



## Chore zęby niszczą całe ciało

98 proc. Polaków cierpi na próchnicę i choroby przyzębia, które zwiększają ryzyko utraty zębów, a także zawału i udaru.

*Agnieszka Fedorczyk*

**C**horoby dziąseł zaczynają się od „niewinnej” płytki nazębnej, osadu, który nieusuwany zamienia się w twarde kamień i uszkadza dziąsła. W miejscu zetknięcia się dziąseł z zębami gromadzą się bakterie. Rozwija się proces zapalny, który może się rozprzestrzeniać do kości, powodować ich ubytek i rozchwianie się zębów. Krwawienie, opuchlizna i przykry zapach z ust to objawy tego schorzenia.

Bakterie wraz z krwią przenoszą się do różnych narządów. W konsekwencji dochodzi do zlepiania się płytek krwi, powstają zakrzepy i rozwija się miażdżyca. Naczynia krwionośne zatykają się, dochodzi do niedokrwienia mięśnia sercowego, czego finałem jest zawał. Bakterie, docierając bezpośrednio do serca, wywołują zapalenia mięśnia sercowego lub wsierdza czy osierdza. W nerkach mogą spowodować kłębuszkowe zapalenie tych

organów; w trzustce – zniszczyć lub uszkodzić komórki tego narządu odpowiedzialne za wytwarzanie insuliny i doprowadzić do rozwoju cukrzycy. Mogą również być przyczyną bólów głowy i udarów mózgu, a nawet przedwczesnych porodów.

U osób z niską odpornością w zaawansowanych procesach zapalnych objawiających się licznymi ropniami okołozębowymi może dojść do posocznicy, czyli sepsy. W sepsie duże ilości chorobotwórczych bakterii przez krążącą krew zakażają cały organizm, co w wielu przypadkach kończy się śmiercią. Procesy zapalne są też jednym z ważnych czynników ryzyka nowotworów.

### BO TO ZŁA HIGIENA BYŁA

Próchnica zębów i 99 proc. wszelkich chorób przyzębia to efekt złej higieny jamy ustnej. Inne przyczyny zapalenia przyzębia (łac. periodontitis), potocznie nazywa-

nego parodontozą, to: uwarunkowania genetyczne, nieprawidłowo wykonane uzupełnienia protetyczne i wypełnienia zębów, wady zgryzu (stłoczenia), zaburzenia hormonalne czy przyjmowanie niektórych leków, np. immunosupresyjnych.

Czym jest próchnica, wie niemal każdy, natomiast parodontoza wciąż pozostaje chorobą mało znaną, wokół której narodziło się wiele mitów. Dotyka ona także ludzi młodych, mimo że kojarzymy ją z osobami starszymi. Ostre procesy zapalne prowadzące do utraty zębów obserwuje się już u 18-latków – wykazał prof. Zbigniew Jańczuk w badaniach epidemiologicznych przeprowadzonych w całym kraju. Po dwie-cztery kieszonki zębowe występują u kilku procent 30- i 40-latków, a osoby w wieku 45-69 lat mają o kilka kieszonek więcej.

### MEDYCYNA REGENERACYJNA

W leczeniu zaawansowanej parodontozy mają zastosowanie nowoczesne metody technik regeneracyjnych, które pozwalają naprawić uszkodzone tkanki wokół zębów – kości, dziąseł czy więzadeł.

– Techniki medycyny regeneracyjnej stosuje się także w uzupełnianiu zębodółów po usuniętych zębach, odtwarzaniu tkanki kostnej szczęki czy żuchwy pod przysze uzupełnienia protetyczne, w leczeniu wad zgryzu czy też przed planowanym leczeniem implantoprotetycznym lub jednocześnie z wszczepianiem implantów – wymienia dr n. med. Agnieszka Laskus, periodontolog oraz certyfikowany implantolog.

Leczenie zaniedbanych zębów i parodontozy jest długotrwałe i kosztowne. Lepiej i taniej jest zapobiegać. Podstawą jest higiena – dokładne szczotkowanie zębów, używanie nici dentystycznej (przed szczotkowaniem, a nie po nim!), regularne usuwanie kamienia oraz kontrolne wizyty u stomatologa co pół roku. Tymczasem według badań z 2014 r. prawie 3,8 mln Polaków nie myje zębów.

Pierwszą szczoteczkę do zębów wynaleziono w Chinach pod koniec XIV w. Szczotek używamy od ponad 500 lat, warto się z nimi zaprzyjaźnić. Zyskamy piękny uśmiech i zdrowie całego organizmu. <