



dr n. med. **AGNIESZKA ŁASKUS**,
stomatolog z Kliniki TRIO-DENT w Warszawie

Stan zapalny w jamie ustnej

Każdy może zachorować na grzybicę, nabawić się zapalenia dziąseł albo aft. Może, ale nie musi. Co robić, żeby uniknąć tych schorzeń i jak postępować przy pierwszych objawach?

Ból i krwawienie dziąseł, nalot na języku czy krostki na wewnętrznej stronie policzków mogą sygnalizować stan zapalny w jamie ustnej. To objawy, które mogą świadczyć o rozwoju trzech różnych schorzeń. Jak je rozróżnić, czym leczyć i w jaki sposób zapobiegać nawrotom – radzi lekarz stomatolog.

■ Pani doktor, jakie schorzenia najczęściej rozwijają się w obrębie jamy ustnej?

Zdecydowanie próchnica. Jeśli natomiast chodzi o tkanki miękkie, to dominuje zapalenie dziąseł, potem grzybica oraz aftry nawracające.

■ Co zatem może świadczyć o tym, że stan zapalny objął nasze dziąsła?

Sygnalizuje to przede wszystkim ich krwawienie (samoistne lub pojawiające się podczas szczotkowania zębów czy używania nitki dentystrycznej) oraz ból, który nasila się w czasie jedzenia i mycia. Dziąsła zmieniają również swój wygląd: stają się bardziej mięszkowe, rozrastają się lub cofają, są mocno czerwone albo wręcz sine. Dodatkowo pojawia się nieprzyjemny zapach z ust.

■ Czy wyłącznie nieprawidłowa higiena jamy ustnej odpowiada za to, że chorujemy?

To najczęstsza przyczyna. Jeśli nie myje się zębów prawidłowo i regularnie lub nie doczyszczają przestrzeni między nimi, to żyjące w jamie ustnej bakterie mają idealną pożywkę. Szybko się wtedy namnażają i atakują dziąsła. Ale częściej chorują też ci, którzy nie leczą próchnicy, mają źle dopasowane korony lub protezy, wady zgryzu, nawisające lub nieszczelne wypełnienia. Zapaleniu dziąseł sprzyjają również niektóre choroby (m.in. cukrzyca, nadciśnienie) czy zaburzenia hormonalne (głównie w ciąży), a także leki (np. stosowane w leczeniu choroby wieńcowej) oraz niektóre preparaty antykoncepcyjne.

■ Stomatolog, po rozpoznaniu zapalenia dziąseł czasem zleca badania. Po co?

Ponieważ leczenie jest skuteczniejsze, jeżeli pobierze się płyn z kieszonki dziąsłowych i zbada go pod kątem rodzaju

bakterii. Gdy lekarz wie, jakie drobnoustroje wywołały chorobę, może precyzyjnie dobrać lek. Zwykle jest to antybiotyk oraz miejscowo stosowany środek przeciwzapalny. Trzeba zaznaczyć, że w terapii ważne jest to, by odkryć przyczynę zapalenia dziąseł i ją wyeliminować, np. dobrze dopasować korony.

■ Podobno źle dopasowane protezy mogą być także przyczyną tworzenia się aft, czyli bolesnych owrzodzeń w jamie ustnej?

To prawda. Nie znamy wszystkich przyczyn tego schorzenia, jednak wiemy, że mogą one powstawać np. na skutek urazu mechanicznego (właśnie z powodu złych koron i protez, ale także w czasie wykonywania zabiegu stomatologicznego, a nawet po podrażnieniu wywołanym zbyt energicznym szczotkowaniem zębów). Wiadomo też, że tworzeniu się aft sprzyja osłabienie odporności, stres, niedobory żelaza we krwi, wahania hormonalne (np. gdy zbliża się miesiączka).

■ Co może świadczyć o tym, że zaatakowały nas aftry?

Zmiany chorobowe zwykle pojawiają się na wargach, błonie śluzowej policzków, brzegach języka oraz na dziąsłach. Początkowo są to małe, czerwone plamki, które po 1-2 dniach przekształcają się w bolesne owrzodzenia. W zależności od typu mogą mieć średnicę od kilku nawet do kilkunastu milimetrów. Towarzyszy im ślinotok, ból, czasem podwyższona temperatura.

■ Jak leczy się tę przypadłość?

Leczenie jest przede wszystkim objawowe. Trzeba zażywać leki przeciwzapalne (najczęściej steroidowe) i stosować miej-

Co 6 miesięcy
KONTROLUJ STAN
JAMY USTNEJ U LEKARZA DENTYSTY.



To ważne!

NIE ZWLEKAJ Z LECZENIEM

W przypadku chorób jamy ustnej ważne jest to, żeby jak najszybciej rozpocząć kurację. W przeciwnym razie może dojść do powikłań. Gdy stan zapalny obejmie np. głębsze tkanki przyzębia (więzadła, kość),

można nawet stracić uzębienie. Lepiej więc zapobiegać tym schorzeniom (patrz ramka na stronie obok) i zgłaszać się jak najszybciej do stomatologa, gdy tylko "coś złego" zaczyna się dzieć z błoną śluzową w ustach.

Lepiej zapobiegać...

Żeby ustrzec się schorzeń tkanek miękkich jamy ustnej powinnaś przestrzegać rad stomatologa. Są one bardzo proste.

- Myj zęby 3 razy dziennie, po głównych posiłkach. Pamiętaj, by kończyć mycie nitkowaniem przestrzeni międzyzębowych i płukaniem jamy ustnej płynem antybakteryjnym (np. Listerine, Sachol fresh, Meridol, Colgate Total, Elmex sensitive plus).
- Nie rezygnuj z zabiegów higienicznych nawet, jeśli dziąsła bolą czy krwawią w trakcie szczotkowania, bo stan zapalny jeszcze się pogłębi.

- Rano i wieczorem, po umyciu zębów, delikatnie masuj dziąsła specjalną, gumową szczoteczką (wykonuj ruchy, jakbyś chciała je naciągnąć na zęby) albo wodnym masażerem (water pick).

- Jeśli palisz papierosy, postaraj się zerwać z nałogiem; nikotyna niekorzystnie wpływa na śluzówkę.

Unikaj jedzenia kleistych potraw i słodczy – zwłaszcza cukierków oblepiających zęby.

- Co sześć miesięcy zgłaszaj się do stomatologa na fachowe oczyszczenie zębów z osadu i kamienia.

scowo maści lub zawiesiny do pędzlowania, które przyspieszają gojenie się ranek. Kuracja trwa około dziesięciu dni. W terapii stosuje się także niekiedy laseroterapię. Światło tzw. miękkiego lasera stymuluje bowiem tkanki do odnowy. Oczywiście, należy poszukać przyczyny pojawienia się aft i postarać się ją wyeliminować, np. zażywać preparaty żelaza, jeśli okaże się, że to właśnie jego niedobory ponoszą winę za utworzenie się bolesnych zmian.

■ W naszej jamie ustnej naturalnie żyją też grzyby. Niekiedy robi się ich zbyt dużo i rozwija się grzybica. Co sprzyja tej chorobie?

Znów głównie nieprawidłowa higiena jamy ustnej. Poza tym: stres, palenie papierosów, niedobory witamin (zwłaszcza z grupy B), zaburzenia odporności, choroby ogólnoustrojowe (np. cukrzyca, gruźlica), przebyta chemio- lub radioterapia oraz stosowanie niektórych leków (m.in. antybiotyków, steroidów). Grzybica często też dotyczy osób starszych, które noszą protezy zębowe, zwłaszcza wykonane z akrylu oraz niedopasowane. Tworzy się na nich tzw. płytka, stanowiąca dobre środowisko do namnażania się m.in. grzybów. Mogą one zaatakować błonę śluzową jamy ustnej.

■ Po czym można poznać grzybicę?

Dziąsła oraz podniebienie pieką i są żywoczerwone. Dodatkowo na języku, podniebieniu lub dziąsłach mogą tworzyć się białe plamki i powstaje nalot. Kąciki ust bywają zaczerwienione. W ustach robi się sucho. Podczas jedzenia, ale nie tylko, czuje się uogólnione pieczenie.

■ Czy przed rozpoczęciem kuracji przeciwgrzybiczej należy również wykonać jakieś badania?

Dobrze jest pobrać wymaz z błony śluzowej policzków, podniebienia oraz języka i oddać go do badania laboratoryjnego. Tam wykonuje się tzw. mykogram, czyli określa się, na jakie leki te konkretne grzyby są wrażliwe. Następnie stomatolog zaleca preparaty przeciwgrzybicze zarówno do stosowania miejscowo, jak i do zażywania w formie doustnych tabletek. Bardzo ważne jest, żeby kurację przeprowadzić sumiennie do końca (trwa minimum trzy tygodnie), ponieważ niedoleczona grzybica nawraca. Podobnie może znowu dać o sobie znać, jeśli nie wyeliminuje się przyczyny choroby, np. nie zmieni się starej, wysłużonej protezy akrylowej na nową z innego tworzywa.