



**CODZIENNA HIGIENA**  
Dobór specjalnych produktów pomaga zapobiegać paradontozie.

# Uwaga! Paradontoza

**Pytanie:** Czy można zapobiegać chorobom przyduszą w warunkach domowych?  
**Odpowiedź:** Tak, znając mechanizm ich powstawania, jesteśmy w stanie stosować skuteczną profilaktykę.

Piękny uśmiech jest obowiązkowym elementem dobrego wizerunku. Dbamy więc o kolor zębów, walczymy z próchnicą, zapominając, a może nie wiedząc, że największe zagrożenie dla naszych zębów czai się... w dziąsłach.

Paradontoza – bo o niej mowa – nie jest, wbrew powszechnemu przekonaniu, chorobą ludzi starszych. Dotyczy osób po 35 roku życia. Tyle, że zwykle rozwija się podstępnie, a jej objawy, jak krwawienie dziąseł, nieprzyjemny zapach z ust czy nadwrażliwość, są bagatelizowane. Tymczasem po 10-15 latach rozwoju osiąga nieuleczalne stadium, którego efektem są ruszające się i wypadające zęby.

## Niewidzialny wróg

Na szczęście chorobę we wczesnym stadium rozwoju można odwrócić i to stosunkowo łatwo. „Przyczyną paradontozy jest nieprawidłowa higiena jamy ustnej, a dokładniej – bakterie gromadzące się na powierzchni i wokół zębów. Atakują tkanki, doprowadzając do zaniku kości i utraty zębów” – wyjaśnia Agnieszka Szygenda,

właścicielka poznańskiego Centrum Stomatologii Oriend, partnera medycznego akcji Paradontoza Stop. W ramach tej akcji Oriend w kwietniu i w maju przeprowadził wśród poznaniaków bezpłatne konsultacje w kierunku paradontozy. „Każda przebadana osoba miała problem z dziąsłami. Niestety zdecydowana większość nie wiedziała, jakie zagrożenia się z tym wiąże” – podkreśla Agnieszka Szygenda. Bo choroby dziąseł to nie tylko paradontoza. Bakteryjne ogniska zapalne jamy ustnej „rozsiewają się” po organizmie i mogą doprowadzić do uszkodzenia np. serca czy nerek.

## Droga do zwycięstwa

„Prawidłowa higiena jamy ustnej to najlepsza broń w walce z chorobami dziąseł. Chodzi jednak o mycie zębów skuteczną techniką i stosowanie odpowiednich akcesoriów” – zaznacza właścicielka Oriend. Nasz oręż to szczoteczka o miękkim lub średnim włosiu, pasta z fluorem, nici dentystyczne i płyn do płukania jamy ustnej. „Wybierajmy płyny specjalistyczne, dostępne w aptekach: niezawierające alkoholu (nie wysuszają jamy ustnej), nieprzebarwiające szkliwa (bez chlorheksydyny) i o szerokim spektrum działania. Swoim pacjentom zalecam płyny do płukania dostosowane składem specjalnie do ich dolegliwości. W przypadku walki z paradontozą czy zapaleniem dziąseł warto szukać preparatów zawierający substancję antyseptyczną, o właściwościach bakteriobójczych i grzybobójczych, np. octenidynę” – wyjaśnia Agnieszka Szygenda. Podkreśla przy tym, że obowiązkowym uzupełnieniem codziennej higieny jamy ustnej powinno być oczyszczanie zębów z osadów i kamienia u stomatologa (2-4 razy w roku).



**Agnieszka Szygenda**  
Centrum Stomatologii Oriend



## NADWRAŻLIWOŚĆ ZĘBÓW – JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ?

Nadwrażliwością zębiny określamy występowanie nadmiernego bólu wywołanego nieszkodliwymi bodźcami czuciowymi. Występuje ona najczęściej na powierzchniach policzkowych w okolicy przyszyjkowej zębów stałych.

Nadwrażliwość zębów to dolegliwość, która dotyczy prawie co piątego Polaka, częściej kobiet niż mężczyzn. Nasila się u osób pomiędzy 25 a 30 rokiem życia, obejmuje najczęściej tylko jeden, bądź dwa zęby i nie zwiększa się wraz z wiekiem.

Charakterystyczny dla tego schorzenia jest ból o różnym natężeniu, pojawiający się m. in. przy szczotkowaniu zębów, wdychaniu zimnego powietrza, picciu zimnych napojów, spożywaniu słodkich lub kwaśnych pokarmów.

Czynnikami wywołującymi odpowiedź bólową są bodźce mechaniczne – dotykowe (np. włókna szczotki do zębów), chemiczne (np. kwaśne napoje), termiczne (gorące i zimne pokarmy) i osmotyczne (np. stężone roztwory cukru). Większość zębów jest wrażliwa na więcej niż jeden bodziec.

Istnieje wiele czynników etiologicznych predysponujących do wystąpienia nadwrażliwości zębiny. Może występować ona w wyniku utraty warstwy ochronnej – szkliwa lub obnażenia powierzchni korzenia, a przez to wystawienia tkanki zębinowej na działanie bodźców drażniących.

Najprostszym postępowaniem terapeutycznym jest stosowanie przez pacjenta miękkiej szczoteczki (soft), pasty dla wrażliwych zębów (typu sensitive) oraz płukanki do jamy ustnej.

Jeśli takie postępowanie nie przynosi efektów należy przeprowadzić zabiegi profesjonalne w gabinecie stomatologicznym polegające na aplikacji preparatów uszczelniających zewnętrzne ujścia i światła kanalików zębinowych (np. lakierowanie preparatami fluorowymi, piaskowanie z wykorzystaniem bioaktywnego szkła) i/lub obniżających przewodnictwo nerwowe (związki potasu, strontu, glinu, żelaza), wypełnianiu ubytków twardych tkanek zęba, przeszczepach tkankowych czy laseroterapii.

W badaniach klinicznych dowiedziono, że stosowanie przez pacjentów pasty do zębów nadwrażliwych oraz płukanki pozwoliło na osiągnięcie efektu leczniczego na poziomie 50-60%, zaś w przypadku preparatów stosowanych profesjonalnie w gabinecie stomatologicznym spowodowało redukcję nadwrażliwości zębów nawet o 80-90%!



**Lek. stom. Katarzyna Lewtak**  
Dyrektor ds. Medycznych  
Centrum Stomatologii Estetycznej DENTALUX

[www.dentalux.pl](http://www.dentalux.pl)

REKLAMA

schülke → TYLKO W APTEKACH

# octenidol®

płynnie przywraca zdrowie jamy ustnej

**bliskawiczna skuteczność**

w 30 sekund niszczy bakterie i grzyby

**kompleksowe działanie**

pomaga w leczeniu paradontozy, aft, infekcji gardła

**bezpieczeństwo**

nie zawiera alkoholu, nie przebarwia szkliwa, nie uczula

afty

paradontoza

infekcje gardła

NIE ZAWIERA ALKOHOLU

NIE ZAWIERA CHLORHEKSYDYNY

**Octenidol**  
– jedyny skuteczny płyn do płukania jamy ustnej na bazie octenidyny – rewolucyjnej substancji antyseptycznej.

Schülke Polska Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa

[www.octenidol.pl](http://www.octenidol.pl)