

MÁTE 10 MINÚT NAZUBY?

Ked' zuby protestujú

Citlivosť nie je náhoda

nazuby.eu

Magazín 01/2026



Citlivosť zubov prejde sama, stačí len vydržať

Kiežby to bola vždy pravda!

Niekedy sa ozve len na chvíľu, napríklad po ošetrovaní chrupu alebo po chorobe. Inokedy vás však citlivosť zubov sprevádza celé mesiace, roky – a tak si na ňu **postupne zvyknete**. Lenže práve to môže byť nebezpečné.

Podťe s nami odhaliť, aký je rozdiel medzi krátkodobou a dlhodobou citlivosťou a že najdôležitejšie je nájsť jej **pravú príčinu**. Takisto zistíte, ako môže citlivosť ovplyvniť psychiku, ako sa o citlivé zuby starať...

A že raz budú (azda) minulosťou. 😊



Klára, Hanka a Aleš – s láskavou pomocou odborníčov MDDr. Lenky Gregora; Lucie Zídkovej, DiS.; Mgr. Michaely Pospíšilovej, DiS., vám prajú dobré čítanie.

Chcete s nami niečo zdieľať? Napíšte nám na magazin@nazuby.cz

Čím som starší, tým mám citlivejšie zuby?!

Zubná sklovina ani zubovina nemajú biologický „vekový spínač“.

Vek nie je príčina, ako skôr súbeh okolností – s pribúdajúcimi rokmi sa **načítajú faktory**, ktoré k citlivosti môžu prispieť. Aké napríklad?



Pozrite sa na 10 najčastejších spúšťačov citlivosti chrupu – verili by ste, že za skoro polovicu si môžeme sami? Ráčte tadial: www.nazuby.eu/ked-zima-zaboli

- ✓ Zmeny v životnom štýle a častejšie užívanie liekov.
- ✓ Ústup ďasien: často pre dlhodobu zlu techniku čistenia zubov.
- ✓ Opatrenie skloviny: vplyvom škripania alebo tlaku na kefkou.

A ďalšie zdravotné ťažkosti... napríklad reflux. Preto má niekto citlivé zuby vo svojich 25 rokoch a iný o nich nevie ani v sedemdesiatke. A ako ste na tom vy?

Úl'ava nie je riešenie. Čo s citlivosťou zubov?

Niektor sa s citlivosťou nestretne za celý život. Iný ju prežije len nárazovo: po ošetroení kazu, dentálnej hygiene, po bielení zubov, ale napríklad aj po zápale dutín. Takáto citlivosť odznie **v priebehu niekoľkých dní** a je bežná.

Čo však vtedy, keď zuby reagujú mesiace alebo až roky?

Často ide o tzv. *dentínovú hypersenzitivitu*, s ktorou môžu súvisieť ďalšie problémy (ustupujúce ďasná a odhalené krčky, mikroprasklinky, škrípanie zubov a tak podobne).

V takom prípade sa rozhodne obráťte na svojho zubného lekára, aby ste našli **pravú príčinu** citlivých zubov a vyriešili ju ideálne čo najskôr. Ideálne už zajtra.



MDDr. Lenka Gregora

Ordinace Gregora s. r. o., České Budějovice

Ak sa citlivosť ozýva „sama od seba“ alebo vás budí v noci/pri zovretí, prípadne trvá dlhšie minúty alebo sa rýchlo zhoršuje, vyhľadajte odborníka čo najrýchlejšie.

Medzi spúšťače citlivých zubov môžu patriť aj **piercingy, kamienky** v ústach, zlá strava aj škrípanie.

Prečo sú zuby citlivé?

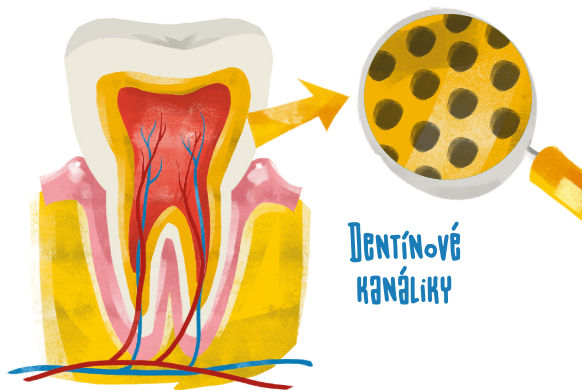
Pod sklovinou sa nachádza vrstva zvaná dentín. V nej sú **drobné kanáliky**, ktoré obsahujú výbežky zubného nervu. Keď sa sklovina alebo ďasno narušia a kanáliky sa odkryjú, zuby reagujú na chlad, teplo, sladké alebo tiež dotyk.

Pomôže citlivým zubom aj zmena kefy?

Bez debaty! 😊 Citlivejšie zuby oceňujú predovšetkým správnu techniku čistenia a (extra) **mäkkú zubnú kefkú**. Tú nezabudnite tiež pravidelne meniť. Je totiž dokázané, že „novšie“ vlákna zvládnu odstrániť viac zubného plaku.

Úľava vs. riešenie

Citlivosť chrupu môžete veľmi dobre tlmiť zubnými pastami – stačí ich používať len **pravidelne a dlhodobo**. Pravú príčinu za vás však nevyriešia, to zvládnete iba s odborníkom.



Ako „upokojiť nervy v zube“ a ako rozpoznať zubný kaz od citlivosti? Pozrite si ďalšie užitočné tipy v prehľadnom článku: www.nazuby.eu/citlive-zuby-volaju-o-pomoc

Elektrická kefka: zbytočný risk, alebo zisk?

Záleží na situácii.

Ak riešite citlivosť zubov spôsobenú parodontitídou v pokročilom štádiu, možno vám zubný lekár odporučí manuálnu kefku.

V drvivej väčšine prípadov si však elektrické čistenie **môžete dopriať** aj s citlivými zubami.

Pamätajte však: čím citlivejší chrup, s tým väčším citom vyberajte model. Rozhodne by mal mať jemné hlavice, jemný čistiaci režim a senzor tlaku.



Lucie Zídková, DiS.

DentalCare, České Budějovice

Podľa mojich skúseností je elektrické čistenie (u mnohých pacientov) o niečo účinnejšie než čistenie manuálnou kefkou.

Technika čistenia je jednoduchšia a kefka si sama postráži čas, ktorý má zostať v ústach.



Zaujíma vás, aké sú ďalšie 4 najčastejšie otázky týkajúce sa citlivých zubov? Prehľadne sme na ne odpovedali v celom článku: www.nazuby.eu/5-castych-otazok

Nechcete vyhadzovať peniaze? Naučíme vás čítať zloženie zubných pást

Žiadna mágia, čistá veda. Ak vás trápia citlivé zuby, nedajte na sľuby na obale, **hľadajte tieto konkrétne látky**:

Hydroxyapatit

je prirodzený minerál, ktorý tvorí väčšinu zubnej skloviny. Predstavte si ho ako „záplatu“ na sklovinu. Vyplňuje nerovnosti na povrchu zuba a chráni ho pred vonkajšími vplyvmi.

→ V zložení hľadajte Hydroxyapatite alebo Calcium Hydroxyapatite

Nano-hydroxyapatit

– rovnaká látka, mikroskopické častice. Preniká hlboko do pórov a kanálikov v zube, kde sa viaže na zubné tkanivo, spevňuje ho a obnovuje ochrannú bariéru.

→ V zložení hľadajte Nano-hydroxyapatite alebo nHAp



BIOAKTÍVNE SKLO

obsahuje telu vlastné prvky (vápnik, fosfor, kremík, sodík). Počas čistenia reaguje so slinami, vytvára ochrannú vrstvu a uľavuje od bolesti.

→ V zložení hľadajte NovaMin® (tiež pod termínom Calcium Sodium Phosphosilicate) a BioMin® (Magnesium Calcium Phosphosilicate)

FLUORIDY

posilňujú sklovinu. Fluorid cínatý uzaviera dentínové kanáliky a fluorid sodný podporuje remineralizáciu (obnovu) skloviny.

→ V zložení hľadajte Stannous Fluoride, Sodium Fluoride, prípadne podobné Olaflur, Sodium Monofluorophosphate



Pasty je potrebné používať dlhodobo a pravidelne, výsledky sa dostavia zhruba po 2 – 3 týždňoch. Podľa si vybrať pastu podľa svojho gusta: www.nazuby.eu/zubna-pasta-na-citlive-zuby

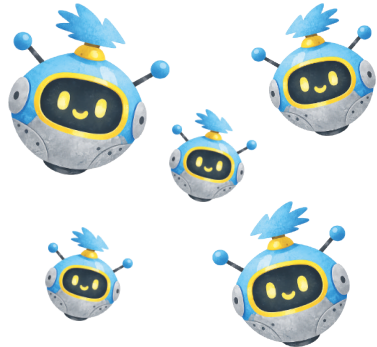
Budúcnosť necitlivosti

Možno ste si všimli, že aj moderné látky v zubných pastách zvládajú (hlavne dlhodobo) tlmieť pocity citlivých zubov.

Čo však zbaviť sa citlivosti na-vždy?

Veda sa k takému cieľu pomaličky blíži. Nádejne vyzerajú tzv. magnetické **nanoroboty** (CalBots). Navádzajú sa vonkajším magnetickým poľom hlboko do dentínových kanálikov. V nich sa usporiadajú – predstavte si ich ako zátky, ktoré kanáliky na-dobro uzatvoria. A je po citlivosti!

Technológiu vyvíjajú v Indickom inštitúte vedy (IISc) a je zatiaľ **úspešne testovaná** na zvieratách. Zostáva zistiť napríklad:



- ✓ nakoľko je riešenie trvanlivé a odolá tlaku pri škripaní zubov,
- ✓ či sú látky absolútne biokompatibilné na **dlhodobé užitie**,
- ✓ a tiež ako je to s ekonomickou škálovateľnosťou.

Dúfame, že cieľová rovinka – vyriešiť citlivosť zubov počas jednej návštevy zubnej ordinácie – sa už blíži. 😊

Psychika ako dôležitý dielik skladačky

Zub je citlivý, bolesť pôsobí učebnicovo ako pri zubnom kaze, lenže vyšetrenie u zubára nič také nepotvrdilo?

Existuje stav, ktorému sa v odbornej reči hovorí *idiopatická orofaciálna bolesť*. V preklade do ľudskej reči ide o pretrvávajúcu bolesť v (zdanlivo) zdravom zube alebo v mieste po zubnom zákroku, bez jasného nálezu.

Často ide o diagnózu vylučovaciu, najskôr sa overuje, že nejde o kaz, zápal... Určenie však býva **neraz zložité** a môže vyžadovať medziodborovú odbornú

spoluprácu. **Bolesť je skutočná**. Len niekedy nie je problém priamo v zube, ale v tom, ako na podnety reaguje nervový systém. Po zákroku môže byť oblasť „precitlivená“ a aj bežné podnety sa potom môžu vnímať ako bolestivé. Stres/úzkosť navyše **sú ako zosilňovač**.

Častejšie postihuje ženy a objavuje sa zvyčajne okolo 4. dekády života.

Spoznali ste sa? Aj pomenovanie „záhadných“ ťažkostí môže byť úľava. 😊



Súvisí stres a psychika aj so škripaním zubov, odborne bruxizmom? Poradíme vám, ako s ním jednoducho bojovať. Vyhľadajte: www.nazuby.eu/skripanie-zubov-bruxizmus

Zlomený zub v detstve alebo keď sa citlivosť ozve aj po rokoch

„Mal som asi sedem a vybavujú sa mi dve veci: že to poriadne bolelo a že som mal strach. Zub sa nakoniec úplne zachrániť nepodarilo – mám dostavbu.

Keď sa však na zub nezameriate, nevšimnete si, že farba je trochu iná.

Ja to však spoznám vždy: stačí si naň siahnúť aj jazykom. Je... skrátka iný.

A určite si naň dávam väčší pozor.

Spočiatku bol citlivý, potom sa to upokojilo a žil som, akoby sa nič nestalo. Lenže nedávno sa mi to všetko pripomenulo. Urobil sa mi veľký zápal, skončil som na pohotovosti a znovu sa mi v zube čistili koreňové kanáliky.

Nič pekné. Navyše, prežiť to druhýkrát **bolo náročné** a nikomu by som to neprial. Človek si však zase uvedomí, ako



nás môže jedna **detská nerozvážnosť** dobehnúť (znovu) aj v dospelosti...

A čo by som vám rád odporučil? Mať poistenie, ktoré pokryje najrôznejšie náklady za „sprostosť“. 😊“



David, 18 rokov
České Budějovice

Najčastejšie zlozvyky: aj vy (ne)vedome ubližujete zubom?



Zlozvyky mávajú typický scenár: najskôr príde napätie a potom drobný „rituál“, ktorý prinesie krátkodobú úľavu. Preto sa k nim tak ľahko vraciame, a **o to horšie sa ich zbavujeme.**

V ktorom zlozvyku sa spoznávate vy?

1. Závislosť od nikotínu

Následky fajčenia cigariet, aj moderných alternatív typu IQOS, na seba nenechajú dlho čakať. Zubná sklovina ľahko chytá pigmenty a zuby žltnú.

Viete, že fajčiari majú **až o 85 % vyššie riziko vzniku parodontitídy?**

2. Zatínanie zubov

Často zvierame zuby úplne nevedome cez deň aj v noci. Pri práci, pri doččení...

3. Obhrýzanie si nechtov

Častý zlozvyk (nielen) u detí. Ale pozor: cielený tlak na predné zuby môže prispieť k **odštiepeniu skloviny.**



Ak ste sa pristihli aspoň pri jednom zlozvyku, nie ste sami. Odhľadte ďalšie 4 a zistíte, čo o nás vypovedajú – a hlavne ako s nimi raz a navždy zatočiť: www.nazuby.eu/zlozvyky

Máte ďalšie otázky na jazyku? Napíšte ich do online poradne



Monika Michalová

produktová špecialistka Nazuby

*Monika pôsobí v Nazuby už siedmy rok a za ten čas sa stala **nenahraditeľným členom tímu**. Je produktovou špecialistkou, odpovedá na otázky zákazníkov a pomáha im napríklad aj s výberom zubnej pasty na citlivé ústa.*



MDDr. Lenka Gregora

Ordinace Gregora s. r. o., České Budějovice

*Pracuje v stomatologickej Ordinaci Gregora s. r. o. V roku 2018 promovala na Lekárskej fakulte UK v Plzni v odbore Zubné lekárstvo. Zakladá si na **bezbolestnom ošetrovaní** a zúčastňuje sa na školeniach v Českej republike aj v zahraničí.*

„Akú zvoliť hlavicu na odhalené krčky?“ „Môžem mať citlivé zuby 6. deň po nasadení mostíka?“ Aj na také a ďalšie otázky odpovedajú (nielen) naše odborníčky: www.nazuby.eu/poradna



1



„Čo s citlivými zubami po odstránení kameňa?“

Citlivosť zubov po dentálnej hygiene býva pomerne častá. Zvyčajne však **v priebehu pár dní až týždňa ustúpi**. Zaradte preto do svojej každodennej čistiacej rutiny pasty na citlivé zuby, ktoré pomáhajú zubom priniesť potrebnú úľavu.

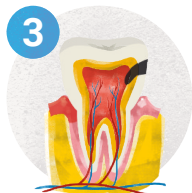
2



„Je normálne, že mám po nádche citlivé zuby?“

Možné to je. Ak ste neužívali žiadne antibiotiká na zápal dutín, môžete navštíviť svojho praktického lekára, aby vám predpísal **antibiotické kvapky do nosa**, ktoré by vás mali zbaviť všetkých problémov.

3



„Citlivý zub aj mesiac po čistení kanálikov?“

Záleží na tom, za akých podmienok a ako kvalitne bol zubný kanálik ošetrený. Pri správnom ošetrení by malo dôjsť k ústupu bolesti počas prvých dní až týždňa. Pretrvávajúca citlivosť môže signalizovať **potrebu ďalšieho vyšetrenia**.

4



„Po zaplombovaní je zub citlivý, čím to je?“

Citlivosť môže súvisieť s tým, že bol kaz hlboký a siahal **blízko k zubnej dreni**. Plomba potom môže zub dočasne dráždiť. Ak navyše počujete praskanie, je možné, že sa vplň uvoľnila. Navštívte svojho zubára, aby ju skontroloval.

