

# Higiena jamy ustnej w trzech krokach



Apteline.pl

Data dodania: 21.10.2019

AAA



Podziel się:   

Badania epidemiologiczne wskazują, że próchnica dotyka prawie 100% osób dorosłych w Polsce, a ponad 98% Polaków cierpi na choroby przyzębia. Musimy pamiętać, że próchnica jest chorobą, wywołaną przez bakterie próchnicotwórcze, które gromadząc się na powierzchni zęba wywołują procesy doprowadzające do rozpuszczenia powierzchni szkliwa zębów. W tym miejscu zaczyna się tworzyć ubytek.

Ubytek to stan nieodwracalny, który wymaga interwencji lekarza dentysty. Skutkuje to sytuacją niekomfortową, gdyż dla wielu osób wizyta w gabinecie stomatologicznym jest związana z dużym stresem. Istnieje jednak możliwość, aby w prosty sposób uniknąć tego problemu. Bakterie próchnicotwórcze gromadzą się na powierzchni zęba w specjalnej strukturze, którą nazywamy nazębną płytką bakteryjną.

## Nazębna płytka bakteryjna to główna przyczyna próchnicy i chorób dziąseł

Jest to kleisty, biały lub żółty nalot widoczny gołym okiem. Gromadzenie się płytki na powierzchni zębów sprzyja rozwojowi próchnicy i chorobom dziąseł. Płytkę bakteryjną zaczyna tworzyć się w ciągu kilku minut po umyciu zębów i jest bardzo skomplikowaną strukturą, w której bakterie są umocowane i oddziałują ze sobą (i namnażając się niszczą powierzchnię zęba). W dojrzałej płytce nazębnej może występować nawet 25 różnych gatunków bakterii. Aby bakterie mogły przeprowadzać swoją szkodliwą aktywność, potrzebują odpowiednich produktów dostarczanych z zewnątrz. Największą rolę w procesie próchnicotwórczym odgrywają węglowodany. Dlatego tak ważnym elementem zapobiegania próchnicy jest odpowiednia dieta. Musi ona być uboga w węglowodany, zwłaszcza w łatwo wchłanialne cukry proste oraz powinniśmy unikać podjadania między posiłkami. Łatwym i skutecznym sposobem eliminacji płytki nazębnej jest odpowiednia higiena jamy ustnej. Najprostszym sposobem jest szczotkowanie zębów. Zęby powinniśmy oczyszczać z płytki nazębnej po każdym posiłku. Zabieg powinien trwać około 3 min, podczas których powierzchnie zębów należy szczotkować dokładnie, nie pomijając żadnej z nich.

## Higiena jamy ustnej obejmuje szczotkowanie, nitkowanie i płukanie

Obecnie na rynku dostępne są różne rodzaje szczoteczek: zwykłych, elektrycznych, sonicznych oraz szeroki asortyment past do zębów, które na pewno umożliwiają przeprowadzenie oczyszczania zębów w sposób skuteczny, jak i przyjemny przede wszystkim pod kątem walorów smakowych. Niemniej jednak badania pokazują, że samo szczotkowanie zębów usuwa tylko od 30-50% nazębnej płytki bakteryjnej. W jamie ustnej w obrębie tuków zębowych występują bowiem przestrzenie, do których szczoteczką trudno jest się dostać, np. przestrzenie między zębami. Te miejsca powinniśmy oczyszczać przy użyciu nici dentystycznej lub szczoteczek międzyzębowych w zależności od zaleceń lekarza dentysty. Niestety często ten ważny zabieg jest uważany przez pacjentów za żmudny i pomijany w codziennej higienie jamy ustnej. Kolejnym problemem, z którym stykamy się omawiając higienę jamy ustnej jest fakt, iż w jamie ustnej znajduje się bardzo dużo bakterii. Nie jest możliwą do uzyskania sytuacja, w której całkowicie te bakterie wyeliminujemy. Ale przez nasze zabiegi higieniczne jesteśmy w stanie doprowadzić do względnej równowagi pomiędzy bakteriami „dobrymi” a chorobotwórczymi.

## Płyny do płukania docierają do każdego miejsca w jamie ustnej

Tę równowagę pomaga utrzymać nam stosowanie w codziennej higienie jamy ustnej płynów do płukania jamy ustnej. Docierają one do każdego miejsca w jamie ustnej ograniczając powstawanie nazębnej płytki bakteryjnej. W płynach do płukania zawarty jest wiele substancji aktywnych wykazujących różnorodne działanie, np. przeciwbakteryjne. Ciekawą propozycją dostępną na rynku są np. preparaty marki Listerine zawierające w swoim składzie olejki eteryczne. Ich skuteczność została potwierdzona w wielu badaniach klinicznych. Godnym uwagi jest fakt, że skład tych płynów oparty jest na zastosowaniu czterech olejków eterycznych pochodzących z naturalnych źródeł roślinnych: tymolu, eukaliptolu, mentolu oraz salicylanu metylu. Działanie płynów do płukania zawierających naturalne olejki eteryczne charakteryzuje się wnikiem płynu do głębokich warstw płytki nazębnej. Związki lecznicze docierają do wnętrza komórek bakteryjnych i hamują procesy życiowe bakterii.

”

*Zastosowane w płynach olejki eteryczne działają: przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, przeciwbólowo oraz przeciwgrzybiczo. Wystarczy przepłukać jamę ustną dwa razy dziennie przez 30 sekund po szczotkowaniu zębów, aby skutecznie zmniejszyć powstawanie płytki nazębnej.*

Na rynku dostępne są różne warianty płynów do płukania marki Listerine. Bazą większości z nich są naturalne olejki eteryczne. Każdy z nas może dobrać płyn do płukania w zależności od smaku i swoich potrzeb: wybielający, zmniejszający odkładanie kamienia nazębnego, zmniejszający nadmierną wrażliwość zębów, zwalczający przykry zapach z ust itp.

Pamiętajmy, że prawidłowa higiena jamy ustnej wpływa nie tylko na stan naszych zębów, ale również na kondycję naszego całego organizmu. Ponadto jest najskuteczniejszą i stosunkowo tanią metodą w walce z próchnicą i chorobami dziąseł. Ale aby była skuteczna musimy jej poświęcić trochę czasu i uwagi. Nie zapominajmy, że droga do zdrowego uzębienia to w znacznej mierze prawidłowa higiena jamy ustnej, która obejmuje trzy kroki: szczotkowanie, nitkowanie i płukanie.

**Dr n. med. Katarzyna Mocny-Pachońska**

**Pachońscy Dental Clinic**