Smaki i Style Życia
01.01.25 nr: 1 (64) str. 6 nakład: 130000 egz.

Zdrowie

DOBRE NAWYKI od najmłodszych lat

Prawidłową higienę jamy ustnej trzeba zacząć od najmłodszych lat, a zęby mleczne u dzieci należy leczyć. Dobre nawyki pielęgnacyjne stanowią bowiem niezbędny element profilaktyki nie tylko stomatologicznej, ale także ogólnoustrojowej.

Wczesne wyrobienie nawyku higieny jamy ustnej u dzieci może zapobiec wielu problemom w kolejnych latach życia. Zdecydowanie obowiązuje tu zasada – im wcześniej, tym lepiej. Dzięki temu szczotkowanie zębów po posiłkach i przed pójściem spać stanie się żelazną zasadą.

– *Jeśli kochamy wędrówki, to chętnie czytamy przewodniki turystyczne, dokładnie przeglądamy mapy, testujemy najnowszą kurtkę przeciwdeszczową czy najwygodniejsze buty trekkingowe. I oczywiście chcemy również wzbudzić entuzjazm do tego wszystkiego w swoim dziecku. Podobnie jest ze szczotkowaniem zębów. Dlatego ważne jest, aby przedstawić tę czynność, jako coś przyjemnego. Obecnie dostępnych jest wiele przeróżnych pomocy, które w kreatywny sposób mogą zamienić szczotkowanie w niesamowitą zabawę, jak np. książki, gry, piosenki, filmy, aplikacje do szczotkowania zębów. Rodzice sami również mogą wymyślać zabawy, np. teatrzyk z pacynką szukającą potworów próchnicy, które trzeba gonić po ząbkach szczoteczką, aż wszystkie zostaną wyczyszczone, mogą opowiedzieć ciekawą historię lub omówić dzień ze swoim dzieckiem. Jeśli rodzice nie są pewni, czy dzieci same potrafią dokładnie czyścić zęby, mogą to sprawdzić za pomocą specjalnych tabletek do wybarwiania płytki bakteryjnej np. marki Curaprox* – radzi **Andrea Westermann**, stomatolog, wykładowca i matka dwójki dzieci, która pracuje w Zurichu.

Wybór właściwych produktów do higieny jamy ustnej ma ogromne znaczenie. Szczoteczka nie powinna być szorstka i twarda, gdyż mogłaby uszkodzić wrażliwe dziąsła maluchów. Z kolei ostre pasty do zębów mogą dodatkowo zniechęcić dzieci do szczotkowania.

Koniec ze skalpelem i wiertłami?

Starsze pokolenia pamiętają jeszcze borowanie zębów bez znieczulenia, dla młodszego jest to nie do pomyślenia. Liczba dostępnych zabiegów z wykorzystaniem laserów stale rośnie, jednak wielu pacjentów wciąż nie zdaje sobie sprawy z takiej metody leczenia. Jest to technologia wykorzystująca wzmocnione promieniowanie świetlne, które działa na tkanki ciała, precyzyjnie je odparowując, a jednocześnie minimalizując uszkodzenia sąsiadujących struktur. Dzięki temu zabiegi stomatologiczne stają się mniej inwazyjne, co przekłada się na mniejszy dyskomfort i szybszą regenerację.

- *Nowoczesne technologie w medycynie, w tym również w stomatologii, rozwijają się w zawrotnym tempie. Dzięki wykorzystaniu lasera możemy zaoferować pacjentom bardziej komfortowe, precyzyjne i skuteczne metody leczenia. Samo wprowadzenie znieczulenia miejscowego można uznać za rewolucję w stomatologii. Leczenie stało się bezbolesne, dzięki czemu osoby z niskim progiem bólu i dentofobią chętniej odwiedzają gabinety. Wciąż jednak, choćby w Polsce, mamy miliony osób, które niedostatecznie dbają o higienę jamy ustnej, nie odwiedzają regularnie co pół roku dentysty i tracą zęby, które można było wyleczyć i zachować. Zastosowanie lasera w stomatologii jest kolejnym, nowoczesnym rozwiązaniem, które powinni rozważyć pacjenci. Jednym z kluczowych zastosowań lasera jest leczenie próchnicy. Technologia ta pozwala na precyzyjne usuwanie zainfekowanych tkanek zęba bez konieczności użycia tradycyjnego wiertła* – mówi **dr n. med. Agnieszka Laskus**, specjalistka periodontologii i stomatologii ogólnej oraz współzałożycielka Fundacji Dr Laskus.

W chirurgii stomatologicznej laser może być wykorzystywany do rożnych zabiegów, jak ekstrakcja zębów mądrości, resekcja wierzchołka korzenia zęba, wycinanie torbieli, wycinanie zmian patologicznych na błonie śluzowej jamy ustnej. Zabiegi są mniej inwazyjne, a krwawienie minimalne. Szwy nie zawsze są potrzebne, co oznacza dla pacjenta szybsze gojenie i mniejszy dyskomfort po zabiegu. Laser pomoże również w leczeniu jednej z najczęstszych chorób przyzębia - parodontozy. Pozwala na precyzyjne usunięcie zmienionych tkanek i bakterii z kieszonek dziąsłowych.

Niektóre lasery można stosować także do usuwania złogów nazębnych (kamień) nad i poddziąsłowych, w zabiegach na dziąsłach i kości (gingiwoplastyka, gingiwoosteoplastyka). W stomatologii estetycznej lasery już od dawna są wykorzystywane do wybielania zębów, ale mogą także pomóc choćby w korygowaniu kształtu dziąseł, wpływając na estetykę uśmiechu.

Dziąsła na poważnie

Zapalenie przyzębia to 6. najczęstsza choroba na świecie. Według Światowej Organizacji Zdrowia ciężkie choroby przyzębia dotykają prawie 14% dorosłej populacji, co stanowi ponad miliard przypadków. Choroby przyzębia rozwijają się z zapalenia dziąseł, które w 95% przypadków wywołane jest przez płytkę nazębną, zwaną biofilmem; pozbywamy się jej łatwo, szczotkując zęby. Prewencja w tej sytuacji polega więc na… codziennej, prawidłowej higienie jamy ustnej!

– *Zapalenie dziąseł jest procesem odwracalnym, czego niestety nie możemy powiedzieć o zapaleniu przyzębia, które nieleczone prowadzić może do utraty zębów, a także być czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, wpływać na przebieg cukrzycy i chorób neurodegeneracyjnych. A zatem dobre nawyki w zakresie zachowania zdrowia jamy ustnej (czyszczenie zębów co najmniej dwa razy dziennie, nitkowanie codzienne, regularne wizyty u lekarza stomatologa, ograniczenie spożywania cukrów prostych, wyeliminowanie uzależnienia od nikotyny) stanowią znakomitą profilaktykę i wspomagają leczenie chorób przyzębia* – mówi **prof. dr hab. n. med. Tomasz Konopka**, konsultant krajowy w dziedzinie periodontologii.

W badaniach z 2017 roku przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu w Buffalo w USA wykazano, że odpowiednie dbanie o higienę jamy ustnej jest połączone ze zdrowiem i długością życia człowieka. Wpływa na redukcję ryzyka wielu chorób, w tym chorób serca, nerek, cukrzycy (choroby cywilizacyjnej, która jest obecnie jednym z największych zagrożeń), a nawet chorób neurologicznych jak np. alzheimer. Mycie zębów i ich nitkowanie tuż przed snem powiązano z długowiecznością. Używanie nici dentystycznych jest kluczowym elementem efektywnej higieny jamy ustnej. Nici dentystyczne pomagają pozbyć się resztek pokarmowych i bakterii z trudno dostępnych miejsc, które szczoteczki zębowe mogą pomijać. Natomiast płyny do płukania jamy ustnej stanowią skuteczne uzupełnienie codziennej higieny. Składniki antybakteryjne w płynach zwalczają szkodliwe bakterie, które mogą prowadzić do rozwoju próchnicy i stanów zapalnych dziąseł.

Marzena Brzozowska-Herod

Łucja Kaczorowska, NZOZ Lek. stom. Łucja i Janusz KACZOROWSCY, Parczew

Pamiętajmy, że jama ustna jest integralną częścią całego organizmu. Zdrowie człowieka zaczyna się od jamy ustnej. Wiele chorób ma swój początek w nieleczonych zębach i przyzębiu. Bakterie ze zmian zapalnych przenikają do krwi i z krwiobiegiem wędrują do różnych części ciała, np. serca, oka, nerek, wątroby, stawów. I tak rozpoczyna się proces chorobowy.

Dbanie o jamę ustną trzeba zacząć od najmłodszych lat. Niemowlętom powinno się przemywać buzię gazikiem z wodą lub rumiankiem, a wraz z pojawieniem się zębów szczotkować specjalną szczoteczką. Dzieci w wieku przedszkolnym powinny myć zęby pastą z niewielką zawartością fluoru i pod nadzorem dorosłych. Rodzice powinni pomagać szczotkować zęby swoich pociech aż do ukończenia przez dziecko co najmniej siedmiu lat. Rodzice muszą dawać dobry przykład poprzez szczotkowane zębów razem z dzieckiem. Sprawia to, że maluchy odbierają ten rytuał jako coś przyjemnego, na co wszyscy czekają każdego dnia. Aby dziecko nie nabyło złych nawyków i uprzedzeń, należy przychodzić z dziećmi na wizyty kontrolne i adaptacyjne. Dziecko powinno zapoznać się z gabinetem i personelem zanim odczuje ból. Podejście do pacjenta jest ważnym elementem leczenia. Najpierw zdobywamy zaufanie pacjenta i sprawiamy, żeby pacjent nie odczuwał strachu na wizycie.