

Trzy pytania o higienę jamy ustnej

Dlaczego trzeba myć implanty i protezy, skoro nie grozi im próchnica?



DR
PIOTR WIECZOREK
stomatolog z Lux Med

W przypadku użytkowania protez całkowitych, utrzymanie higieny jamy ustnej zapobiega stanom zapalnym błony śluzowej, np. grzybiczym, jak i najwyżej zwiększa komfort – i pacjenta, i osób przebywających w jego otoczeniu. Protezy wykonuje się z akrylu, czyli materiału, który chłonie zapachy i niemyty wydziela naprawdę nieprzyjemną woń. Jeśli mówimy o sytuacji, gdy pacjent użytkuje protezy wsparte o uzębienie własne, konieczność mycia protez jest tym bardziej oczywista, ze względu na możliwość rozwoju próchnicy i chorób przyzębia, pozostałych w jamie ustnej zdrowych zębów. Implanty stomatologiczne wymagają szczególnej pielęgnacji ze względu na swoje wyjątkowe położenie. Są to tzw. implanty otwarte (w przeciwieństwie do implantów zamkniętych, np. endoprotez stawu biodrowego bądź implantów piersi, które ukryte są wewnątrz ciała) – z jednej strony są otwarte do środowiska jamy ustnej, a więc „najbrudniejszej” części przewodu pokarmowego, a z drugiej – zakotwiczone w tkance kostnej. Niedbałość o higienę powoduje stan zapalny dziąsła wokół implantu, który następnie schodzi w głąb, doprowadzając do zaniku tkanki kostnej otaczającej implant, a po jakimś czasie do utraty implantu.

Do czego tak naprawdę służy płyn do płukania jamy ustnej?



LEK. STOM.
KATARZYNA LEWTAK
dyrektor ds. medycznych z Centrum Stomatologii Estetycznej Dentalux

Płukanie jamy ustnej usuwa resztki pokarmu i płytki nazębnej, zmniejsza ilość flory bakteryjnej oraz zmienia pH jamy ustnej. Ułatwia higienę osobom z aparatami ortodontycznymi, uzupełnieniami protetycznymi, pomaga pacjentom po zabiegach chirurgicznych w obrębie jamy ustnej, czy wtedy, gdy nie ma jak umyć zębów. Płukanki działają przeciwpróchniczo, przeciwbakteryjnie (chlorheksydyna), remineralizują szkliwo (fluor), eliminują brzydki zapach z ust (mentol) oraz zmniejszają nadwrażliwość zębów, hamują rozwój płytki nazębnej, regenerują podrażnione dziąsła. Zaleca się płukanie jamy ustnej przez 1 minutę 1-2 razy dziennie. Można to robić przed, jak i po szczotkowaniu. Przed myciem zębów płukanki rozmiękczą i ułatwią usunięcie płytki nazębnej, po – pozwalają oczyścić trudno dostępne miejsca, oraz zachować świeży oddech. Wyjątek stanowią specjalne płukanki z wysokim stężeniem chlorheksydyny, których używa się w ciągu dnia, między szczotkowaniami. Wiele płukanek zawiera alkohol (4-27%) jako środek stabilizujący. Aby uniknąć podrażnienia błony śluzowej, np. u dzieci lub osób z suchością jamy ustnej, zaleca się stosować te z małą zawartością alkoholu bądź takie, które w swoim składzie w ogóle alkoholu nie zawierają.

Jak rozpoznać, czy pasta z fluorem rzeczywiście zawiera fluor? Jakie powinno być jego stężenie, by pasta zadziałała?



DR N. MED.
IWONA OSTROWSKA-RÓŻAŃSKA
specjalista stomatologii zachowawczej z Centrum Medycznego ENEL-MED

To tak, jakby starać się rozpoznać skład i jakość jakiegokolwiek innego leku lub kosmetyku. Nie jest to możliwe do zrealizowania prostymi metodami, ale można zaufać sprawdzonym i znanym markom, i dokonywać zakupów w wiarygodnych miejscach. Jedyną możliwością sprawdzenia zawartości substancji aktywnych w paście do zębów jest przeczytanie jej składu, który powinien być podany na opakowaniu. Powszechnie stosowane są trzy związki chemiczne zawierające fluor, o udowodnionym działaniu: monofluorofosforan sodu, fluorek sodu lub aminofluorki. Zawartość fluoru w pastach przeznaczonych do samodzielnego użycia, zgodnie z normami Unii Europejskiej, powinna wynosić 1000-1500 ppm, czyli 0,1-0,15%, i takich danych powinniśmy szukać na opakowaniu. Preparaty o wyższym stężeniu powinny być stosowane jedynie na zlecenie stomatologa – najczęściej w gabinecie pod kontrolą lekarza lub higienistki. Dla dzieci rekomendowane są pasty o niższych zawartościach fluoru, z sugestią producenta, w jakich grupach wiekowych powinny być stosowane. Pamiętajmy, że systematyczne używanie past i innych środków pielęgnacyjnych z fluorem może obniżyć zapadalność na próchnicę do 70%!

OPRACOWANIE: MAJA KUPISZEWSKA