius. Sergant ne tik jaučiamas veriantis skausmas, bet ir gilėja dantenų „kišenės“, jos kraujuoja, pūluoja, apsinuogina danties šaknų paviršius. Šiek tiek daugiau informacijos apie periodontitą rasite **čia**.

O kaip gi dantų jautrumą mažinančios pastos? Tai tikrai ne panacėja, o tik laikina priemonė, sumažinanti nemalonius pojūčius, kol šalinsite pagrindines dantų jautrumo priežastis. Jas galite naudoti pirmąsias kelias savaites, kol pagerės dantų būklė. Remineralizuojančiųjų komponentų ir preparatų, mažinančių dantų jautrumą, derinimas leidžia problemą spręsti efektyviau, nes vienu metu veikia du mechanizmai: didinamas nervinių audinių dirginimo slenkstis ir kieti dantų audiniai prisotinami trūkstantų struktūrinių komponentų: kalcio, fosforo, magnio. Vėliau reikėtų pereiti prie įprastinių dantų pastų, nes juk nevertojate vaistų nuo skausmo nuolatos? Būtų keista, jei pastoviai gertumėte vaistus nuo skausmo, nekrepdami dėmesio į tai, kas tą skausmą sukelia...

Taigi, jei jus kamuoja jautrūs dantys, atkreipkite dėmesį į:

- Mineralus ir maisto papildus (visų pirma, kalcį);

- Naudojamą dantų šepetėlį ir jo minkštumą;
- Naudojamos dantų pastos abrazyvumą;
- Burnos higienos įgūdžius.

Bet kokių atveju, nepamirškite dėl dantų jautrumo pasikonsultuoti su gydytoju odontologu. Dantų jautrumas gali būti ir kitokios prigimties. Valgant labai šaltą maistą arba geriant šaltus gėrimus gali atsirasti danties nervo uždegimas. Kai uždegimas praeis, dantys nustos reaguoti į dirgiklius. Dantys kurį laiką jautriai gali reaguoti į karštą ir šaltą po gydymo. To priežastis - nedidelis pulpos uždegimas, jis paprastai praeina po kelių savaičių. Tačiau rimtas danties uždegimas gali baigtis abscesu. Jeigu pavalgys bet kokio šalto arba karšto maisto ilgai skauda dantį, jei labai jautrus yra tik vienas dantis, būtina kreiptis į gydytoją.

Parengta pagal informaciją internete.