



ZDRAVÍ A KRÁSA 13. 03. 2013

Bolesti zubů a onemocnění dutiny ústní

Zřejmě nejčastější příčinou bolestí zubů bývá vznik zubního kazu a jeho další komplikace. O zubním kazu hovoříme tehdy, když došlo k napadení nejen...

Stav a [zdraví dutiny ústní](#) a zubů je nám dán do jisté míry genetickou informací od našich rodičů, z další části ji však správnou péčí, přístupem, prevencí a životním stylem můžeme ovlivnit my sami.

Zubní kaz a bolest zubů

Zřejmě nejčastější příčinou bolestí zubů bývá **vznik zubního kazu** a jeho další komplikace. O zubním kazu hovoříme tehdy, když došlo k napadení nejen skloviny, ale i k napadení zuboviny. Jedná se v podstatě o **infekci zubu**, která je způsobena bakteriemi.

Zubní kaz je jednou z nejčastějších civilizačních chorob. K proniknutí bakterií do zuboviny může docházet z několika důvodů. Jedním z nich může být **nedostatečná ústní hygiena**. V případě chybějící ústní hygieny a čištění zubů, či špatné techniky čištění dochází následně ke vzniku plaku, tedy povlaku na sklovině zubu. Dlouhodobým působením pak plak narušuje sklovinu zubu a způsobuje bolesti. V případě vzniku zubního kazu roli hraje i skladba našeho jídelníčku. Některé potraviny, především pak cukry a škroby, se přeměňují na kyseliny, které mohou způsobit demineralizaci zubu, což vede k jeho poškození a vzniku kazu. Dědičná dispozice ke vzniku těchto obtíží je rovněž nezanedbatelná. Následkem úrazu a porušení zubu, či jeho uštípnutí, může rovněž dojít k narušení zubní skloviny, to může vést k dalším komplikacím, včetně vzniku kazu.

Zubní kámen

Jedná se o **ztvrdlý plak**, který běžným čištěním zubů již nelze odstranit. K hromadění plaku dochází obvykle na takových místech, která jsou při čištění zubů kartáčkem nebo dentální nití hůře dostupná. Hromaděním zubního plaku pak vzniká **zubní kámen**, který je odstranitelný již jen zásahem zubního lékaře či dentálního hygienisty. Zubní kámen se pak odstraňuje mechanicky či ultrazvukem. Jednou z modernějších možností jeho odstranění je tzv. **airpolishing**. Jedná se o použití speciální zubní pasty, která vyhladí zuby a zpomalí usazování plaku, tím tedy vzniku zubního kamene.



Extrakce zubu

Extrakce zubu neboli laicky řečeno **vytržení zubu** je běžným stomatologickým výkonem, avšak je strašákem mnohých pacientů. K extrakci zubu se přistupuje v případě, že všechny ostatní metody léčby selhaly a zachování zubu není nadále možné. Takovými důvody bývají silné poškození zubu zubním kamenem, ulomení zubu, zlomení kořene zubu a pokročilé parodontózní změny.

Vcelku běžné jsou **extrakce osmiček** neboli zubů moudrosti, které by při jejich zachování mohly působit celou řadu jiných obtíží. U většiny lidí totiž nedojde k dokonalému prořezání zubů moudrosti. Tyto zuby pak zůstávají zcela nebo částečně skryty pod sliznicí, což vede k jejich zvýšené kazivosti. Mnohdy jsou také tyto zuby nevýhodně skloněny a svým růstem ohrožují okolní zuby a kost. Co se týká zubů moudrosti v dolní čelisti, tak ty jsou v naprosté většině případů zdrojem zánětlivých potíží a tím pádem následně i zdrojem infekcí. Negativně mohou ovlivňovat orální zdraví a rovněž představovat zátěž pro imunitní systém a celkový zdravotní stav organismu člověka. Jedinou efektivní léčbou, a také možností, jak problémům předejít, je **odstranění těchto zubů**.

Jak zákrok probíhá?

Před zahájením samotné extrakce zubu je pacientovi aplikována místní anestezie. K extrakci se užívají kleště nebo páky, v případě extrakce zubů moudrosti se také obvykle přistupuje k **naříznutí tkáně**. To, jak bude samotné vytržení zubu probíhat, záleží na posouzení lékaře, který bere v úvahu uložení zubu a stav okolních zubů a tkání. Samotné extrakci zubu předchází **kompletní stomatologické vyšetření** a zvážení zdravotního stavu pacienta. V úvahu se berou především onemocnění cukrovkou, vysoký krevní tlak, onemocnění srdce a poruchy srážlivosti krve. Co se týká samotného zákroku, pak se užívá místní (lokální) znecitlivění, neboli anestezie, v některých ordinacích nabízí i anestezii kompletní. Po aplikaci anestezie by pacient neměl pociťovat bolest, vnímá však tlak a někdy i nepříjemné pocity v místě provádění zákroku. Anestezie funguje ještě po

dobu dalších dvou až tří hodin po aplikaci. V této době by ošetřovaný neměl vůbec jíst a ani pít teplé nápoje.

K zmírnění dalších bolestí je vhodné přikládání obkladů a případně užití analgetik. Jakékoliv výplachy úst nejsou po vytržení zubu vhodné. Vyvarujte se také kouření a fyzické zátěži po vytržení zubu. Při čistění zubů je vhodné dbát zvýšené opatrnosti v místě zákroku a v případě jakýchkoliv komplikací kontaktovat lékaře, který doporučí další postup.



Pro zkrácení doby hojení po vytržení zubu lze doporučit aplikaci růstových faktorů, které se podílí na rychlé regeneraci a podpoří bezbolestný a bezproblémový pooperační stav. Růstové faktory se získávají z malého množství krve pacienta. Nejvíce jsou obsaženy v krevních destičkách. Po přípravě se jednotlivé frakce růstových faktorů aplikují do operované oblasti.

Po výkonu **extrakce zubu** může dojít ke vzniku různě velikého otoku tváře a také hematomu ve tváři pacienta. Operovanou oblast je pro zmírnění obtíží vhodné následně chladit, nejlépe pak speciálním gelovým sáčkem, ochlazeným prve v mrazáku ledničky. Čím menší otok po extrakci vznikne, tím rychleji obvykle probíhá následné hojení rány.

Bolesti zubů v těhotenství

Změnami hormonální činnosti dochází k bolestem zubů v [těhotenství](#) častěji. Náchylnost ke vzniku zubního kazu je v těhotenství také vyšší. Krom toho těhotné ženy častěji trpí zánětem dásní. V průběhu těhotenství by ženy měly zubní hygieně a celkovému ošetření zubů věnovat zvýšenou pozornost. Důležitá je skladba jejich jídelníčku a užívání vhodných potravinových doplňků. V období růstu plodu je nutné zajistit dostatečný příjem minerálů a vitamínů v potravě a v rámci potravinových doplňků. Především je třeba se zaměřit na vápník, fluor, vitamín A a D, vitamíny skupiny B a vitamín C.

Paradentóza

Paradentóza je velmi častou a obvykle se vyskytující infekcí, která je způsobena bakteriemi usazujícími se na dásních a zubech. **Bolestivé záněty** nejprve napadají dásně a posléze se šíří i na závěsný aparát. Zánět dásní probíhá v několika stádiích.

Stádium	Charakteristika	Projevy
První	Počáteční stádium, mírný otok	Občasné krvácení z dásní při čistění zubů a jídle
Druhé	Rozvinutý zánět	Bolest a brnění dásní, obnažují se zubní krčky, rozestupování zubů, zápach z úst
Třetí	Uvolňování a vypadávání zubů	Objevuje se ustupování čelistní kosti vlivem zánětu, bakterie jsou roznášeny po celém těle a způsobují další komplikace

Neléčená paradentóza vede ke ztrátě zubů!

Příčin vzniku zánětu dásní je hned několik. Jsou jimi především:

- genetická predispozice
- nesprávná ústní hygiena
- špatná skladba jídelníčku
- poruchy zažívání a látkové výměny
- opakované stresy a úzkostné stavy
- oslabený imunitní systém
- nadměrné užívání alkoholu a nikotinu
- neléčené zubní kazy a zubní kámen

Bruxismus - skřípání zubů

Skřípání zubů je stav, kdy u člověka mimoděk dochází k zatínání a přetěžování zubů v době, kdy nedochází k rozmělnění potravy. Jedná se o podvědomé chování, které je zhruba stejně rozšířené, jako chrápání ve spánku. Většina lidí, kteří bruxismem trpí, si tento stav ani neuvědomuje, protože k němu dochází převážně ve spánku. Noční bruxismus je zlovyk, kterému nejsme schopni vůlí zabránit. K hlavním příčinám mimoděčného skřípání zubů patří stres, potlačovaný hněv, úzkost a frustrace. Tyto obtíže nadále zhoršuje a stupňuje také užívání a nadužívání alkoholu.

Příznaky a obtíže, které bruxismus provázejí, jsou bolesti v oblasti čelistního kloubu, bolestivost a citlivost žvýkacího svalstva, [zvýšená citlivost zubů](#) na podněty tepla a sladkosti, slanosti, případně kyselosti přijímané potravy. Skřípání zuby je nebezpečné v tom, že může silně poškodit chrup dotýcného. Může také dojít k nevratným změnám v oblasti čelistního kloubu a přilehlých tkání.

Bruxismus je často pozorovatelným jevem u dětí s infekčním onemocněním. U dětí po odeznění potíží většinou tento jev samovolně mizí. U osob, u kterých se bruxismus objevuje pravidelně a je chronickým jevem, se přistupuje k léčbě a mírnění obtíží za pomoci umělohmotných mezizubních dlah a prostřednictvím léků uvolňujících svalstvo. Ke zmírnění takovýchto obtíží často pomáhá také relaxace a různá uvolňovací cvičení.

Halitóza neboli zápach z úst

Zápach z úst je nepříjemným problémem pro člověka samotného i pro jeho okolí. Příčin zápachu z úst může být velké množství a není jím jen špatná ústní hygiena. Příčinou mohou být některé potraviny s intenzivním aroma (česnek, cibule), požívání alkoholu, kouření, nedostatečný příjem tekutin, infekce dutiny ústní a nosní dutiny, zánět mandlí, různé střevní a žaludeční potíže, onemocnění jater a selhávání ledvin.



Pokud chcete předejít zápachu z úst, čistěte si minimálně dvakrát denně nejen zuby, ale i jazyk. Používejte ústní vody a to hlavně po jídle. Dodržujte pravidelný pitný režim a vyhněte se

aromatickým jídlům. Je možné užívat také různé přípravky určené k **dezinfekci dutiny ústní**. Z přírodních prostředků pomáhá žvýkání anýzu, čerstvé petržele, kmínu, nebo čerstvé máty. Účinný je také výplach úst extraktem z magnólie, nebo černým čajem.

Afty v ústech

Ačkoliv se nejedná o vážné onemocnění, je výskyt **aft v dutině ústní** příčinou nepříjemných stavů, obvyklá je také jejich velká bolestivost. Tyto drobné vřídky bílé či nažloutlé barvy s červeným lemem se mohou objevovat na jazyku, dásních, na patře nebo sliznici rtů a tváří. Afty se objevují zcela náhle a většinou zmizí během jednoho až tří týdnů. Jejich vznik může být podmíněn stresem, který vyvolá přehnanou imunitní reakci organismu a ten potom na bakterie, které se normálně v dutině ústní vyskytují, reaguje přehnaně.

Objevit se mohou afty i z jiných příčin, kterými může být například ulomený zub nebo špatně sedící zubní protéza. Nelze vyloučit ani jejich virový původ vzniku. Někdy se vyvolávajícím faktorem může stát i nezvykle kořeněný pokrm či citrusové plody, rajčata, papriky a slané bramborové lupínky. Trpíte-li obtížemi s afty, pak byste měli užívat **multivitaminové a minerální přípravky**. Dalšími doporučenými doplňky jsou vitamin C, ten pomáhá hojení sliznic a užívání B-komplexu.