

## მგრძნობიარე კბილები და მასთან დაკავშირებული პრობლემების გადაჭრის გზები

ადეიშვილი თ., დავარაშვილი ხ., ჯიქია მ., ბეროძე მ., ჟვიატაშვილი თ., ადეიშვილი ნ.

*აკაკი წერეთლის სახელმწიფო უნივერსიტეტი  
საქართველოს ეკოლოგიურ მეცნიერებათა აკადემია*

**ანოტაცია:** კბილების მომატებული მგრძნობელობა - დედამიწაზე ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული დაავადებაა. პლანეტის მოსახლეობის თითქმის 37% იტანჯება კბილების ჰიპერტენზიით. შევეცდებით გავაშუქოთ რაში მდგომარეობს ამ ავადობის მიზეზი და წარმოვადგინოთ, მისი წარმოშობისა და განვითარების თავიდან აცილების გზებს.

**საკვანძო სიტყვები:** კბილების მომატებული მგრძნობელობა.

### 1. რაზე მეტყველებს კბილების მგრძნობელობა

თუ ოდესმე ერთხელ მაინც გიგრძნობიათ კბილის შემაწუხებელი ტკივილი ნაყინის, ან ცხელი ყავის გასინჯვისას, მას შემდეგ დიდხანს მოგიწევთ ექსტრემალური ტემპერატურის მქონე ნებისმიერი პროდუქტის დაგემოვნებისაგან თავის შეკავება.

კბილების მგრძნობელობა ვლინდება სხვადასხვა გამლიზიანებლებთან შეხებისას. ასეთები შეიძლება იყოს ტემპერატურული (ფიზიკური), ნივთიერებითი (ქიმიური) და ზემოქმედებითი (მექანიკური) გამლიზიანებლები.

კბილების ემალის მგრძნობელობის მომატება არა მარტო დისკომფორტის მომგვრელია, არამედ ის შეიძლება იყოს მომავალი დაავადების ნიშანი, რომელიც ადრე თუ გვიან მიიყვანთ სტომატოლოგთან, რადგანაც შეიძლება იყოს არა მხოლოდ დისკომფორტის, არამედ კარიესის, პარადონტოზის, კბილის ემალის დაზიანების და სხვა დაავადებების სიმპტომი.

მაგრამ ხშირად კბილის ემალის ჰიპერმგრძნობელობა ვლინდება ემალისა და ღრძილების სტრუქტურის განსაკუთრებული დაზიანების გარეშე. როგორია კბილების ჰიპერმგრძნობელობის განვითარების ეტაპები. დღეისათვის სტომატოლოგების მიერ განსაზღვრულია კბილების მომატებული მგრძნობელობის სამი სტადია: 1) კბილები რაგირებენ მხოლოდ ტემპერატურის (სითბოს, სიცივის) მკვეთრ ცვლილებაზე; 2) როდესაც ტემპერატურის რეაქციას ემატება ქიმიურ ზემოქმედებაზე (ტკბილზე, მარილზე, მჟავაზე და სხვ) რეაგირება; 3) კბილები ზემოქმედებენ ნებისმიერ გამლიზიანებლებზე, მათ შორის შეხებაზე (მექანიკური ზემოქმედება).

თუ გამოვრიცხავთ ფიზიკურ დისკომფორტს, კბილების მომატებული მგრძნობელობა მთლიანობაში მნიშვნელოვნად აუარესებს ცხოვრების მიმდინარეობას. ჰიპერტენზიით დაავადებულ პირს არ შეუძლია და არ სურს იმის ახსნა რატომ არ შეუძლია მას სიცხეში გამაგრებელი ცივი სასმელების მიღება, ან ცხელი ფინჯანი ყავის დალევა, ან ახალი, ჯერ კიდევ მწვანე ვაშლის ჭამა. ეს იმიტომ, რომ მას აწუხებს ამ დროს წარმოქმნილი კბილების მაღალი მგრძნობელობა.

რატომ ხდება ეს? მიზეზი მასში მდგომარეობს, რომ სხვადასხვა გარემოებათა გამო ასეთ ადამიანის კბილის ემალის თხელი და გაცვეთილია. ამის შედეგად გაშიშვლებულია პულპისაკენ და შემდეგ კბილის ნერვისკენ მიმავალი არხები.

აი რატომ, რომ ნებისმიერი გამაღიზიანებელი დროთა განმავლობაში იწვევს ძლიერ დისკომფორტს, რომელიც იგნორირების დროს გადადის ტკივილში, რომელიც მთელ ორგანიზმს განჭოლავს [1].

## 2. კბილების მგრძობელობის წარმოშობის მიზეზები და მათგან დაცვა

კბილები შეიძლება გახდნენ მგრძობიარენი მცირედი დატვირთვის დროსაც, თუ ისინი ტრავმირებულია - მაგალითად, ბატი-ბუტის ლეჭვის, ან კაკლის გარსის გატეხვის შედეგად. ხშირად კბილების მგრძობელობა მატულობს გაწმენდის, დაბჯენის, ან სხვა სტომატოლოგიური პროცედურის შემდეგ. ზოგჯერ არა სასიამოვნო შეგრძნება შეიძლება გაგრძელდეს რამდენიმე თვის განმავლობაში.

სხვა შემთხვევაში, კბილების მგრძობელობა შეიძლება პროვოცირებულ იქნას კბილების კრაჭუნის, ან ყბების მჭიდროდ შეკუმშვის შედეგად. თუ დაწნეხვის დროს კბილების რეაქცია მალე ქრება, მაშინ ასადეღვებელიც არაფერია. კბილების მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად საჭიროა დრო. მაგრამ, როდესაც დაწნეხვისადმი მგრძობელობა მუდმივია, მაშინ უნდა ვიფიქროთ ნაპრალეების, ან სერიოზული კარიესის, წარმოშობის შესახებ.

დღემდე კბილების მგრძობელობის ყველაზე გავრცელებულ მიზეზს ტემპერატურის, ტკბილეულის, ან მჟავულის მიმართ წარმოადგენს დენტინის დაზიანება, რომელიც წარმოადგენს კბილის შიგნით მოათავსებულ ქსოვილს, რომელიც შეიცავს მიკროსკოპულ ნერვულ ბოჭკოებს.

კბილების ემალის დაზიანების ძირითადი მიზეზები შეიძლება იყოს:

- რაციონში კბილებისათვის აუცილებელი მინერალებისა და ნივთიერებების უკმარისობა;
- ისეთი ტკბილი, მჟავე და მწარე პროდუქტების უნორმო გამოყენება, რომლებიც არღვევს კბილის ემალის დამცველ ფენას;
- კბილის ემალის მექანიკური დაზიანება;
- სტომატოლოგთან დაგვიანებული ვიზიტი;
- კბილის ნერვის, ან პულპის (პულპიტის), ანთება.

მაგრამ ეს პრობლემა ადვილი გამოსასწორებელია. პირველ რიგში რასაკვირველია, უნდა მივმართოთ სტომატოლოგს, ტემპერატურის ცვლილებაზეც კი კბილების რეაგირების დროს. თუ კბილები ჯანმრთელია და უბრალოდ საჭიროა მათი ემალის დაცვა, უნდა გავითვალისწინოთ გამოცდილი სპეციალისტების რჩევები [2].

გაზრდილი მგრძობელობის დროს კბილის ემალის დაცვისა და გამაგრების ძირითად საშუალებებს წარმოადგენს სწორი კვება და ასევე პირის ღრუს ჰიგენის ძირითადი წესების დაცვა:

1. კვება უნდა იყოს სრულფასოვანი, ფოსფორით, კალციუმით, და ვიტამინების დიდი შემცველობის პროდუქტებით მდიდარი;
2. უნდა გამოვიყენოთ რბილი კბილის ჯაგრისები და გაწმენდა ყოველთვის უნდა დავიწყოთ პირის ღრუს ახალი უბნიდან;
3. კბილის ემალის უფრო ეფექტური გაწმენდისათვის საჭიროა შევასრულოთ მინიმუმ 30 გამწმენდი მოძრაობა თითოეული კბილის ორივე მხარეს. ყველაზე უფრო ამაში დაგვეხმარება ელექტრული კბილის ჯაგრისი;
4. არ უნდა გამოვიყენოთ აბრაზიული ნაწილაკების შემცველი კბილის პასტები. ყველაზე ხშირად მათ შეიცავენ მათეთრებელი პასტები. მით უფრო უნდა დავივიწყოთ კბილის ფხვნილები;
5. კბილის პასტის არჩევისას ყურადღება უნდა მივაქციოთ მას, რომელიც განკუთვნილია მგრძობიარე კბილებისადმი. მაგრამ უნდა ვიცოდეთ, რომ, სტომატოლოგთა აზრით

კალიუმის შემცველ პასტებს შეუძლია მხოლოდ ტკივილის შენიღბვა, მოქმედებს მხოლოდ ნერვზე და არ იცავს დენთინს, კბილის ძვლოვან ნივთიერებას, რომელიც იმყოფება ემალის ქვეშ. ეფექტი რომ სრულყოფილი მივიღოთ, საჭიროა, რათა პასტამ დაიცვას დენთინიც;

6. პირის ღრუს სავლებს შეძენისას, უნდა ავირჩიოთ ისეთები, რომლებიც გამიზნულია მგრძნობიარე კბილებისათვის. ასევე სასურველია, რომ სავლები ხსნარები შეიცავდეს კბილის ემალის გამამაგრებელ ნივთიერებებს;
7. შევეცადოთ თავიდან ავიცილოთ ტემპერატურის ვარდნის კბილზე ზემოქმედება. არ შეიძლება ცივი ნაყინის მირთმევის შემდეგ ცხელი ჩაის დაყოლება. ცხელი და ცივი სასმელების მონაცვლეობა იწვევს კბილის ემალში ნაპრალების წარმოშობას და როგორც შედეგი, კბილების მგრძნობელობის მომატებას;
8. არ უნდა შევზღუდოთ მაგარი მოხრაშუნე ბოსტნეულისა და ხილის (სტაფილო, ვაშლი, მსხალი და სხვ) მიღება. აზრი იმის შესახებ, რომ საჭიროა კვების რბილ პროდუქტებზე გადასვლა, მცდარია და მივყავართ კბილების მდგომარეობის გაუარესებამდე;
9. საღეჭი რეზინის მიმართ უნდა ვიცოდეთ, რომ ის არ უნდა მივიღოთ მშვიერ კუჭზე, რადგანაც ამ დროს გამომუშავებული კუჭის წვენი დააზიანებს კუჭის კედლებს, ხოლო პირში გამოყოფილი ნერწყვი კი კბილის ემალს. რა თქმა უნდა, ვერანაირი კბილის რეზინა ვერ შეცვლის კბილების წმენდის პროცესს;
10. დავივიწყოთ მხესუმზირა. მისი კვნეტა კბილების მეშვეობით იწვევს კბილის ემალის მექანიკურ დაზიანებას და აქედან გამომდინარე, მგრძნობელობის მომატებას.

### **3. როგორ შევამციროთ კბილების მგრძნობელობა სახლში მკურნალობისას**

კბილების მომატებული მგრძნობელობის პრობლემა დღეისათვის, როგორც აღინიშნა, საკმაოდ გავრცელებულია, საბედნიეროდ, მისგან თავის დაღწევა შინაურ პირობებში შეიძლება.

კბილების მგრძნობელობა ანუ ჰიპერტენზია - ეს ისეთი მდგომარეობაა, როცა გარეგანი გამაღიზიანებლები მოქმედებენ კბილების ნერვულ დაბოლოებებზე. უპირატესად ეს აწუხებთ 30 წლის და მეტის ქალბატონებს.

ჰიპერტენზიის წარმოშობას ძირითად მიზეზებს, გარდა ტემპერატურული ვარდნებისა და მექანიკური ზემოქმედებისა, შეიძლება წარმოადგენდეს:

- ა. თამბაქოს მოწევა - ეს ყველაზე გავრცელებული მიზეზია;
- ბ. ისეთი დაავადებები როგორცაა პარადონტოზი და კბილების კარიესი;
- გ. დიდი რაოდენობის მჟავიანობის შემცველი საკვების მიღება;
- დ. დიდი რაოდენობით სამკურნალო პრეპარატების მოხმარება;
- ე. კბილის ემალის გათეთრება;
- ვ. ადამიანის ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის დარღვევა;
- ზ. ქალების კბილების მგრძნობელობაზე კლიმაქსური პროცესების გავლენა;
- თ. ინფექციური დაავადებები;
- ი. ქალების ორსულობისას კბილების მგრძნობელობაზე ტოქსიკოზის გავლენა;
- კ. ნერვული სისტემის სერიოზულ დაავადებათა გავლენა.

არსებობს უამრავი სახალხო საშუალებები, რომლებიც ეფექტურად ებრძვიან კბილების მომატებულ მგრძნობელობას:

1. მუხის ქერქი. ეს პირის ღრუს და მათ შორის კბილების მგრძნობელობის დაავადების ყველაზე ეფექტური საშუალებაა. 10 გრამი კარგად დანამცეცებული მუხის ქერქისა და 250 მლ ცხელი წყლის ნარევის ნაყენი გაცივების შემდეგ ამ დაავადების წინააღმდეგ ბრძოლის უებარი საშუალებაა;
2. კბილების მაღალი მგრძნობელობის დროს ძალზე კარგი საშუალებაა ბურდოკის ნახარში. 5 გრამ ბალახს ვასხამთ 250 მლ ცხელ წყალს. ერთი საათის შემდეგ მიღებული ნაყენი შეიძლება წარმატებით გამოვიყენოთ;

3. ამ სიტუაციაში კარგად დაგვეხმარება გვირილის ნაყენი. 10 გრამი გვირილის ყვავილი ერევა ერთ ჩაის ჭიქა ადუღებულ წყალში. ერთი საათის შემდეგ ნაყენი მზადაა პირის ღრუს გამოსავლებად;

4. ღრძილების მასაჟი ასევე ამცირებს ჩვენი კბილების მგრძობელობას;

5. 3-4 ჯერ კვირაში დინდგელის დაღეჭვა კარგ ეფექტს იძლევა;

6. ღრძილების გამაგრებასა და კბილების მგრძობელობის შემცირებაში კარგ შედეგს იძლევა ბადრიჯანის კანი, რომელიც ერევა ცხელ წყალში და 30 წუთი ბნელ ოთახში გაჩერების შემდეგ მზადაა პირის ღრუში გამოსავლებად.

გარდა ამისა აუცილებელია დავიცვათ შემდეგ რეჟიმი: ა) უნდა ვერიდოთ კბილების ისეთ მკვეთრ კონტრასტებს როგორცაა ცივის შემდეგ ცხელის და პირიქით სასმელების მიღება; ბ) არ უნდა ვიხმაროთ მაგარი კბილის ჯაგრიები; გ) მკვეთრად შევამციროთ ტკბილი და მჟავე საკვების მიღება; დ) შევწყვიტოთ კბილების გათეთრების პროცედურები, რაც ერთობ დამაზიანებელია კბილების ემალისათვის; ე) არ ვიხმაროთ თამბაქო; ვ) გამოვიყენოთ კბილების წმენდის სწორი ტექნიკა და მეთოდი.

კბილებზე ზრუნვა - ეს არა მარტო ჩვენი ჯანმრთელობის, არამედ სილამაზის საწინდარია. ამისათვის აუცილებელია დროულად მივმართოთ ექიმს და გართულების შემთხვევაში გავითვალისწინოთ მისი რჩევები.

სამწუხაროდ, ჩვენს პირობებში, ყველას როდი შეუძლია სტომატოლოგთან დროული ვიზიტის განხორციელება. ამ შემთხვევაში შეიძლება გამოვიყენოთ სახალხო მედიცინა.

თუ შირად გვაქვს პირის ღრუს პრობლემები, ამ შემთხვევაში ექიმი ნიშნავს კბილების გამამაგრებელ სხვადასხვა სახის სპეციალურ გელებს.

კარიესის განვითარების რისკის შესამცირებლად გვეხმარება რემინალიზებადი გელი, რომელთაგან გამოირჩევა **როკსის** ტიპის გელი. ის წამოადგენს სწრაფად ათვისებადი ელემენტების - მაგნიუმის, კალციუმისა და ფოსფორის წყაროს. ის აყალიბებს ისეთ აფსკს, რომელიც უზრუნველყოფს კბილის ქსოვილში აქტიური ნივთიერებების შეწოვას. როკსის არანაირი ზიანი არ მოაქვს მიღების დროს, ნებადართულია ძუძუმწოვარი ბავშვებისათვის, და ისეთი პაციენტებისათვის, რომლებსაც აწუხებს თირკმლების, ფარისებური ჯირკვლის, ოსტეოქონდრიული და სხვა დაავადებები. ეს პრეპარატი არ ცვლის კბილების წმენდის პროცესს, მაგრამ ის გვეხმარება მრავალი პრობლემის შინაურ პირობებში მოგვარებაში [3].

## ლიტერატურა

1. Чувствительность зубов: Причины и способы лечения. // Ночу. U.
2. Улитовский С. Б., Орехова Л. Ю. Определение чувствительности зубов. // Пародонтология, №4, 2008.
3. Детская стоматология. // Изд. „Малыш и карсон“, 2013, М.

## SENSITIVE TEETH AND WAYS TO SOLVE RELATED PROBLEMS

Adeishvili T., Davarashvili Kh., Jikia M., Berodze M., Zhvitiashvili T., Adeishvili N.

**Summary:** This paper discusses the traditional and official methods for the origin and treatment of tooth sensitivity.

**Key words:** Treatment of tooth sensitivity.