# **Černé tečky na zubech: Nejčastější příčiny**

Na světě není určitě nikdo, kdo by ocenil zuby plné černých teček. Krásné zuby bez vad představují často první věc, které si u ostatních lidí všímáme (a lidé si všímají na nás). Zanechat perfektní (nejenom první) dojem je tak důležitá součást mezilidských vztahů. Pokud vás černé tečky na zubech trápí, je tento článek, ve kterém se dozvíte příčiny a možná řešení tohoto problému, přesně pro vás.

## **Černá tečka na zubu a zubní kaz**

Pokud se nám na zubu objeví černá tečka, okamžitě bychom měli zpozornět, neboť se může jednat o zubní kaz.

Ten se často tvoří na žvýkacích plochách, úzkých štěrbinách a v mezizubních prostorech. Běžně se jedná o místa, kterým nevěnujeme dostatečnou péči při zubní hygieně. Abychom se vyhnuli tvorbě zubního kazu, je nezbytné si pečlivě čistit úplně všechny zuby, včetně mezizubních prostor (k tomu nám poslouží mezizubní kartáčky nebo zubní nit).

Zubní kaz je skutečný nepřítel a může se vytvořit i na kořeni zubu, případně zubním krčku, pokud vás trápí ustupující dásně. Tato místa jsou pak velmi náchylná pro rozvoj tohoto onemocnění, neboť dané části nechrání zubní sklovina.

Zpočátku je zubní kaz bílý, černá tečka na zubu se objeví až tehdy, pokud i nadále budeme pokračovat ve zhoršené zubní hygieně. Postupem času se z neléčeného zubního kazu v podobě tečky může stát rozsáhlá postižená plocha. Zubní kaz ve své rané fázi vývoje ani nebolí. Až po nějaké době, co se rozvine, pocítíte zvýšenou citlivost na horké, studené či kyslé potraviny a nápoje. Bolest bude způsobovat i samotné kousání nebo průchod vzduchu ústy. Mimo to zaznamenáte i nevábný zápach z úst.

## **Černá tečka na zubu a pigmentace**

Abychom vás jen nestrašili, tak černá tečka může představovat i pigmentovou skvrnu, která v sobě neskrývá výrazné nebezpečí. Tyto dvě anomálie rozeznáte od sebe tak, že plocha kolem zubního kazu je bílá. V obou případech doporučujeme navštívit ordinaci zubního lékaře, který přesně určí, co se vám na zubu ve skutečnosti vytvořilo.

Tyto černé pigmentové skvrny vznikají konzumací určitého jídla či pití, které zuby zabarví. Pigmentové skvrny mohou vzniknout i tehdy, když se o své zuby příkladně staráte. Je to proto, že sklovina snadno absorbuje pigmenty, které obsahují různé potraviny a nápoje.

Nejčastěji mají na svědomí černé pigmentové skvrny na zubech tyto potraviny: kečup, červená řepa, červená paprika, maliny, borůvky, mrkev nebo sójová omáčka. Z nápojů jde třeba o kávu, čaj, džusy nebo červené víno. Na vině bývá často i tabák.

## **Odstranění pigmentových skvrn na zubech**

Hlavním pilířem je samozřejmě pravidelná a kompletní zubní hygiena. S tím vám případně poradí v ordinaci dentální hygieny, kde vám pomohou i s výběrem vhodných nástrojů. Krásné bílé zuby vám může zajistit například zubní kartáček na bázi sonické technologie, neboť zvládne odstranit více zubního plaku a je k zubům šetrný. Využít můžete i bělicí zubní pasty nebo gely.

Pokud vás tyto pigmentové skvrny skutečně trápí, můžete zvolit několik možností, jak je odstranit. Můžete zkusit například bělicí prášky nebo „babské” rady, avšak ty někteří odborníci nedoporučují, neboť může bez konzultace s lékařem nebo hygienistou dojít k nevratnému poškození zubu.

V prvé řadě byste měli pravidelně navštěvovat ordinaci stomatologa a dentálního hygienisty, kteří tento problém profesionálně vyřeší. To zahrnuje i použití např. domácího bělení pod odborným dohledem.

Hitem posledních několika let v péči o pigmentované zuby je technika Air flow, neboli pískování zubů. Jde o metodu, při které vás přístroj s využitím jemného prášku zbaví pigmentových skvrn, ale také zubního plaku nebo kamene. Navíc díky této metodě dojde k vyčištění i těžko dostupných míst. Používaný prášek je šetrný, a tak nedochází k poškození zubní skloviny. Aplikovaný prášek navíc často obsahuje erythritol, který zuby zesvětluje. Pokud vás Air flow zaujalo, informujte se o něm u svého stomatologa nebo dentálního hygienisty.