

## **PROFILAKTYKA PRZECIW PRÓCHNICY**

**Próchnica zębów**, to społeczna choroba zakaźna o charakterze przewlekłym, która może dotyczyć nawet 90 % ludzi w całej Polsce. Jej istotą jest demineralizacja i uszkodzenie tkanek zęba – na początku szkliwa i zębiny, a następnie miazgi.

Dolegliwość tworzy się poprzez zmiękczenie szkliwa zęba przez kwasy i toksyny. Dochodzi do uszkodzenia płytki nazębnej. Na początku pojawiają się plamki o jasnym zabarwieniu, które z czasem ciemnieją.

Próchnica jest chorobą, która szybko i skutecznie niszczy zęby.

### Przyczyny powstawania próchnicy zębów:

- Istnienie bakteryjnej płytki nazębnej
- Brak właściwej higieny jamy ustnej
- Spożywanie węglowodanów prostych między posiłkami
- Unikanie jedzenia twardych pokarmów czyszczących zęby
- Ilości i skład śliny oraz zdolność do odkwaszania jamy ustnej
- Sposób odżywiania matki w czasie ciąży (wpływ na uzębienie dziecka)
- Poziom fluorów w środowisku (woda, pasta)
- Ekspozycja na fluor przed i po wyrżnięciu się zębów
- Czas ww. czynników na tkankę zęba

Próchnica może dotyczyć zębów mlecznych i stałych. Może powstawać w zębach pojedynczych lub kilku jednocześnie i dotyczy najczęściej rowków i zagłębień na powierzchniach żyjących zębów trzonowych, powierzchniach przydziąsłowych wszystkich zębów oraz powierzchniach stykowych zębów trzonowych i przedtrzonowych.

### Objawy próchnicy:

Przedostając się w głąb zęba bakterie powodują dolegliwości bólowe zęba oraz jego nadwrażliwość na zimno i ciepło. Mając takie objawy możemy jeszcze uratować ząb pod warunkiem wizyty u dentysty. W przypadku zlekceważenia takich objawów narażamy się na dalszy rozwój próchnicy i zaatakowanie miazgi zęba.

Gdy wytworzy się stan zapalny, uszkadza się szkliwo zęba i wskutek działania bakterii, toksyn i kwasów dochodzi do martwicy zęba.

### Następstwa próchnicy:

Nie wolno ignorować próchnicy i odkładać leczenia w czasie, ponieważ może to prowadzić do powstania zgorzeli, czyli rozkładu tkanek wskutek działania bakterii gnilnych (co jest wskazaniem do usunięcia zęba).

Ważne jest, aby jak najszybciej usunąć chore fragmenty zęba i wstawić wypełnienie. Zaniedbanie zębów i rozwoju próchnicy może wiązać się z poważniejszą terapią, taką jak leczenie kanałowe czy nawet z ekstrakcją.

Innymi następstwami długotrwałego procesu próchnicy są: zapalenie dziąseł, okostnej, ropienie oraz jeszcze poważniejsze powikłania takie jak zakażenie krwi (posocznica) czy też poszczególnych narządów (np. zapalenie kości, choroby serca, wątroby).

### **Profilaktyka próchnicy – zapobieganie:**

„Lepiej zapobiegać niż leczyć” - choroba, to nic przyjemnego, a leczenie nie zawsze przynosi oczekiwany skutek, bywa też bardzo drogie. Wielu chorobom, (w tym próchnicy zębów) można skutecznie zapobiegać lub przynajmniej opóźnić ryzyko ich wystąpienia.

Zapobieganie zawsze jest dużo tańsze niż leczenie. Z próchnicą można skutecznie walczyć, ale najlepiej nie dopuścić do zapoczątkowanie procesów próchnicznych. Bardzo duże znaczenie ma wczesne zapobieganie próchnicy, dlatego należy pomyśleć o tym już w czasie ciąży. Sposób odżywiania matki w ciąży, stosowanie używek (kawa, herbata, papierosy, alkohol), przebyte przez nią choroby, mają wpływ na uzębienie dziecka.

Błędy w diecie, niedobór wapnia, fosforu, magnesu, żelaza, mikroelementów i witamin A, D, C mają bardzo duże znaczenie dla tworzenia zawiązków zębowych, wzrostu zębów w przyszłości podatności na próchnicę. W czasie trwania ciąży, należy zwrócić uwagę na dietę bogatą w witaminy i składniki mineralne oraz odpowiednią ilość białka, ograniczyć węglowodany proste.

Postępowanie po urodzeniu dziecka też jest bardzo ważne:

- Odpowiednie odżywianie;
- Prawidłowe oczyszczanie jamy ustnej;
- Pobudzanie perystaltyki jelit;
- Kupowanie produktów bezpiecznych dla dziecka (nieskażonych chemicznie);
- Należy zwrócić uwagę na skład chemiczny i konsystencję pokarmu;
- Sposób karmienia – preferowany piersią (dostarczenie składników mineralnych, przeciwciał, zmuszanie mięśni jamy ustnej do pracy). Mleko matki jest pokarmem pełnowartościowym w czasie tworzenia się uzębienia;
- Przy przejściu na karmienie sztuczne:
  - ✓ właściwa budowa smoczka (duży, twardy, szczelny)
  - ✓ inny do zupy
  - ✓ należy trzymać dziecku butelkę
  - ✓ konsystencja pokarmu (początkowo miksować, potem ograniczyć i zmuszać do żucia)
  - ✓ w miarę szybko wycofać się z butelki, smoczka, ssania palca itp.
  - ✓ codziennie dawać coś do gryzienia
- Odpowiednie ułożenie dziecka – optymalnie na płasko i niewysoko (wpływ na ułożenie żuchwy)
- U dzieci powyżej 16 r. ż. po całkowicie uformowanym uzębieniu stałym, zaleca się:
  - ✓ spożywanie produktów mlecznych i warzyw
  - ✓ żucie pokarmów twardych, włóknistych, ziarnistych, które zmuszają do gryzienia i oczyszczają zęby
  - ✓ ograniczenie spożycia słodyczy długo przebywających w jamie ustnej (typu toffi, landrynki, lizaki) w przerwach między posiłkami i po wieczornym myciu zębów.

### **Profilaktyka fluorowa**

1. Egzogenna (zewnętrzna) - miejscowa (pasty do zębów), szczotkowanie (fluoryzacja), płukanki, elektroforeza (jonizacja);
2. Endogenna (wewnętrzna) – przyjmowanie preparatów fluorowych doustnie, fluorowanie wody pitnej dodawanie fluoru do mleka, soli lub mąki.

Fluor - jeden z najważniejszych środków hamujących rozwój próchnicy. Fluor wprowadzony do szkliwa zajmuje miejsce wapnia i tworzy związek bardziej odporny na działanie kwasów. Norma fluoru w wodzie to 0,81,2mg/11 H<sub>2</sub>O.

### **Lakowanie bruzd i lakierowanie zębów**

**Lakowanie bruzd** – wypełnianie rowków oraz zagłębień na powierzchniach żyjących zębów trzonowych i przedtrzonowych możliwie szybko po wyrżnięciu lakami szczelinowymi zawierającymi fluor.

**Lakierowanie zębów** - lakiery stomatologiczne do powierzchni gładkich zębów są wbudowywane w szkliwo zwiększa odporność na próchnicę oraz zabezpiecza szyjki zębów przed nadwrażliwością.

### **NALEŻY PAMIĘTAĆ O WIZYCIE KONTROLNEJ U DENTYSTY CO 6 MIESIĘCY !**

Przybory do higieny jamy ustnej:

- Szczoteczki do zębów tradycyjne;
- Szczoteczki elektryczne;
- Nitki dentystyczne;
- Taśmy międzyzębowe;
- Nitki teflonowe;
- Nitki smakowe i impregnowane związkami fluoru;
- Drewniane patyczki międzyzębowe;
- Szczoteczki międzyzębowe;
- Szczoteczki do powierzchni bocznych.

### **ZAKOŃCZENIE**

Profesjonalna profilaktyka próchnicy zębów i chorób przyzębia prowadzona jest w gabinetach stomatologicznych przez lekarza dentystę oraz higienistkę stomatologiczną. Obejmuje ona:

- Określenie wskaźników próchnicy zębów i chorób przyzębia oraz stanu jamy ustnej;
- Edukację w zakresie żywienia i higieny jamy ustnej, w tym instruktaż wykonywania zabiegów higienicznych w jamie ustnej w zależności od wieku i stanu zdrowia;
- Profesjonalne czyszczenie zębów z osadów pokarmowych, z płytki i kamienia nazębnego;
- Stosowanie miejscowo na zęby preparatów fluorowych i chlorheksydynowych;
- Lakierowanie powierzchni i koron zębów oraz lakowanie bruzd i zagłębień na powierzchniach żyjących zębów, a także zabezpieczanie szyjek przed nadwrażliwością.

Zdrowa jama ustna przyczynia się do zachowania zdrowia ogólnego oraz lepszej jakości życia danej osoby. Najlepiej uzyskuje się to dzięki zapobieganiu chorobom oraz promocji zdrowego stylu życia, jednak należy pamiętać, że podstawowa profilaktyka zębów wymaga od pacjenta zaangażowania i jej stosowania.

Pacjent musi uwierzyć, że jest podatny na chorobę i dostrzec jej konsekwencje oraz chcieć wdrożyć środki zapobiegawcze.