dr n. med. Agnieszka Laskus
Specjalista periodontologii i stomatologii ogólnej, certyfikowany implantolog. Prowadzi klinikę w Warszawie. Jest współzałożycielką Fundacji Dr Laskus.

Wpływ mycia na szkliwo

Czy częste mycie zębów może niszczyć szkliwo?

Anna

Częste mycie zębów **nie niszczy szkliwa, jeśli jest wykonywane prawidłowo.** Szkliwo, czyli najtwardsza tkanka w naszym organizmie, chroni zęby przed działaniem czynników zewnętrznych, takich jak kwasy czy bakterie. Szkliwo może ulegać uszkodzeniom, jeśli nie przestrzega się pewnych zasad higieny jamy ustnej.

Najważniejszym czynnikiem, który wpływa na szkliwo podczas mycia zębów, jest technika szczotkowania. **Zbyt intensywne szczotkowanie może prowadzić do ścierania szkliwa,** zwłaszcza w okolicach szyjek zębów. Stosowanie zbyt twardej szczoteczki również może przyczyniać się do uszkodzeń, dlatego rekomenduje się używanie szczoteczek o miękkim lub średnio miękkim włosiu.

Innym istotnym czynnikiem jest rodzaj pasty do zębów. Pasty o wysokim współczynniku ścieralności (RDA) mogą być szkodliwe przy częstym stosowaniu. Tego typu produkty zawierają większe cząsteczki ścierne, które mogą mechanicznie uszkadzać szkliwo. Dlatego warto **wybierać pasty do zębów o niskim lub umiarkowanym poziomie ścieralności.**

Częste mycie zębów bezpośrednio po spożyciu kwaśnych pokarmów lub napojów, takich jak owoce cytrusowe czy napoje gazowane, również może negatywnie wpływać na szkliwo. Kwas z tych produktów osłabia powierzchnię szkliwa, co czyni je bardziej podatnym na ścieranie podczas szczotkowania. Dlatego po spożyciu kwaśnych produktów zaleca się odczekać co najmniej 30 minut przed umyciem zębów, aby umożliwić naturalną remineralizację szkliwa dzięki ślinie.

Podsumowując, częste mycie zębów nie szkodzi szkliwu, jeśli robimy to delikatnie, stosując odpowiednią technikę, szczoteczkę oraz pastę do zębów.