

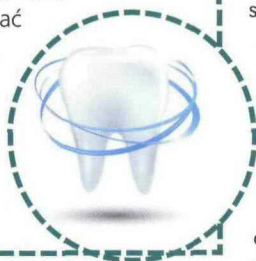
# Codziennie dbaj o swoje zęby

Kolor oraz kształt zębów, podobnie jak barwę włosów czy oczu, dziedziczymy w genach po naszych przodkach. Choć nie zawsze są takie, jak byśmy chciały, stanowią nasz wyróżnik, dlatego warto dowiedzieć się, co mają w środku.

## KOLOR ZĘBÓW W NIEWIELKIM STOPNIU ZALEŻY OD NAS SAMYCH GDYŻ DZIEDZICZYMY GO W GENACH

Naturalna barwa mieści się w wachlarzu od białego, przez szary, do żółtego i zależy od zębiny oraz szkliwa. Im grubsze, mocniejsze szkliwo, tym lepiej odbija światło, sprawiając, że zęby wyglądają na jaśniejsze. Natomiast jeśli jest przezroczyste, przepuszcza światło, co nadaje zębom koloru kości słoniowej. Barwa zębów zmienia się wraz z wiekiem. U osoby starszej będą one bardziej żółte oraz ciemne. Różnice widać również z odniesieniem do zębów mlecznych.

Oprócz znacznie mniejszych koron mają one mleczno-białe zabarwienie. I dobra wiadomość dla osób z żółtym szkliwem: okazało się, że jest ono bardziej odporne na próchnicę niż białe.



W miejscu przejścia korony w korzeń znajduje się zwężenie zwane szyjką zęba. Znaczną część wewnętrznej struktury zęba tworzą tkanki twarde. Największą część wśród nich stanowi zębina, kształtująca szkielet zęba. Zbudowana jest z tkanki łącznej podobnej do tej występującej w ępowinie. Miażdżka składa się z substancji mineralnych, wody oraz kolagenu. Tuż pod zębinką zlokalizowana jest silnie unerwiona oraz unaczyniona miażdżka. Ta sieć połączeń jest ściśle skorelowana z funkcją, jaką pełni. Mianowicie dostarcza substancje odżywcze oraz tlen do zęba.

W chwili urodzenia każdy z nas jest bezzębny i dopiero z końcem szóstego miesiąca życia zaczynają wyrzynać się pierwsze zęby. Zwane są zębami mlecznymi. Do 30. miesiąca w obu szczękach wyrosnie po 20 zębów. Natomiast wraz z osiągnięciem przez nas wieku 6 lat rozpoczyna się kolejny ważny proces – wymiana mleczaków na zęby stałe. Taki proces jest konieczny, gdyż zęby pojawiają się od razu w swojej ostatecznej wielkości i po prostu nie zmieściłyby się w szczęce noworodka. Dlatego zęby stałe wychodzą na powierzchnię w momencie, kiedy szczęka jest na tyle duża, aby je pomieścić. Na ogół wymiana zębów odbywa się od 7. do 13. roku życia. Jedynie zęby mądrości mogą wyrzynać się później (między 17 a 30-35 rokiem życia). (pr)

## Cykl życia zębów

Pełne uformowanie się wszystkich zębów w jamie ustnej człowieka wymaga sporo czasu.

## EKSPERT STOMATOLOG

Dr n. med. **Agnieszka Laskus**, specjalista stomatologii, implantolog, **Fundacja Dr Laskus**



### Jak się starzeją nasze zęby?

Zęby, tak jak wszystkie inne narządy, także podlegają procesom starzenia. Wraz z upływem lat można zaobserwować, że zmieniają kolor i kształt. Codzienna praca jamy ustnej powoduje, że zużywające powierzchnie zębów ścierają się. Zmienia się przez to ich kształt, tracą charakterystyczne **guzki** (zęby trzonowe) i **falbanki** (siekacze).

Z wiekiem także zachodzą zmiany w szkliwie, a co za tym idzie, zęby stają się ciemniejsze. Łatwiej wówczas o przebarwienia spowodowane kolorowymi pokarmami, napojami i używkami. Wraz z wiekiem obserwuje się zmniejszenie dbałości o higienę jamy ustnej (mniejsze możliwości manualne, większe problemy ze zdrowiem ogólnym i wynikające z tego rozproszenie, mniejsza koncentracja i większa tendencja do zmęczenia), co prowadzi do szybszego rozprzestrzeniania się **procesów próchnicowych**.

Częste choroby ogólne i stosowane leki również mogły wpłynąć na tendencję do próchnicy, np. przez zwiększenie lepkości śliny czy **deminceralizację szkliwa**. Także w przyzębiu obserwuje się liczne zmiany związane ze starzeniem się organizmu. Wraz z wiekiem przyczep nabłonkowo-łącznotkankowy (jaki mamy wokół zębów) zaczyna przemieszczać się w kierunku wierzchołka korzenia po jego cementcie, doprowadzając do wydłużania się koron klinicznych zębów. Jest to tak zwany objaw biernego ich wydłużania się. Jednocześnie dochodzi do zaniku wyrostków zębodołowych, co wraz z obniżaniem się dziąsła prowadzi do powolnego i równomiernego obnażania się szyjek zębów, a następnie korzeni. Proces ten może prowadzić do parodontozu.

**N**a co dzień oprócz zabiegu szczotkowania swoim zębom nie poświęcamy zbyt wiele uwagi. Tymczasem musisz wiedzieć, że stanowią one integralną część układu pokarmowego oraz pierwszy element w długim procesie trawienia. Dzieje się tak dlatego, iż pobieranie i rozdrabnianie żywności jest możliwe właśnie dzięki zębom.

## Wnętrze jamy ustnej

Dorosły człowiek przy pełnym uzębieniu ma 32 zęby. To bardzo twarde twory, przewyższające pod względem twardości nawet tkankę kostną. Ze względu na kształt oraz budowę każdy z nas dysponuje czterema rodzajami zębów. Siekacze, a jest ich osiem, usytuowane są w przednim odcinku szczęki. Służą do chwytania oraz odrywania kęsów pożywienia. Pełnią bardzo ważną rolę w estetyce i wyglądzie twarzy. To one wpływają na ostateczny kształt naszej buzi, a ich ustawienie modeluje zewnętrzne rysy warg. Zaraz za siekaczami umieszczone są cztery kły. Wyglądem przypominają stożki i zwykle są wyższe od innych zębów. Służą do odgryzania oraz rozrywania pokarmów, dlatego charakteryzują się znaczną ostrością. Podobnie jak siekacze pełnią istotną rolę w procesie wymowy, a także nadają

kształt twarzy, szczególnie w okolicy kątek ust. W dalszej kolejności rozmieszczone zostały zęby przedtrzonowe, po cztery w szczęce i żuchwie. Służą do przecierania i rozdrabniania żywności. Biorąc pod uwagę względy kosmetyczne, formują zewnętrzny zarys policzków. Nie występują one w mlecznym uzębieniu. Ostatnimi zębami są trzonowce, położone w jamie ustnej w największym oddaleniu od pozostałych. U człowieka występuje sześć trzonowców dolnych oraz sześć górnych. Te największe zęby uczestniczą w procesie rozdrabniania zmiażdżonych pokarmów i nadają zarys policzkom.

## Ząb korzeniem stoi

Każdy ząb składa się z dwóch części: korony (część wystająca ponad dziąsło) oraz korzenia. Korona pokryta jest najtwardszym składnikiem zębów, czyli szkliwem (dzięki temu jest białą). Szkliwo składa się w większości ze związków nieorganicznych oraz w małej części z wody. Spełnia ono szeroką funkcję ochronną. Stanowi swoistą tarczę broniącą zęby przed atakami bakterii, równocześnie zapobiegając ścieraniu podczas miażdżenia pokarmów. W kości szczęk kryje się najdłuższa część – korzeń. Może występować w formie pojedynczej lub posiadać kilka odgałęzień (zwykle 2 lub 3).