

# Jak se zbavit bolesti zubů?

Každý máme tuto nepříjemnou zkušenost pravděpodobně za sebou – čas od času potrápí snad každého. Bolest zubů nám dokáže znepříjemnit život natolik, že kolikrát nejsme schopni ani pracovat či soustředit se na něco jiného. Jak taková bolest vzniká a z čeho vůbec? Lidské zuby se skládají z několika důležitých tkání, které se mohou během života různě poškozovat, čímž často vzniká i nepříjemná bolest, mnohdy doprovázená i palčivou bolestí hlavy. Důvodů bolesti může být hned několik, co za tím vším tedy stojí?



## Za každou bolestí hledejte zubní kaz

Prakticky nejznámějším onemocněním zubů je zubní kaz, nazývaný často paradontóza či gingivitida. Způsobují ho bakterie a z toho vyplývající infekce zubu. Pokud si rádi občas smlsne na něčem sladkém, tak vytvoříme těmto bakteriím ideální příživovací prostředí, které jim v rychlosti ještě napomáhá. Jedná se o tak zvané kyselinotvorné potraviny, mezi které nepatří jen cukr, ale také škroby či moučné výrobky.

## Co způsobuje kazivost a následnou bolest zubů?

Již od dětství nám rodiče vtlučkali do hlavy, abychom si zuby čistili pečlivě a pravidelně. Pro někoho to mohlo znít jako přílišná přehnanost, ale v tomto jim musím dát zcela jistě za pravdu. Pravidelné a správné čištění zubů čistým kartáčkem je jedním z nejdůležitějších pravidel, které nám zajistí pěkný a pevný chrup. Záleží i na technice čištění, kterou málokdo dodržuje. Bohužel jsou mezi námi i lidé, kteří kazivost zubů zdědili po svých předcích, tudíž mají tuto péči o dost složitější.

## Špatné návyky ústní hygieny

Ústní hygiena patří mezi důležité návyky, které by neměl žádný rodič v případě výchovy svého dítěte zanedbávat, to, jak si dnes čistíme zuby, je zejména zásluhou našich rodičů. Pokud nás nevedli v tomto ohledu správně, navykli jsme si na špatný způsob hygieny, která se později vždy projeví.

## Špatné stravovací návyky

I to, jak se stravujeme, ovlivňuje náš chrup více, než si myslíme. Demineralizace zubů je důsledkem častého přijímání cukrů a škrobů, které se přeměňují na kyseliny a tím zubům značně škodí. Trpí zejména ti, kteří mají zvýšenou citlivost zubů. Je tedy dobré dodržovat zdravou životosprávu i proto, abychom měli zdravé a krásné zuby. Dostatek čerstvé zeleniny a ovoce by tedy neměl v žádném případě chybět.

## Poškození skloviny a bolesti zubů

Dalším problémem může být poškození skloviny, ať už úrazem nebo skřípáním zubů ve spánku. Chrup je poté citlivý na teplotu či sladkost potravin. Zejména v krčcích a na povrchu je zub nejvíce namáhán. Proto bychom měli být opatrní při konzumaci tvrdšího pečiva, topinek či kořenové zeleniny jako je například mrkev. Zub se může tlakem na povrch potraviny poškodit či zlomit. Děje se to zejména v případech, kdy nejsou zuby zcela zdravé. Samotné poškození skloviny vede opět ke kazivosti zubů a množení bakterií vyvolávající zánětlivý proces.

### **Psychické vypětí a bolest zubů**

Zuby nemusí bolet pouze při jejich kazivosti. Stres je dalším spouštěčem. Když jsme ve stresu, podvědomě stahujeme určité svaly v těle, jedná se vlastně o takový obranný mechanismus. Jedním z nich je i sevření čelistí. V případě, že máme sevřené čelisti, škodíme i zubům. Může se opět jednat o poškození skloviny či o jejich ulomení. Než usnete, zkuste se vždy uvolnit tak, aby nebyla čelist v křeči. Uvolnění může pro mnohé lidi znamenat problém, tělo jim to zkrátka nedovolí. Navštivte tedy odborníky na relaxaci nebo se pokuste provádět relaxační cvičení, při kterém si protáhnete tělo a naučíte se ho i správně uvolňovat – zkuste například pilates či powerjogu.

### **Bolest zubů a zuby moudrosti**

Další nepříjemnou záležitostí, kterou nezažili všichni z nás, jsou zuby moudrosti, takzvané „osmičky“. Mohou začít bolet ještě dříve, než se začnou prořezávat. Prořezávání bývá často bolestivé a občas doprovázené otoky či zánětem. Bolest může být proměnlivá - během prořezávání nemusí být soustavná a potíže se mohou vracet i po delší době. Potom, co osmičky dorostou, způsobují mnohdy nedostatek místa a brání tak přirozenému pohybu zubů. Zuby mají tendenci se křivit a působí neesteticky, proto si je někteří lidé nechávají raději vytrhat, aby osmičky nepřekážely ostatním zubům.

### **Nepřítel jménem zubní kámen**

Zubní kámen nemusí znamenat nutně nebezpečí, ale měli bychom mu věnovat určitou pozornost. Bohužel si ho nejsme schopní odstranit sami – dokáže to jen zubař, který na to má pomocnou techniku. Zubní kámen je vlastně ztvrdlý plak, který se usazuje na sklovině zubu. Může na něj mít vliv i kouření, špatná strava či nedostatečná péče o chrup. Pokud se dlouhodobě neodstraňuje, množí v ústech bakterie, které mohou přispět ke kažení zubů či zánětům dásní.

### **Správná tvorba slin**

Pokud je složení našich slin optimální, poskytují našim zubům určitou ochranu. Chrání je před tvorbou zubního plaku. Sliny mají tu vlastnost, že rozpouštějí bakterie, které jsou pro nás nežádoucí, pokud je tvorba slin omezená nebo jejich složení není zrovna ideální, nedokážou naše zuby dostatečně ochránit. Proto je dobré tvorbu slin obnovovat, například občasným žvýkáním žvýkaček – samozřejmě bez cukru.

### **Jak se bránit bolesti zubů?**

Vždy je dobré umět problémům zabránit dříve, než se nějaké stačí dostavit. Prevence je základ, jak zuby ochránit co nejlépe. Včasný odhalení zubního kazu přispěje k dřívější léčbě. Platí zde tedy opět pravidlo: „**Čím dříve, tím lépe**“.

### **Závěrem**

Pravidelné prohlídky u odborného stomatologa vám zajistí, že případné potíže budou odhaleny včas, ještě než se stanou nesnesitelnými. Každý jsme individuální, to znamená, že zuby každého z nás mohou potřebovat i jinou péči. Zeptejte se svého stomatologa, jak se o zuby kvalitně postarat a předejít tak případným komplikacím. Jako nejčastější doplňky při péči o chrup se používají pasty, ústní vody, ústní gely, tinktury, dentální nitě, vitamíny, doplňky stravy (např. při nedostatku vápníku) či bělící prášky. Doplňků je opravdu celá řada. Nebojte se stomatologa zeptat, co by bylo vhodné právě pro vás.

Podívejte se na správnou techniku čištění zubů [zde](#).

**Přečtěte si také:**

[Zácpa a její léčba](#)

[Bolesti v krku](#)

**Objednejte si:**

[„I ty se můžeš cítit dobře \(motivační CD\)“](#)



© Napsala Nikola Šmorancová  
Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [smorancova@mujkouc.cz](mailto:smorancova@mujkouc.cz)

[www.mujuvztah.cz](http://www.mujuvztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.