

NIE MIESZAJ...

dr n. med. Agnieszka Laskus*

...alkoholu z suchością w ustach

Alkohol działa wysuszająco, bo zmniejsza wydzielanie śliny. Ślina pomaga w usuwaniu resztek pokarmu z zębów, ale także neutralizowaniu bakterii, zapobiegając w ten sposób próchnicy i chorobom dziąseł. Bez odpowiedniej ilości śliny szkliwo jest bardziej narażone na gromadzenie się bakterii i powstawanie ognisk próchnicy na powierzchni zębów, zwiększa się ryzyko chorób przyzębia. Utrzymujące się silne wysuszenie śluzówki może prowadzić do infekcji i stanów zapalnych. Kwasy pochodzące z trunków wpływają negatywnie na pH w jamie ustnej. Kwaśne środowisko wewnątrz ust zwiększa prawdopodobieństwo erozji szkliwa. Zęby stają się również bardziej wrażliwe na ciepło oraz zimno. Częste spożywanie alkoholu będzie zwiększać też suchość jamy ustnej, co może skutkować nieprzyjemnym zapachem z ust.

A co z płynami do płukania ust na bazie alkoholu? Doraźnie mogą pomóc w zwalczaniu bakterii, jednak regularne stosowanie może doprowadzić do suchości i podrażnień. Osoby, które mają skłonności do występowania aft lub zapalenia dziąseł, powinny postawić na preparaty bez alkoholu. ● **Not. ET**

*specjalistka periodontologii, stomatologii ogólnej i implantologii