

Program edukacyjny „CzyściMY”

Temat: Próchnica

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gdańsku



Spis treści:

Co to jest próchnica

Stadia rozwoju

Przyczyny próchnicy

Profilaktyka

Higiena jamy ustnej

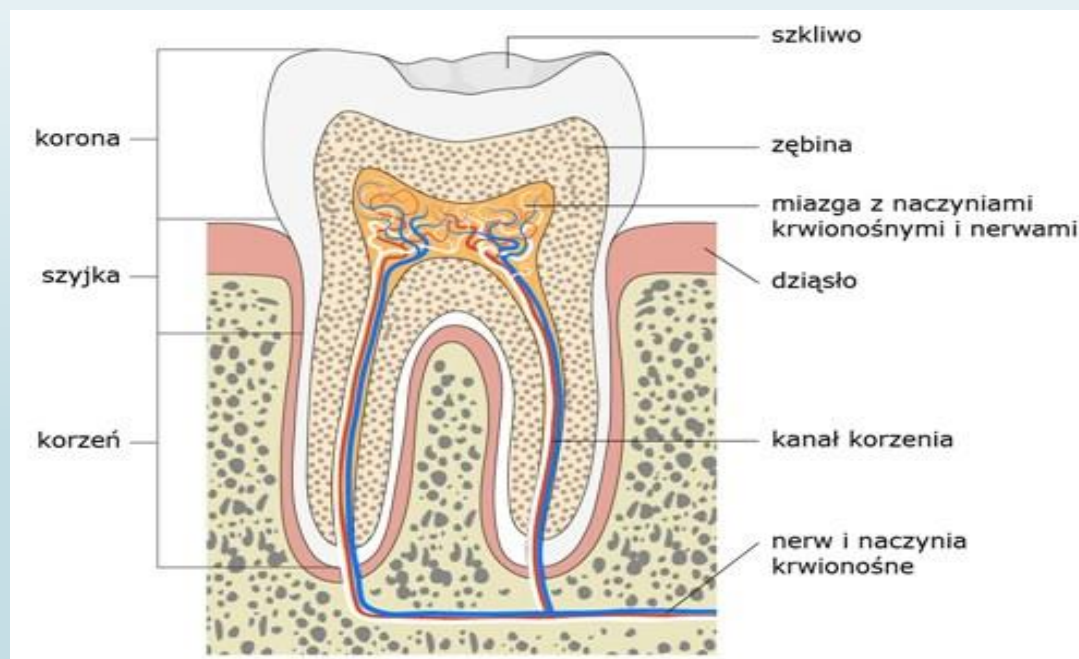
Metody szczotkowania zębów

Technika nitkowania zębów

Leczenie próchnicy

Ciekawostki

Próchnica jest chorobą polegającą na demineralizacji (odwapnieniu) tkanek zęba. W początkowym stadium uszkodzeniu ulegają twarde tkanki zęba, szkliwo i zębina. Nieleczona próchnica sięga głębszych partii zęba – miazgi – i niszczy całą jego strukturę. Za rozwój próchnicy odpowiedzialne są kwasy organiczne wytwarzane przez bakterie bytujące w jamie ustnej. Bakterie te powodują nie tylko zakwaszenie środowiska jamy ustnej, ale również biorą udział w tworzeniu się płytki nazębnej. Płytką nazębną to ściśle przylegający do zębów żółtawy nalot, którego większość masy stanowią właśnie bakterie.





Źródło: www.mamotoja.pl

Należy pamiętać, że zmiany próchnicowe w jamie ustnej nie stanowią jedynie problemu natury estetycznej.

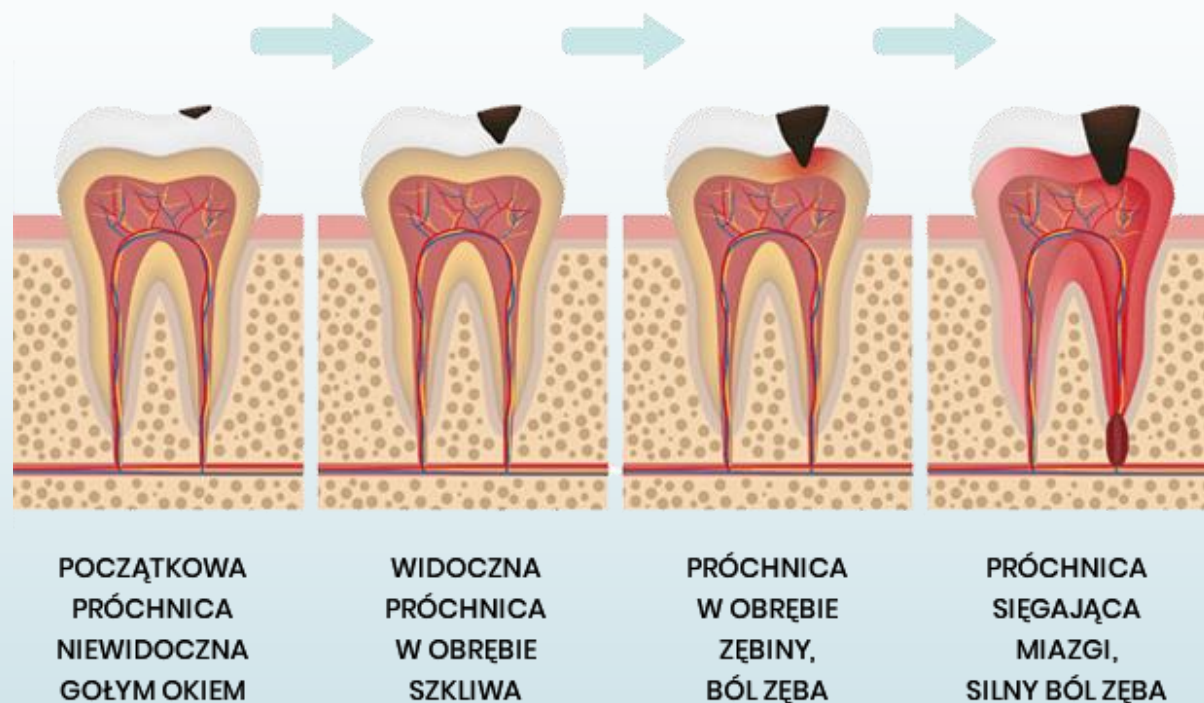
Nieleczona próchnica może prowadzić do:

- schorzeń (m.in. nerek, serca)
- infekcji miazgi oraz przedwczesnej utraty zębów mlecznych
- zaburzeń rozwojowych zgryzu

Tak istotne jest dlatego, aby dziecko jak najwcześniej zapoznało się z prawidłowymi nawykami higieny jamy ustnej.

Stadia rozwoju próchnicy

- Próchnica początkowa, niewidoczna gołym okiem, wykrywana laserem diagnostycznym.
- Widoczna próchnica w obrębie szkliwa zęba.
- Próchnica obejmująca zębinę – pojawiają się dolegliwości bólowe.
- Próchnica sięgająca miazgi zęba, często ze zmianą przy wierzchołku korzenia. Silny ból zęba.



Źródło: www.borczyk.pl

W początkowej fazie próchnicy na szklwie zęba pojawia się biaława plamka.

Z czasem plamka robi się chropowata i przybiera ciemniejszy kolor. Nieleczona zmiana dociera do zębiny i ją „zmiękcza”. Powstaje ubytek, który może reagować na bodźce zewnętrzne: ciepło, zimno, słodkie i kwaśne napoje i pokarmy (nie mylić z nadwrażliwością zębiny). Zmiany chorobowe docierają następnie do miazgi zęba i powodują w niej stan zapalny. Pojawia się uporczywy ból.



Źródło: www.infodent24.pl

Próchnica może dotyczyć zarówno zębów mlecznych, jak i stałych.

Ubytki próchnicowe mogą powstawać w pojedynczych zębach lub kilku na raz.

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.

Najczęstsze przyczyny próchnicy:

1. **cukier** - to najczęstszy winowajca **próchnicy**, choć nie wywołuje jej w sposób bezpośredni. Cukry proste oraz dwucukry, czyli sacharoza, glukoza i fruktoza, szybko przekształcają się w kwasy i to właśnie one w znacznym stopniu odpowiadają za próchnicę zębów. Jedynie cukry złożone, które zawierają m.in. ziemniaki i ryż, w mniejszym stopniu szkodzą zębom.
2. **długość jedzenia** - choć dokładne żucie pokarmów korzystne jest dla układu trawiennego, to niestety nie służy jamie ustnej. Długie przetrzymywanie pokarmów w ustach powoduje obniżenie poziomu pH w jamie ustnej i osadzanie się resztek w szczelinach międzyzębowych.
3. **niewłaściwa higiena jamy ustnej** - zbyt rzadko, za krótko i niedokładnie. Tak myte zęby nie mają szans na uniknięcie przykrych konsekwencji w postaci **próchnicy**. Prawidłowa higiena jamy ustnej powinna odbywać się minimum 2 razy dziennie, trwać ok. 3 minut i być bardzo dokładna.
4. **rzadkie wizyty u dentysty** - choć wystarczą dwie kontrolne wizyty u stomatologa w roku, by uchronić się przed **próchnicą zębów** lub zwalczyć jej pierwsze objawy, większość osób siada na fotelu dentysty dopiero, gdy zęby zaczynają boleć. To duży błąd.
5. **podatność zębów na choroby** - jest ona uzależniona od składu zrębu zęba, który składa się ze związków organicznych i nieorganicznych. Im więcej jest w nim związków nieorganicznych, tym mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia **próchnicy zębów**.
6. **geny** - **próchnica zębów** uzależniona jest również od genetyki. Zęby zaczynają się kształtować już w 4 tygodniu ciąży, zatem również w tego powodu istotna jest właściwa dieta kobiety w czasie ciąży. Ograniczenie ilości spożywanych cukrów oraz jedzenie jak największej ilości produktów białkowych przekłada się na stan zębów dziecka.

Profilaktyka

Kluczową rolę w temacie prawidłowego dbania o stan zębów oraz przyzębia, odgrywa regularna **kontrola stomatologiczna**. Ponadto usuwanie kamienia nazębnego (co najmniej raz w roku). Na stan jamy ustnej niebagatelny wpływ mają także zabiegi stomatologiczne, których celem jest ochrona zębów m.in. piaskowanie, lakowanie, fluoryzację.

Bardzo ważne jest też, aby już od pierwszych dni życia dziecka dbać o higienę jego jamy ustnej, a następnie odpowiednio zbilansowaną dietę i kształtowanie właściwych nawyków dietetycznych. Produkty spożywcze można podzielić na takie, które sprzyjają rozwojowi próchnicy (kariogenne) oraz zapobiegające jej powstawaniu (kariostatyczne). Produkty kariogenne zawierają węglowodany, które łatwo ulegają fermentacji przez bakterie bytujące na powierzchni zębów. W wyniku tego procesu dochodzi do powstawania kwasów organicznych, a co za tym idzie obniżenia pH w jamie ustnej do $<5,5$, demineralizacji szkliwa i rozwoju próchnicy.



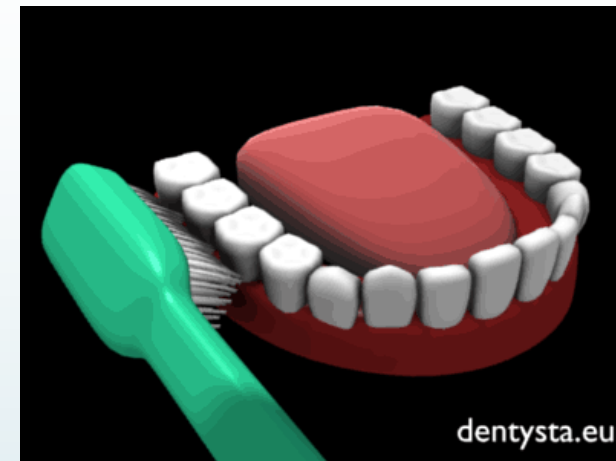
Źródło: www.pkt.pl

Higiena jamy ustnej

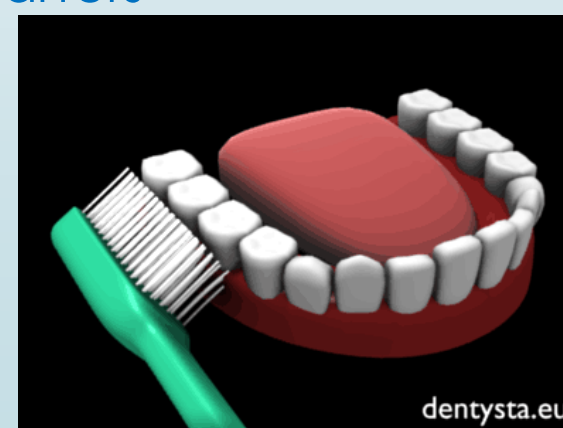
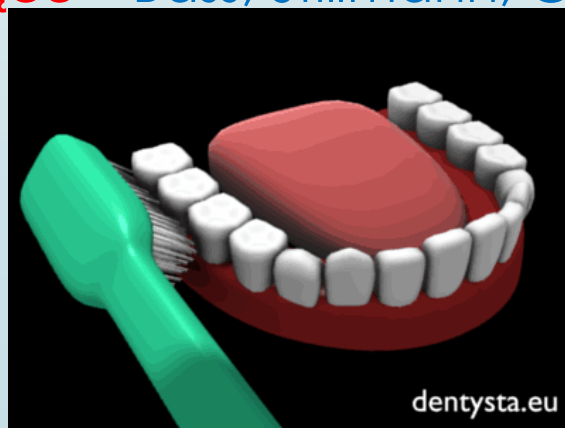
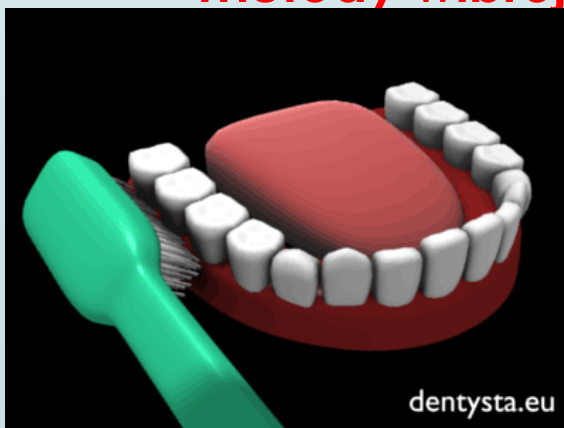
- ❑ **Staranne szczotkowanie zębów** należy wykonywać rano i wieczorem przeciętnie 2-3 minuty (po ostatnim posiłku) celem usunięcia płytki nazębnej, która przede wszystkim ponosi odpowiedzialność za rozwój próchnicy oraz choroby dziąseł. W miarę możliwości dobrze jest jednak szczotkować zęby po każdym posiłku. Szczotkowanie nie powinno ograniczać się jedynie do zębów, lecz obejmować także dziąsła, podniebienie i język (gwarancja lepszego usunięcia wszelkich pozostałości jedzenia, a także zmniejszenie liczby bakterii w jamie ustnej).
- ❑ **Pasta do zębów** - rodzaj stosowanej pasty ściśle wiąże się z wiekiem dziecka:
 - U dzieci poniżej 2 roku życia zaleca się stosowanie past o stężeniu fluoru 500 ppm
 - U dzieci między 2 - 6 lat pasta do zębów powinna mieć stężenie fluoru 1000 ppm
 - Dzieci od 6 lat powinny zacząć myć zęby pastą do zębów dla dorosłych, która zawiera 1450 ppm fluoru
- ❑ **Płyny do płukania ust** powinny na stałe zagościć w profilaktyce - zaleca się stosowanie ich dwa razy dziennie po 30 sekund. Płyn dotrze do wszelkich miejsc, do których nie dotarły inne produkty do higieny jamy ustnej (nie tylko wspomaga działanie pasty do zębów, ale również dezynfekuje). Najlepiej wybierać płyny, które nie zawierają alkoholu (wysusza śluzówkę).
- ❑ **Czyste przestrzenie zębowe** odgrywają ważną rolę w profilaktyce. Do ich czyszczenia najlepiej jest użyć nitki dentystycznej, szczoteczki międzyzębowej lub irygatora dentystycznego. Należy pamiętać, aby czyścić przestrzenie międzyzębowe regularnie i systematycznie.
- ❑ **Czyszczenie języka** w codziennej higienie jest istotne - biały nalot, który często gromadzi się na języku to siedlisko bakterii.
- ❑ **Co najmniej 2 razy** w roku kontrolować stan uzębienia u dentysty.

Metody szczotkowania zębów:

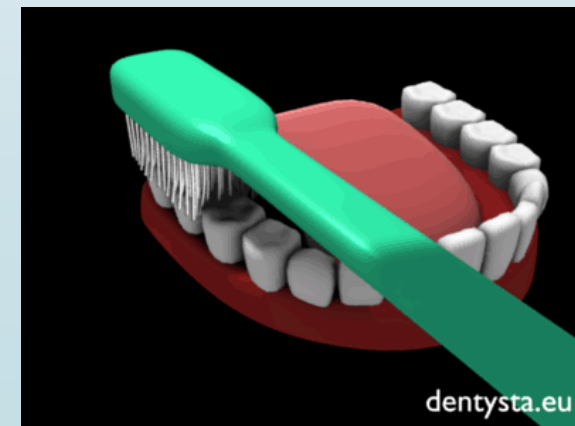
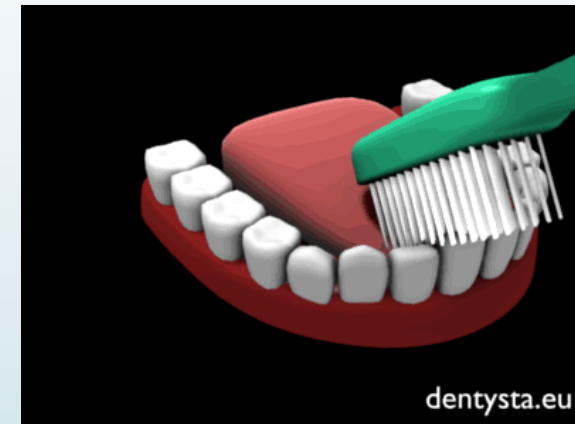
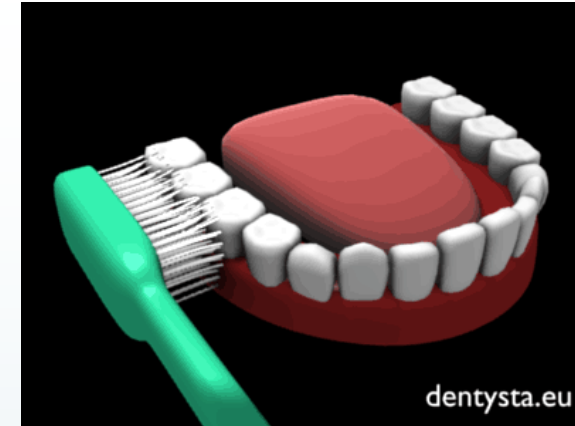
- **Metoda roll** - Stosując metodę roll osoba wywijająca szczoteczką wykonuje ruchy obrotowo-wymiatające – główka szczoteczki przesuwana jest po dziąsłach i koronach zębów.



- **Metody wibrujące** – Bass, Stillmann, Charters



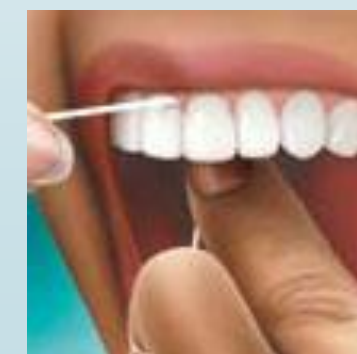
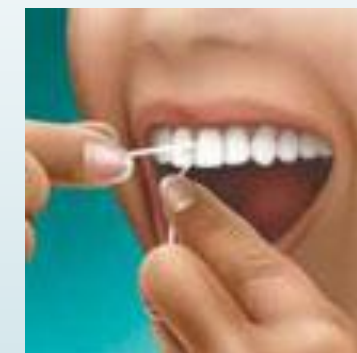
- **Metoda okrężna** - polega na ułożeniu szczoteczki pod kątem prostym do dziąsła i wykonywaniu okrężnych ruchów obrotowych.
- **Metoda pionowa** – polega na ułożeniu włosia szczoteczki pionowo do powierzchni językowych zębów przednich (wzdłuż ich osi) po czym „wymiatamy” zalegające resztki pokarmowe.
- **Metoda pozioma** - polega na ułożeniu włosia szczoteczki wzdłuż długiej osi zębów (powierzchnie żujące zębów bocznych). Szczotkowanie polega na wykonywaniu ruchów „tył-przód”.



Technika nitkowania zębów:



- Weź około 45 cm nici, pozostawiając między palcami 2,5-5 cm.
- Delikatnie przesuwaj nić zagiętą wokół zębów.
- Koniecznie wyczyść miejsca poniżej linii dziąseł, ale staraj się, aby nić nie dotykała dziąseł zbyt gwałtownie.



Leczenie próchnicy:

1. **Remineralizacja** - w ten sposób leczy się jedynie tzw. próchnicę początkową. Jej cechą charakterystyczną jest niewielkie odwapnienie widoczne w postaci białych albo ciemniejszych plamek. Nie wymaga ono przykrego dla nas borowania. Dentysta, po dokładnym oczyszczeniu tego miejsca, nakłada związek fluoru w postaci żelu lub lakieru. Preparat ma stworzyć odpowiednie warunki do tego, żeby jony wapniowe, fosforanowe oraz fluorkowe powtórnie wbudowały się w uszkodzone miejsce. Zabieg należy kilka razy powtórzyć.
2. **Uzupełnienie** - nawet jeśli widać jedynie małą dziurkę, zębina, jako tkanka bardziej miękka i mniej niż szklivo odporna na próchnicę, może ulec znacznemu uszkodzeniu. Stomatolog musi najpierw usunąć chorą tkankę (najczęściej robi to tradycyjnym wiertłem, rzadziej - laserem lub specjalnym rozpuszczającym zmiany próchnicowe żelem). Następnie wypełnia szczelnie ubytek odpowiednim materiałem, zwanym potocznie plombą. Musimy jednak wiedzieć, że ani laser, ani żel nie zastępują borowania, tylko znacznie je skracają.

Czy wiesz, że...



- stan zębów ma wpływ na zdrowie ogólne
- brak widocznych zmian w zębach wcale nie musi świadczyć o braku problemów
- nowoczesny sprzęt diagnostyczny pozwala wykryć nawet najdrobniejsze zmiany próchnicowe w zębach, które mogą być leczone nieinwazyjne, bez konieczności borowania
- wizyty kontrolne u dentysty powinny się odbywać co 6 miesięcy

WAŻNE

Lekceważąc stan zębów, igramy ze swoim zdrowiem.

Zgorzele i zapalenia tkanek mogą stać się źródłem zakażenia dla całego organizmu i spowodować **wiele groźnych schorzeń**, np.:

- ❖ zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych,
- ❖ reumatoidalne zapalenie stawów,
- ❖ zapalenie nerwu wzrokowego,
- ❖ zapalenie mięśnia sercowego,
- ❖ infekcyjne zapalenie wsierdza,
- ❖ miażdżyca,
- ❖ cukrzyca,
- ❖ depresja,
- ❖ sepsa.

Bibliografia:

- Piotr Brzózka „Jak leczyć próchnicę? Co trzeba wiedzieć o próchnicy?” <https://www.medme.pl/artykuly/jak-leczyc-prochnice-co-trzeba-wiedziec-o-prochnicy,70016.html>
- <http://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-zebrow-i-jamy-ustnej,prochnica-zebrow-i-jej-zapobieganie,artykul,1577968.html>
- <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/stomatologia/prochnica-przyczyny-przebieg-i-leczenie-aa-ypEQ-LEYa-21YF.html>
- <https://dentysta.eu/jak-szczotkowac-zeby-opisy-i-animacje-metod-szczotkowania>