

MÁTE 10 MINUT NA ZUBY?

# Když zuby protestují

Citlivost není náhoda

**nazuby.cz**

Magazín 01/2026



# Citlivost zubů přejde sama, stačí jen vydržet

*Kéž by to byla vždycky pravda!*

Někdy se ozve jen na chvíli, třeba po ošetření chrupu nebo po nemoci. Jindy vás ale citlivost zubů provází celé měsíce, roky – a tak si na ni **postupně zvyknete**.

Jenže právě to může být nebezpečné.

Pojďte s námi rozkrýt, jaký je rozdíl mezi krátkodobou a dlouhodobou citlivostí a že nejdůležitější je najít její **pravou příčinu**. Také zjistíte, jak může citlivost ovlivnit psychiku, jak se o citlivé zuby starat...

A že jednou budou (snad) minulostí.



**Klára, Hanka a Aleš – s laskavou pomocí odbornic MDDr. Lenky Gregora; Lucie Zídkové, DiS.; Mgr. Michaely Pospíšilové, DiS., vám přejí dobré čtení.**

Chcete s námi něco sdílet? Napište nám na [magazin@nazuby.cz](mailto:magazin@nazuby.cz)

# Čím jsem starší, tím mám citlivější zuby?!

Zubní sklovina ani zubovina nemají biologický „věkový spínač“.

Věk není příčina, jako spíš souběh okolností – s přibývajícimi léty se **načítají faktory**, které k citlivosti mohou přispět. Jaké například?



- ✓ Změny v životním stylu a užívání většího množství medikamentů.
- ✓ Ústup dásní: často kvůli dlouhodobě špatné technice čištění.
- ✓ Opatření skloviny: vlivem skřípání zubů nebo tlaku na kartáček.

A další zdravotní obtíže... například reflux. Proto má někdo citlivé zuby ve svých 25 letech a jiný o nich neví ještě v sedmdesáti. A jak jste na tom vy? 😊

Podívejte se na 10 nejčastějších spouštěčů citlivosti chrupu – věřili byste, že za skoro polovinu si můžeme sami? Račte tudy: [www.nazuby.cz/kdyz-zima-zaboli](http://www.nazuby.cz/kdyz-zima-zaboli)

# Úleva není řešení. Co s citlivostí zubů?

Někdo se s citlivostí neseťká za celý život. Jiný ji prožije jen nárazově: po ošetření zubního kazu, dentální hygieně, při nošení rovnátek, po bělení chrupu, ale i třeba po zánětu dutin. Taková citlivost **odezní v řádu dní** a je běžná.

## Co když ale zuby reagují měsíce nebo až roky?

Často jde o tzv. *dentinovou hypersenzitivitu*, se kterou mohou souviset další problémy (ustupující dásně a odhalené krčky, skřípání zubů, mikroprasklinky a tak podobně).

V takovém případě se rozhodně obraťte na vašeho zubního lékaře, abyste **našli pravou příčinu** citlivých zubů a vyřešili ji ideálně co nejdříve.



### MDDr. Lenka Gregora

Ordinace Gregora s. r. o., České Budějovice

*Pokud se citlivost ozývá „sama od sebe“ nebo vás budí v noci / při skusu, případně trvá delší minuty anebo se rychle zhoršuje, vyhledejte odborníka **co nejdříve**.*

Mezi spouštěče citlivých zubů mohou patřit také **piercingy, kamínky** v ústech, špatná strava i skřípání.

## Proč jsou zuby citlivé?

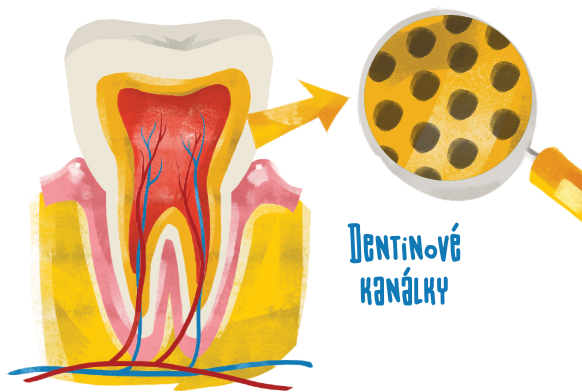
Pod zubní sklovinou se nachází vrstva zvaná dentin. V ní jsou **drobné kanálky**, které obsahují výběžky zubního nervu. Když se sklovina nebo dásněn naruší a kanálky se odkryjí, zuby reagují na chlad, teplotu, sladké nebo také dotek.

## Pomůže citlivým zubům i změna kartáčku?

Beze všeho! 😊 Citlivější zuby ocení především správnou techniku čištění a (extra) **měkký zubní kartáček**. Ten nezapomeňte také pravidelně měnit. Je totiž dokázané, že „novější“ vlákna zvládnou odstranit více zubního plaku.

### Úleva vs. řešení

Citlivost chrupu můžete velmi dobře tlumit zubními pastami – stačí je používat **pravidelně a dlouhodobě**. Pravou příčinu za vás ale nevyřeší, to zvládnete jen s odborníkem.



Jak „uklidnit nervy v zubu“ a jak rozpoznat zubní kaz od citlivosti? Podívejte se na další užitečné tipy v přehledném článku: [www.nazuby.cz/citlive-zuby-volaji-o-pomoc](http://www.nazuby.cz/citlive-zuby-volaji-o-pomoc)



# Elektrický kartáček: zbytečný risk, nebo zisk?

Záleží na situaci.

Pokud řešíte citlivost zubů způsobenou parodontitidou v pokročilém stadiu, možná vám zubní lékař doporučí manuální kartáček.

V drtivé většině případů si ale elektrické čištění **můžete dopřát** i s citlivými zuby.

Pamatujte ale: čím citlivější chrup, s tím větším citem vybírejte model. Rozhodně by měl mít jemné hlavice, **jemný čistící režim** a senzor tlaku.



**Lucie Zídková, DiS.**

DentalCare, České Budějovice

*Podle mých zkušeností je elektrické čištění (u mnoha pacientů) o něco účinnější než čištění manuálním kartáčkem. **Technika čištění je jednodušší** a kartáček si sám pohlíká dobu, po kterou má zůstat v ústech.*



Zajímá vás, jaké jsou další 4 nejčastější otázky ohledně citlivých zubů? Přehledně jsme na ně odpověděli v celém článku: [www.nazuby.cz/5-castych-otazek](http://www.nazuby.cz/5-castych-otazek)

# Nechcete vyhazovat peníze? Naučíme vás číst složení zubních past

Žádná magie, čistá věda. Pokud vás trápí citlivé zuby, nedejte na sliby na obalu, **hledejte tyto konkrétní látky**:

## Hydroxyapatit

je přirozený minerál, který tvoří většinu zubní skloviny. Představte si ho jako „záplatu“ na sklovinu. Vyplňuje nerovnosti na povrchu zubu a chrání ho před vnějšími vlivy.

→ Ve složení hledejte Hydroxyapatite nebo Calcium Hydroxyapatite

## Nano-hydroxyapatit

– stejná látka, mikroskopické částice. Proniká hluboko do pórů a kanálků v zubu, kde se váže na zubní tkáň, zpevňuje ji a obnovuje ochrannou bariéru.

→ Ve složení hledejte Nano-hydroxyapatite nebo nHAp



## BIOAKTIVNÍ SKLO

obsahuje tělu vlastní prvky (vápník, fosfor, křemík, sodík). Během čištění reaguje se slinami, vytváří ochrannou vrstvu a ulevuje od bolesti.

→ Ve složení hledejte NovaMin® (také pod termínem Calcium Sodium Phosphosilicate) a BioMin® (Magnesium Calcium Phosphosilicate)

## FLUORIDY

posilují sklovinu. Fluorid cínatý uzavírá dentinové kanálky a fluorid sodný podporuje remineralizaci (obnovu) skloviny.

→ Ve složení hledejte Stannous Fluoride, Sodium Fluoride, případně podobné Olaflur, Sodium Monofluorophosphate



Pasty je třeba používat dlouhodobě a pravidelně, výsledky se dostaví zhruba po 2–3 týdnech. Pojdte si teď vybrat pastu podle svého gusta: [www.nazuby.cz/zubni-pasta-na-citlive-zuby](http://www.nazuby.cz/zubni-pasta-na-citlive-zuby)

# Budoucnost necitlivosti

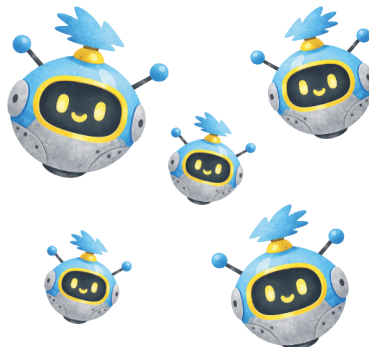
Možná jste si všimli, že i moderní látky v zubních pastách zvládají (hlavně dlouhodobě) tlumit pocity citlivých zubů.

## Co se ale zbavit citlivosti na-po-řád?

Věda se k takovému cíli pomaličku blíží. Nadějně vypadají tzv. magnetičtí **nanoroboti** (CalBots). Navádí se vnějším magnetickým polem hluboko do dentinových kanálků. V nich se uspořádají – představte si je jako zátky, které kanálky nadobro uzavřou.

### A je po citlivosti!

Technologii vyvíjí v Indickém institutu vědy (IISc) a je zatím úspěšně testovaná na zvířatech. Zbývá zjistit např.:



- ✓ nakolik je řešení trvanlivé a odolá tlaku při skřípání zubů,
- ✓ zda jsou látky naprosto biokompatibilní **pro dlouhodobé užití**,
- ✓ a taky jak je to s ekonomickou škálovatelností.

Doufáme, že cílová rovinka – vyřešit citlivost zubů během jedné návštěvy zubní ordinace – se už blíží. 😊

# Psychika jako důležitý dílek skládačky

Zub je citlivý, bolest působí učebnicově jako u zubního kazu, jenže vyšetření u zubaře nic takového nepotvrdilo?

Existuje stav, kterému se v odborné řeči říká *idiopatická orofaciální bolest*.

V překladu do lidštiny jde o přetrvávající bolest ve (zdánlivě) zdravém zubu nebo v místě po zubním zákroku, bez jasného nálezu. Často jde o diagnózu vylučovací – nejdřív se ověřuje, že nejde o kaz, zánět... Určení ale bývá **mnohdy složité** a může vyžadovat mezioborovou odbornou spolupráci.

**Bolest je skutečná.** Jen někdy není problém přímo v zubu, ale v tom, jak na podněty reaguje nervový systém. Po zákroku může být oblast „přecitlivělá“ a i běžné podněty pak mohou být vnímány jako bolestivé. Stres a úzkost navíc často **fungují jako zesilovač**.

Častěji postihuje ženy a objevuje se obvykle kolem 4. dekády života.

Poznali jste se v tom? I pojmenování „záhadných“ potíží může být úleva. 😊



Souvisí stres a psychika i se skřípáním zubů, odborně bruxismem? Poradíme vám, jak s ním jednoduše bojovat. Vyhledejte: [www.nazuby.cz/skripani-zubu-bruxismus](http://www.nazuby.cz/skripani-zubu-bruxismus)

# Uražený zub v dětství aneb když se citlivost ozve i po letech

*„Bylo mi asi sedm a vybavuju si hlavně dvě věci: že to hodně bolelo a že jsem měl strach. Zub se nakonec úplně zachránit nepodařilo – mám dostavbu.*

*Když se na zub vědomě nezaměříte, nevšimnete si, že je barva trochu jiná.*

**Já to ale poznám vždycky:** stačí si na něj sáhnout i jazykem. Je... prostě jiný.

*A určitě si na něj dávám větší pozor.*

*Zpočátku byl citlivý, pak se to uklidnilo a žil jsem, jako by se nic nestalo. Jenže nedávno se mi to všechno připomnělo.*

*Udělal se mi velký zánět, skončil jsem na pohotovosti a znovu se mi v zubu čistily kořenové kanálky. Nic pěkného.*

*Navíc prožít to celé podruhé bylo opravdu náročné a nikomu bych to nepřál.*



Člověk si ale zase uvědomí, jak nás může jedna **dětská nerozvážnost** dohnat (znovu) i v dospělosti...

A co bych vám rád doporučil? Mít pojištění, které pokryje nejrůznější náklady za „blbost“. 😊



**David, 18 let**  
České Budějovice

# Nejčastější zlozvyky: i vy (ne)vědomě ubližujete zubům?



Zlozvyky mívají typický scénář: nejdřív přijde napětí nebo neklid a pak drobný „rituál“, který přinese krátkodobou úlevu. Proto se k nim tak snadno vracíme, a **o to hůř se jich zbavujeme**.

Ve kterém zlozvyku se poznáváte vy?

## 1. Závislost na nikotinu

Následky kouření cigaret, i moderních alternativ typu IQOS, na sebe nenechají dlouho čekat. Zubní sklovina snadno chytá pigmenty a zuby žloutnou.

Víte, že kuřáci mají **přibližně o 85 % vyšší riziko vzniku parodontitidy?**

## 2. Zatínání zubů

Často svíráme zuby úplně nevědomě přes den i v noci. U práce, při kojení...

## 3. Kousání nehtů

Častý zlozvyk (nejen) u dětí. Ale pozor: cílený tlak na přední zuby může přispět k **odštípnutí zubní skloviny**.



Pokud jste se přistihli aspoň u jednoho zlozvyku, nejste sami. Odhalte další 4 a zjistěte, co o nás vypovídají – a hlavně jak s nimi jednou provždy zatočit: [www.nazuby.cz/zlozvyky](http://www.nazuby.cz/zlozvyky)

# Máte další otázky na jazyku? Napište je do online poradny



## Monika Michalová

produktová specialistka Nazuby

*Monika působí v Nazuby již sedmým rokem a za tu dobu se stala nepostradatelným členem týmu. Je produktovou specialistkou, odpovídá na **dotazy zákazníků** a pomáhá jim například i s výběrem zubní pasty na citlivá ústa.*



## MDDr. Lenka Gregora

Ordinace Gregora s. r. o., České Budějovice

*Pracuje ve stomatologické Ordinaci Gregora s. r. o. V roce 2018 promovala na **Lékařské fakultě UK** v Plzni z oboru Zubní lékařství. Zakládá si na bezbolestném ošetření a účastní se školení jak v České republice, tak i v zahraničí.*

*„Jakou zvolit hlavici na odhalené krčky?“ „Můžu mít citlivé zuby 6. den po nasazení můstku?“ I na takové a další otázky odpovídají (nejen) naše dentální odbornice: [www.nazuby.cz/poradna](http://www.nazuby.cz/poradna)*





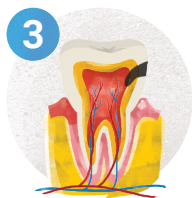
### „Co s citlivými zuby po odstranění kamene?“

Citlivost zubů po dentální hygieně bývá poměrně častá. Obvykle ale **během pár dnů až týdne ustoupí**. Zařaďte proto do své každodenní čistící rutiny pasty na citlivé zuby, které pomáhají zubům přinést potřebnou úlevu.



### „Je normální, že mám po rýmě citlivé zuby?“

Možné to je. Pokud jste neuzívali žádná antibiotika na zánět dutin, můžete navštívit svého praktického lékaře, aby vám předepsal **antibiotické kapky do nosu**, které by vás měly zbavit veškerých problémů.



### „Citlivý zub i měsíc po čištění zubních kanálků?“

Záleží na tom, za jakých podmínek a jak kvalitně byl zubní kanálek ošetřen. Při správném ošetření by mělo dojít k ústupu bolesti během prvních dnů až týdne. Přetrvávající citlivost může signalizovat **potřebu dalšího vyšetření**.



### „Po zaplombování je zub citlivý, čím to je?“

Citlivost může souviset s tím, že byl kaz hluboký a sahal **blízko zubní dřeni**. Plomba pak může zub dočasně dráždit. Pokud navíc slyšíte praskání, je možné, že se výplň uvolnila. Navštivte svého zubaře, aby ji zkontroloval.

