INSTRUKTAŻ Z MYCIA ZĘBÓW (filmik)

<https://www.youtube.com/watch?v=UADHMYVbe6w&t=9s>

DLA UCZNIÓW I RODZICÓW

**Próchnica zębów i jej zapobieganie**

**Próchnica zębów jest chorobą społeczną, która występuje od zarania dziejów. Dotyczy wszystkich krajów świata i jest ściśle związana z warunkami cywilizacyjnymi. Jej nasilenie jest największe u ludności krajów, gdzie w dużych ilościach spożywane są oczyszczone cukry.**

**Co to jest próchnica zębów?**

Próchnica zębów to społeczna choroba zakaźna o charakterze przewlekłym, która może dotyczyć nawet 90 proc. ludzi w całej Polsce. Jej istotą jest demineralizacja i uszkodzenie tkanek zęba, na początku - szkliwa i zębiny, a następnie miazgi. Dolegliwość tworzy się wskutek procesu zmiękczania szkliwa zęba, przez kwasy i toksyny. Kwasy tworzą się w jamie ustnej wskutek bakterii, które atakują płytkę nazębną. Próchnicy nie wolno bagatelizować, ponieważ chore na próchnicę zęby mleczne z dużą łatwością zarażają zęby stałe. Pierwszymi objawami schorzenia są plamki próchnicowe o jasnym zabarwieniu, które wraz z upływem czasu ciemnieją. W profilaktyce próchnicy zębów najważniejsza jest higiena jamy ustnej. Należy zadbać o właściwe szczotkowanie zębów oraz używanie nici dentystycznych. Takie zabiegi powinny być wdrażane już u najmłodszych dzieci.

**Jakie są przyczyny próchnicy zębów?**

Sprawczynią próchnicy zębów jest**płytka nazębna**, bakteryjna, która przywiera do zęba i znajdują się w niej określone drobnoustroje. Na występowanie próchnicy wpływają również z jednej strony czynniki natury ogólnej jak predyspozycja osobnicza, niektóre dolegliwości oraz nieprawidłowe odżywianie: niedobór wapnia, fosforu, witamin i niektórych mikroelementów.

Z drugiej strony duże znaczenie mają czynniki miejscowe, a wśród nich:

1. brak właściwej higieny jamy ustnej,
2. jedzenie węglowodanów, szczególnie długo trzymanych w jamie ustnej w okresach między właściwymi posiłkami,
3. unikanie jedzenia twardych pokarmów, oczyszczających zęby, ilość i skład śliny.

Próchnica może dotyczyć zarówno zębów mlecznych, jak i stałych. Ubytki próchnicowe mogą powstawać w pojedynczych zębach lub kilku na raz. Dolegliwość zazwyczaj obejmuje rowki i zagłębienie na powierzchniach żujących zębów trzonowych, powierzchniach przydziąsłowych wszystkich zębów oraz powierzchniach stycznych zębów trzonowych i przedtrzonowych.

**Gdzie najczęściej tworzy się próchnica?**

Powstawanie próchnicy w zębach mlecznych jest szybsze niż w zębach stałych. Mają na to wpływ różnice morfologiczne oraz chemiczne i słabsza mineralizacja zębów mlecznych w przeciwieństwie do zębów stałych. U dzieci może występować **próchnica** tzw. **wczesna**, która tworzy się zaraz po wyrżnięciu się zębów, i **próchnica** tzw. **okrężna**, w przebiegu której szybki rozwój schorzenia w okolicy przyszyjkowej powoduje w niedługim czasie odłamanie się koron zębowych.

Dużą podatność na próchnicę wykazują również zęby stałe, świeżo wyrżnięte, w których mineralizacja nie została jeszcze zakończona. Duże zagrożenie występuje w zębie stałym, który jako pierwszy ukazuje się w jamie ustnej i w którym szczególnie często rozpoznaje się ubytki próchnicowe.

Próchnica występująca początkowo na zębach może mieć postać przebarwionej plamy. Towarzyszy temu wrażliwość na pokarmy słodkie. Wraz z rozwojem dolegliwości dochodzi do rozpadu tkanek twardych zęba i powstania ubytku próchnicowego. Pacjenci wykazują reakcję zarówno na bodźce chemiczne, cieplne, jak i mechaniczne, gdy do ubytku dostanie się pokarm. Zastosowanie trwałego wypełnienia może chronić zęby przed dalszymi niekorzystnymi konsekwencjami próchnicy. Obecnie wykorzystuje się wiertła, powietrzną abrazję, a także laser.

**Objawy próchnicy**

Przedostanie się bakterii w głąb zęba powoduje dolegliwości bólowe oraz nadwrażliwość na zimne i ciepłe bodźce. Zgłoszenie się z tymi objawami do lekarza stomatologa daje szansę na to, że ząb zostanie uratowany. W przypadku, gdy ignorujemy dolegliwości próchnica zaczyna się rozwijać i wnikać do miazgi zęba. Tworzy się wówczas stan zapalny, który jest na tyle zaawansowany, że niemożliwe jest jego zahamowane, a co najgorsze - uratowanie zęba. Próchnica zębów na samym początku atakuje szkliwo, wówczas widoczne są plamki próchnicowe, które z biegiem czasu stają się ciemniejsze. Na tym etapie możliwe jest jeszcze uratowanie zęba. Kolejny etap próchnicy charakteryzuje się zniszczeniem szkliwa przez toksyny, bakterie oraz kwasy. Ubytki zaczynają się powoli powiększać, a bakterie przedostają się w głąb miazgi. Skrajnym etapem choroby jest martwica zęba wskutek braku odpowiednio szybkiej interwencji dentystycznej.

**Zapobieganie próchnicy zębów**

Profilaktyka próchnicy ma bardzo duże znaczenie i należy ją wdrożyć już w czasie ciąży. W 4 miesiącu życia płodowego początek ma mineralizacja zębów mlecznych, a w drugiej połowie ciąży – zębów stałych. Schorzenia przebyte przez kobietę ciężarną znacznie wpływają na stan narządu zębowego dziecka, a jej błędy pokarmowe, szczególnie niedobór w diecie wapnia, fosforu, magnezu, mikroelementów i witamin, mają bardzo duże znaczenie dla tworzenia zawiązków zębowych, wzrostu zębów i podatności na próchnicę.

W trakcie ciąży bardzo ważna jest właściwa dieta, zawierająca odpowiednią ilość białka oraz ograniczająca ilość węglowodanów i dostarczająca organizmowi pożywienia bogatego w witaminy, szczególnie A, B, C i D, a także składniki mineralne.

Po urodzeniu się dziecka, szczególnie do chwili ukończenia procesu mineralizacji twardych tkanek zębów, odżywianie jest również sprawą zasadniczą. Dla niemowlęcia najważniejsze jest odżywianie mlekiem matki, które jest pełnowartościowym pokarmem w czasie tworzenia się uzębienia. W późniejszym okresie, jakość posiłków musi być zróżnicowana i dostosowana do potrzeb rosnącego organizmu.

**U dzieci, również powyżej 16 roku życia, przy całkowicie uformowanym uzębieniu stałym, zapobieganie jest równie ważne. Zaleca się:**

1. spożywanie produktów mlecznych i warzyw,
2. żucie pokarmów twardych, włóknistych, ziarnistych, które zmuszają do gryzienia i jednocześnie oczyszczają zęby,
3. ograniczenie jedzenia słodyczy, długo przebywających w jamie ustnej (toffi, landrynki, lizaki) w przerwach między posiłkami i przed spaniem po wieczornym oczyszczeniu zębów.

**Higiena jamy ustnej**

W zapobieganiu próchnicy zębów istotna jest właściwa higiena jamy ustnej, która powinna polegać na systematycznym i dokładnym oczyszczaniu zębów. Naukę szczotkowania zębów należy rozpocząć w wieku 2–3 lat. Mycie zębów powinno odbywać się rano, wieczorem i w miarę możliwości po każdym posiłku. Szczotka, utrzymywana w czystości, powinna być zmieniania co 3–4 miesiące. Nową szczotkę przed użyciem należy umyć ciepłą przegotowaną wodą. Natomiast po użyciu szczotkę trzeba dokładnie opłukać pod silnym strumieniem bieżącej letniej wody, ustawić włosiem pionowo ku górze, w celu łatwiejszego wyschnięcia. Zęby szczotkuje się za każdym razem przeciętnie 2–3 minuty.

Wielkość szczotki powinna być dostosowana do rozmiarów jamy ustnej, dlatego szczotki dla dzieci muszą być odpowiednio mniejsze. Szczotki wykonuje się z syntetycznego tworzywa. Włosie szczoteczki do zębów musi być delikatne i w miarę elastyczne, niezbyt grube, z zaokrąglonymi końcami. **Szczoteczki elektryczne** dzięki drganiom wykonują również masaż dziąseł. Są one szczególnie polecane dla osób z niesprawnością manualną. Obecnie producenci reklamują „coraz doskonalsze” szczoteczki.

Wybór **metody szczotkowania** nie jest obojętny. Zwykle osoby, które nie otrzymały odpowiednich instrukcji, szczotkują poprzecznie zęby. Te ruchy nie są wskazane, istnieje bowiem możliwość uszkodzenia zębów i brzegu dziąsła, a także obnażenia korzeni zębów. Dzieciom szczególnie zaleca się metodę szczotkowania ruchami pionowo-kolistymi.

U dorosłych najlepszym sposobem szczotkowania jest tzw. **metoda wymiatająca**. Wówczas szczoteczkę w szczęce ustawia się pod kątem 45 stopni, włosiem do góry, w żuchwie – włosiem do dołu. Szczoteczkę przykłada się do koron zębów tuż przy dziąsłach w taki sposób, aby włosie weszło w przestrzeń międzyzębową. Ruchem wymiatającym przesuwa się szczotkę wzdłuż koron zębów do ich brzegu. Szczoteczka powinna przylegać do całej oczyszczanej powierzchni zęba i należy oczyszczać wszystkie powierzchnie zębów.

**Nici dentystyczne oraz wykałaczki**

Nici dentystyczne mają różną grubość i są różnego rodzaju, najczęściej jedwabne woskowane lub niewoskowane, zawierające fluor i nasączone środkami zapachowymi. Za pomocą piłujących ruchów przeprowadza się nitkę w miejscu stykania się zębów w przestrzeni międzyzębowej aż do brzegu dziąsłowego. Nici dentystyczne mogą stosować już dzieci od 10 roku życia.

Do czyszczenia zębów można również stosować różnego rodzaju **płukanki.**Na rynku dostępne są płukanki o działaniu jedynie profilaktycznym, inne również leczniczym. Działając mechanicznie wypłukują one resztki pokarmowe, miękkie naloty, również liczne drobnoustroje. Najczęściej do płukanek dodawane są preparaty roślinne lub środki antyseptyczne.

**Gumy do żucia**

Obecnie często reklamowane są gumy do żucia, wspomagające utrzymanie prawidłowej higieny jamy ustnej i tym samym zapobiegające próchnicy. Żucie gumy stymuluje wydzielanie śliny, tym samym jej przepływ jest zwiększony, co powoduje zwiększone oczyszczanie zębów z resztek pokarmowych. Dodatek do gumy związków fluoru ma dodatkowe działanie przeciwpróchnicowe i zwiększające remineralizację szkliwa. Należy jednak koniecznie pamiętać o tym, aby żucie gumy po jedzeniu trwało ok. 15–30 minut. Długotrwałe żucie może bowiem doprowadzić do niekorzystnych zmian w stawie skroniowo-żuchwowym.

**Pasty do zębów**

Pasty do zębów mają za zadanie ułatwienie oczyszczania mechanicznego zębów. Ponadto pasty do zębów powinny wzmacniać samą powierzchnię szkliwa i chronić je tym samym przed próchnicą, a w razie potrzeby znosić nadwrażliwość zębiny, działać przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, a ponadto odświeżająco i odwaniająco. Dodawane są do nich zatem różne związki chemiczne i substancje czynne biologicznie (np. wyciągi roślinne). Zwiększają one odporność szkliwa oraz przeciwdziałają odkładaniu się miękkich i zmineralizowanych złogów nazębnych.

**Znaczenie fluoru**

Jednym z najważniejszych środków hamujących rozwój próchnicy zębów jest fluor. Mechanizm działania związków fluorowych na zęby polega na jego wpływie na optymalną mineralizację twardych tkanek zębów, na zdolność do procesów remineralizacyjnych szkliwa, dzięki temu zwiększa się jego odporność na działanie czynników szkodliwych. Ponadto jony fluoru hamują aktywność płytki bakteryjnej. Związki fluoru dostają się do organizmu z wodą pitną lub pożywieniem.

W celu zapobiegania próchnicy zębów związki fluoru mogą być dostarczane do organizmu przez:

1. przyjmowanie tabletek fluorowych,
2. fluorkowanie wody pitnej,
3. dodawanie fluoru do mleka, soli lub mąki.

Optymalna zawartość związków fluoru w wodzie wynosi 0,8 – 1,2 mg na 1 litr. Najbardziej rozpowszechnionym sposobem do codziennego oczyszczania zębów jest używanie past zawierających związki fluoru.

**Leczenie próchnicy zębów**

Wśród metod leczniczych próchnicy zębów, wymienia się:

1. plombowanie - polega ono na pozbyciu się za pomocą specjalnego lasera, wiertła lub żelu, chorej tkanki; kolejno stomatolog za pomocą plomby uzupełnia powstałe ubytki;
2. reminalizacja - jest metodą stosowaną wyłącznie na początkowym etapie próchnicy zębów, który cechuje się obecnością niewielkich odwapnień (białe/ciemniejsze plamki); podczas reminalizacji dentysta dokładnie oczyszcza miejsca odwapnień, po czym nakłada specjalny żel lub lakier zawierający w swoim składzie związki fluoru. Reminalizacja powinna być powtarzana kilka razy.

Zdarza się, że bakterie w przebiegu próchnicy przedostają się w głąb zęba, przez co dochodzi do zakażenia głębszych tkanek. Wówczas u pacjentów występuje nie tylko wrażliwość zęba na różne bodźce, ale również jego ból. W takich przypadkach stomatolog podejmuje leczenie kanałowe, ponieważ zapalenie miazgi zęba jest stanem, który się rozwija. Miazga wycinana jest za pomocą specjalnego przyrządu podczas znieczulenia. Dentysta "zatruwa" chory ząb, gdy nie jest w stanie dotrzeć do korzeni zęba. Po kilku dniach miazga zęba zostaje usunięta, a kanał oczyszczony. Po oczyszczeniu wypełniony zostaje on pastą stomatologiczną i założona zostaje plomba.

**Pamiętaj!** Nie wolno ignorować próchnicy i odkładać leczenia w czasie, ponieważ może to doprowadzić do rozwoju zgorzeli, czyli rozkładu tkanek wskutek bakterii gnilnych. Wystąpienie zgorzeli jest wskazaniem do usunięcia zęba lub leczenia protetycznego.