



## Знос зубів

У цьому інформаційному бюлетені визначено типи зносу зубів, описано причини ерозії зубів та способи мінімізації ризику.

### Що таке знос зубів?

Знос зубів — це незворотна втрата структури зуба. У результаті структурна втрата виглядає непривабливо, погіршує функцію зубів і часто є болючою. Пошкодження також можуть бути дорогими й важкими у відновлюванні.

Існує три типи зносу зубів: *стирання*, *сточування* та *ерозія*. Різні типи зносу зубів часто виникають разом. Це може ускладнити визначення типу наявного зносу зубів.

- **Стирання:** Фізичний знос структури зуба, спричинений чимось іншим, ніж контакт зуба із зубом (наприклад, надмірне або неправильне чищення зубів, оральний пірсинг або багаторазове використання зубочистки).
- **Сточування:** Втрата структури зуба в результаті контакту зуба із зубом, наприклад, при скреготінні зубів.
- **Ерозія зубів:** Розчинення зубної емалі через наявність кислот у ротовій порожнині.

### Як виглядає ерозія зубів?

До перших ознак ерозії зубів відносяться

- жовтий колір зубів (через те, що крізь стоншену зубну емаль проступає темна тканина)
- зуби виглядають відполірованими та гладкими (через стирання поверхні зуба)
- зуби здаються коротшими
- пломби, розташовані вище, ніж навколишня поверхня зуба
- жувальні поверхні зубів мають гладкі, увігнуті кратери, та/або
- чутливість зубів.

### Що викликає ерозію зубів?

Причиною ерозії зубів є вплив кислот.

Багато напоїв, включаючи безалкогольні, енергетичні, спортивні, алкогольні та фруктові соки, містять кислоти. Більшість цих напоїв також мають високий вміст цукру, який може спричинити руйнування зубів.

Дієта з високим вмістом кислої їжі та напоїв може призвести до зношування зубів. Чим нижчий рівень рН продукту, тим він більш кислий. Будь-яка їжа або напій із рівнем рН нижче п'яти може спричинити зношування та підвищену чутливість зубів.



Нижче наведено рН деяких поширених продуктів харчування та напоїв:

Молоко	pH 6,9
Ароматизоване молоко	pH 6,7
Проста вода	pH 6,0
Сир Чеддер	pH 5,9
Кава	pH 5,0
Пиво	pH 4,5
Апельсиновий сік	pH 3,5
Яблучний сік	pH 3,4
Грейпфрут	pH 3,3
Маринади	pH 3,2
Спортивні енергетичні напої	pH 3,0
Звичайний безалкогольний напій	pH 2,7
Кола	pH 2,5
Червоне вино	pH 2,5
Лимонний сік	pH 2,2
Оцет	pH 2,0

Інші фактори, що сприяють ерозії, включають

- сухість у роті, що підвищує ризик пошкодження від кислотного впливу, та/або
- контакт шлункового соку із зубами через блювоту при таких станах, як булімія, ранкова нудота та шлунковий рефлюкс.

### Що робити, щоб мінімізувати ризик ерозії зубів?

- Дотримуйтеся збалансованої дієти, зменшіть кількість кислих і солодких продуктів та напоїв. Намагайтеся обмежити перекуси.
- Їжте продукти, які діють як буфер, швидше нейтралізуючи рН слини (наприклад, молочні продукти містять білок казеїн, який захищає зуби від дії кислоти).
- Не тримайте кислі напої в роті та не «полощіть» ними в роті, оскільки це підвищує ймовірність розвитку карієсу та зносу зубів.
- Коли п'єте, використовуйте соломинку, коли це можливо, оскільки це мінімізує контакт напою з вашими зубами.
- Жуйте жуйку без цукру, щоб стимулювати виділення слини й змити кислоти.
- Пийте багато простої води протягом дня, особливо якщо ви займаєтеся спортом.
- Уникайте кофеїновмісних напоїв, оскільки кофеїн викликає зневоднення.
- Не чистіть зуби одразу після вживання кислої або солодкої їжі чи напоїв, оскільки зубна емаль розм'якшується і може бути «зчищена».



### Запам'ятайте

Підтримувати рівень рідини в організмі шляхом частого вживання води — це найкращий спосіб запобігти сухості в роті, втамувати спрагу та захистити зуби від ерозії. Для додаткового захисту пийте просту фторовану воду, якщо вона доступна.

### Для отримання додаткової інформації

- Зверніться до свого стоматолога
- Див. [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- Телефонуйте 13 HEALTH (13 43 25 84), щоб отримати конфіденційну консультацію щодо здоров'я 24 години на добу, сім днів на тиждень
- Ел. пошта [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.