ZA TYDZIEŃ: Nie daj się przeziębieniu

ZA DWA TYGODNIE: Kłopoty z sercem

Czym szkliwo za młodu...

Dzień Zdrowia Jamy Ustnej obchodzony dziś na całym świecie to dobry pretekst, żeby po raz kolejny przypomnieć o tym, o czym lekarze mówią od dawna

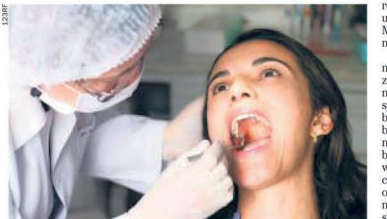
Aneta Augustyn

– Stan jamy ustnej Polaków jest katastrofalny, wystarczy popatrzeć na wyniki badań epidemiologicznych – mówi prof. Tomasz Konopka z Katedry i Zakładu Periodontologii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Dwunastolatki mają już cztery zęby z próchnicą, 30-40-latki aż 19, 70-latki na ogół mają tylko siedem własnych zębów i z każdym rokiem przybywa nam bezzębnych. A wszystko zaczyna się już w przedszkolu.

W badaniach epidemiologicznych przed kilku laty sprawdzono sześciolatki - to okres, gdy wyrzynają się pierwsze stałe zęby. Okazało się, że próchnica występowała aż u blisko 87 procent polskich dzieci, podczas gdy u ich rówieśników w Danii - tylko u 25 procent.

Jedne z najgorszych wyników w Europie zawdzięczamy nie tylko złej higienie, ale także nieprawidłowemu odżywianiu. Nie limitujemy dzieciom słodyczy, tak jak to robią Skandynawowie, którzy są światowym liderem w profilaktyce stomatologicznej. Polskie obiady często kończą się słodkimi deserami, a szkolne sklepiki są pełne śmieciowego jedzenia. Złe nawyki żywieniowe oraz higieniczne często wynosimy z domu.

- Nie zdajemy sobie sprawy, że inwestycja w zdrowie dzieci zaowocuje potem w dorosłym wieku. W Polsce brak zainteresowania stanem zdrowia w ogóle, a jamą ustną w szczególności. Kiedy przed dwoma laty zaproponowaliśmy dwa tysiące wybranych losowo wrocławian do Akademii Medycznej na bezpłatny przegląd i leczenie, skorzystało tylko 15 procent. Udostępniliśmy nawet swoją komórkę, zachęcałem, wyjaśniałem, ale wiele osób nie wierzyło w nasze intencje - uważa profesor Konopka.



123RF

Dwa razy do roku – tak często zdaniem ekspertów powinniśmy odwiedzać naszego stomatologa

Z kieszonki do kieszonki

Trzy najważniejsze problemy Polaków związane z jamą ustną to próchnica, choroby przyzębia i nowotwory.

Na powierzchni zębów stale osiada się płytka nazębna złożona głównie z bakterii. Na początku jest miękka i łatwo można ją usunąć poprzez zwykłe szczotkowanie zębów. Jeśli zrobimy to niezbyt starannie, płytka zaczyna działać na zęb oraz otaczające go tkanki. Występujące w niej paciorkowce przerabiają cukry, które im dostarczamy, na kwas powodujący rozpad tkanek twardych zęba i w efekcie próchnicę.

Nieusunięte bakterie z płytki wywołują także zapalenie dziąseł, które jest dopiero uwertурą do dalszego poważniejszego procesu chorobowego. Kiedy płytka schodzi pod dziąsło, powstaje tam wypełniona bakteriami kieszonka. Stan zapalny zwykle szybko przenosi się z kieszonki do kieszonki i atakuje większość zębów. Pozostaje wówczas usuwanie poddziąsłowych złogów bakteryjnych w znieczuleniu miejscowym, a czasem nawet skomplikowane leczenie chirurgiczne. - W tej konkurencji też jesteśmy beznadziejni: tylko sześć procent dorosłych Duńczyków ma głębokie kieszonki wymagające leczenia specjalistycznego, natomiast Polaków ponad 16 procent - mówi Tomasz Konopka.

W obie strony

Bakterie chorobotwórcze z jamy ustnej przechodzą do krwiobiegu i mogą zwiększać ryzyko miażdżycy naczyń i jej powikłań w postaci zawału serca i udaru mózgu. Mogą również nasilić rozwój cukrzycy, przyspieszyć poród i sprawić, że dziecko urodzi się z niską masą.

Z drugiej strony niektóre choroby ogólne także wpływają na stan jamy ustnej. Cukrzyca, która upośledza ogólną odporność, nasila skłonność do grzybic w jamie ustnej i sprawia, że próchnica i choroby przyzębia rozwijają się intensywniej. Ponad 400 leków, m.in. te przeciw nadciśnieniu, zmniejsza wydzielanie śliny, co zwiększa ryzyko próchnicy, bo właśnie ślina zawiera związki antybakteryjne i wzmacniające odporność.

Stomatolog winien być także lekarzem pierwszego kontaktu, który w razie potrzeby skieruje na badania krwi, odeśle do onkologa lub innego lekarza ogólnego. Nowotwory jamy ustnej stanowią tylko jeden procent wszystkich nowotworów złośliwych, ale niestety są diagnozowane w zaawansowanym i zły m późnym stadium. - Porównywalne wyniki ze Stanów Zjednoczonych i w Polsce dotyczące umieralności z powodu raka jamy ustnej. Tam umiera mniej niż jedna trzecia chorych, u nas natomiast prawie dwie trzecie - opowiada profesor Konopka. Chodzi o raka błony śluzowej jamy ustnej, który najczęściej występuje na wardze, języku i dnie jamy ustnej. - Powinniśmy zwracać uwagę na wszelkie stany zapalne, które goją się dłużej niż dwa tygodnie. Dla mnie to niewybaczalne, że Polacy ciągle umierają z powodu raka warg. Przecież wcześniej musieli chodzić całymi miesiącami z nadżerką na wardze, która była powszechnie znanym nowotworowych. Nie da się jej pomylić z opryszczką - dodaje profesor.

Tytoń to nie tylko nowotwory: nikotynizm zwiększa ryzyko chorób przyzębia i utrudnia ich leczenie, bo nikotyna upośledza ukrwienie dziąseł i maskuje chorobę. Dziąsła rogowacieją i nie krwawią, co zwykle jest sygnałem choroby przyzębia, która u palaczy rozwija się w ukryciu.

Płacz i zgrzytanie zębami

Problemem palaczy są także przebarwienia; zęby mogą zmienić barwę również pod wpływem kawy, nadmiaru fluoru czy niektórych leków. Możemy wybielić je dwojako, w obu przypadkach stosując nadtlenek karbamidu lub wodoru w odpowiednim stężeniu. Pierwszy sposób polega na zakładaniu na noc, przez kilka - kilkanaście dni indywidualnie dopasowanej szyny wypełnionej żelem. Druga metoda jest szybsza: lekarz zabezpiecza szyjki i dziąsła ochronną substancją, pokrywa zęby nadtlenkiem w wyższym stężeniu i naświetla specjalną lampą, która przyspiesza proces. Całość trwa około godziny, a efekt utrzymuje się średnio dwa lata.

- Powinni to robić tylko stomatolodzy lub higienistki. Tymczasem w internecie pojawiają się w sprzedaży żele wybielające i lampy bez atestu, które bez konsultacji u specjalisty mogą uszkodzić dziąsła i szkliwo - ostrzega Marek Więznowski, wrocławski stomatolog.

Przeciwwskazaniem do zabiegu jest m.in. ciąża, duże wypełnienia (one nie zmieniają barwy), stany zapalne oraz nadwrażliwość zębów. To przypadłość spowodowana odsłonięciem szyjek zębowych lub nadmiernym starciem zębów, które boleśnie reagują m.in. na zimne i kwaśne potrawy. Przyczyną może być np. złe szczotkowanie lub nadużywanie wybielających past i gum do żucia. Wrażliwość uje przynosza pasty oraz lakiery z substancjami znoszącymi nadwrażliwość, np. z chlorkiem strontu lub potasu.

Zębom nie służy również stres.

- Trafiają do mnie pacjenci z zębami ukruszonymi pod wpływem silnego zaciskania. Podczas głębokiego snu niewiadomie odreagowują napięcia kumulowane w ciągu dnia, zaciskając zęby tak mocno, że je niszczą. Zauważyłem, że częściej dzieje się tak wśród kobiet - opowiada Marek Więznowski. Efekt: zniszczone, popękane i starte zęby, wypadające i kruszące się wypełnienia, bóle stawu skroniowo-żuchwowego, migreny.

- Zdarza się też, że nawet za dnia pacjenci mimowolnie przesuwają zębami żuchwy po zębach górnej szczęki, ścierając je. Psychodolgy nazywają to „przeżuwaniem myśli" - dodaje lekarz. Rozwiązaniem jest, oprócz odstresowania lub pomocy psychologicznej, płytka relaksacyjna ze sztucznego tworzywa. Zakładana na noc chroni zęby przed naciskiem i odciąża stawy skroniowo-żuchwowe.

Higiena przede wszystkim

Nie ma co zwalać winy na brak dentystów w szkołach, na brak czasu, na drogie zabiegi. Najwięcej i tak zależy od nas samych, bo najlepszą profilaktyką jamy ustnej jest właściwa, systematyczna higiena. I choć na próchnicę i choroby przyzębia mogą wpływać czynniki genetyczne, wielu problemom możemy sami zapobiec.

- Po pierwsze, szczoteczka: odpowiednio dobrana, nie za twarda i wymieniana co kilka tygodni, jak tylko włosie zaczyna się odkształcać.

- Po drugie, właściwy sposób mycia zębów - ruchem obrotowo-wymiatającym od dziąseł do zębów. Szczotkujemy zęby przynajmniej trzy razy dziennie, po głównych posiłkach, starając się także masować dziąsła. Najgorsze dla zębów szczotkowanie to mocne szorowanie „lewo - prawo", które ściera szkliwo, powoduje cofnięcie dziąseł i odsłonięcie szyjek zębowych.

- Po trzecie, nitka, bo tylko ona jest w stanie doczyścić miejsca między zębami, do których szczoteczka nie dotrze (właśnie tam gromadzi się najwięcej bakterii).

- Po czwarte, właściwa pasta, która nie tylko myje, ale także leczy: jeśli dokuczają ci wrażliwe szyjki, warto sięgnąć po pasty ze szczawianem potasu, związkami wapnia i strontu. Przy chorobach przyzębia sprawdzają się te z dodatkiem chlorheksydyny i triklosanu, antyseptyków, które działają przeciwpłytkowo i przeciwzapalnie. Przy skłonności do próchnicy dobrą ochronę daje pasta z wyższym stężeniem fluoru. Płyny do płukania są tylko dodatkiem, który może uzupełnić solidne szczotkowanie, ale na pewno go nie zastąpi. Sprawdzają się m.in. u osób noszących aparaty ortodontyczne, którym trudniej jest doczyścić wszystkie zakamarki.

- Odeszliśmy już od dodawania fluoru do wody, bo jego nadmiar skutkował fluorozą, która powodowała m.in. białe plamy na zębach. We Wrocławiu wodę wzbogacano fluorem do połowy lat 90. i tylko w niektórych ujęciach: po tych planach można było poznać, kto jest z jakiej dzielnicy - żartuje profesor Konopka.

- Po piąte, stomatolog, którego powinniśmy odwiedzać dwa razy w roku. Warto, zwłaszcza u dzieci, lakować zęby trzonowe, które mają dużo bruzd, gdzie zalegają resztki pokarmu, i które jest trudniej doczyścić. Lakowanie jest bezbolesne, polega na pokryciu zębów ochronną światłoutwardzalną substancją. Regularnie usuwamy, za pomocą ultradźwięków, kamień z zębów oraz polerujemy je specjalnymi pastami, które usuwają część przebarwień i wygładzają powierzchnie.

Marek Więznowski: - Jeszcze przed zabiegami, podczas pierwszej wizyty, uczymy najpierw, jak myć zęby. Niektórzy są zaskoczeni, że trzeba to robić aż tak długo, że dziąsła trzeba masować, „nasuwając" je na zęby, że szczotka powinna być nie za miękka i niezwilżona, bo inaczej to jest gładzenie szkliwa, a nie czyszczenie. To właśnie stomatolog lub higienistka powinni nas nauczyć właściwego mycia. Jeśli sami nie wychodzą z inicjatywą - poprośmy o to.

- Domagający się, żeby lekarz pokazał nam, jak szczotkować i nitkować, dobral właściwą szczotkę i pastę i zwrócił uwagę na nasze słabe punkty w utrzymywaniu higieny jamy ustnej - radzi profesor Konopka. ●

Czytaj więcej na: **kochamyzdrowyumiech.gazeta.pl**

REKLAMA

Program ochrony jamy ustnej Colgate PTS

Colgate® Pokochaj Zdrowy Uśmiech

12 Września - Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej