

## Zobs liekas vesels, bet kādēļ sāp?

Latvijā par jutīgiem savus zobus uzskata 55,1% sieviešu un 40,2 % vīriešu, visbiežāk vecuma grupā no 40 – 54 gadiem (57,9 %)\*. Pēdējos gados šī problēma skar arvien vairāk pusaudžus un arī bērnus. Samazinoties vai izzūdot emaljas slānim uz zobiem, zobi kļūst jutīgi uz saldu, aukstu, karstu un skābu.

### Kādi iemesli var būt zobu jutībai ?

# Par iemeslu zobu jutībai var būt nepareizi zobu kopšanas paradumi. Lielu postu zobiem nodara agresīva zobu tīrīšana ar cietu zobu birsti un abrazīvām zobu pastām.

# Ikdienā ilgstoši lietojot baltinošās zobu pastas, tiek bojāta zobu emalja. Baltinošās zobu pastas drīkst lietot 1-2 reizes nedēļā. Zobu balināšanu jāveic zobārstniecības speciālista uzraudzībā.

# Viens no zobu jutības iemesliem var būt zobu erozija – „zobu cieto audu virsmas šķīdināšana skābju iedarbībā bez mikroorganismu līdzdalības”. Tas nozīmē, ka zobu emalja šķīst pat pie ļoti labas zobu higiēnas. Šis process noris ļoti lēni, un bieži var būt nepamanīts, līdz parādās zobu jutība. Izmainās arī zoba vizuālais izskats, zobi nodilstot emaljai kļūst tumšāki.

Eroziju veidošanos var veicināt nepareiza diēta, dažādu medikamentu ilgstoša lietošana, siekalu plūsmas samazināšanās mutes dobumā.

Veselīga dzīvesveida popularizētāji iesaka uzturā lietot svaigus augļus, dārzeņus un sulas. Svaigos augļus un sulās esošās augļu skābes un fosforskābes pastāvīgi un ilgstoši nonākot saskarē ar zobu emalju, izraisa zobu eroziju.

Jauniešu vidū īpaši iecienīti ir gāzētie atspirdzinošie un sporta dzērieni, kas satur fosforskābi, citronskābi un askorbīnskābi. Šie dzērieni ar uzlaboto garšu tiek lietoti ikdienā, malkojot ūdens vietā, pakļaujot zobus skābju iedarbībai visas dienas garumā.

Zobu erozijas veicina arī marinēti produkti, salātu mērces, ogas, skābas konfektes, zāļu tēja, alkohols, šķīstošās C vitamīna tabletes.

# Kuņģī esošā sālsskābe mutes dobumā nonāk cilvēkiem ar kuņģa skābes atvīļņa slimībām, anoreksijas un bulīmijas pacientiem. Šajos gadījumos vairāk cieš priekšzobi. Jāgriežas pie sava ģimenes ārsta, lai novērstu cēloni.

# Peldbaseinu apmeklētājiem jāuzmanās no ūdens hlorēšanas blakusiedarbības – skābi saturoša ūdens. Jāizvairās no zobu saskares ar peldbaseina ūdeni.

### Pasākumi zobu jutības novēršanai

- Retāk lietot uzturā skābus ēdienus un dzērienus.
- Izskalojiet muti ar ūdeni ikreiz pēc skābu produktu lietošanas.
- Pabeidziet maltīti ar neitrāliem produktiem, piemēram, gabaliņu siera.
- Sulas uzturā lietot atšķaidītā veidā vai ēdienreižu laikā.
- Skābus dzērienus izdzeriet ātrāk, labāk ar salmiņu.
- Atspirdzinošos dzērienus nevajadzētu lietot ūdens vietā.
- Lietojiet siekalu izdalīšanos stimulējošus produktus, piemēram, cukuru nesaturošu košļājamo gumiju.
- Stundu pirms un pēc skābu produktu lietošanas nevajadzētu tīrīt zobus.
- Tīriet zobus ar zemas abrazivitātes zobu pastām, jutīgiem zobiem ar uzrakstu *sensitive*.

Zobu pastas abrazivitātes indeksam RDA jābūt norādītam uz zobu pastas iepakojuma. Jo zemāks RDA indekss, jo zobu pasta saudzīgāka. Zobu pastas ar indeksu RDA no 60 -100 drīkst lietot ikdienā. Jutīgiem zobiem domātas zobu pastas, kurās RDA indekss zemāks par 60. Par zobu pastas izvēli konsultējieties ar savu zobārstu vai zobu higiēnistu.

*Aicinām vecākus iemācīt bērniem zobu veselību saudzējošus uztura paradumus. Jo bērnībā iegūtie paradumi saglabāsies visa mūža garumā.*

\*2004. gada socioloģiskās tirgus izpētes firmas Latvijas fakti un uzņēmuma Colgate – Palmolive pētījums