

fotolia

AGNIESZKA LASKUS-PERENDYK:

Jeśli panicznie boimy się dentysty, lekarz może zastosować środki, które wprowadzają nas w dobry nastrój. Może też zaproponować leczenie zębów w narkozie.

PIĘKNE ZĘBY w każdym wieku

Można mieć uśmiech gwiazdy filmowej, jeśli od dziecka będzie się dbać o zęby. Zasady higieny powinno się wynosić z domu, tak jak umiejętność zachowania się przy stole, przekonuje dr n. med. Agnieszka Laskus-Perendyk z Kliniki Trio-Dent w Warszawie. Renata Ciemięga

Podobno studenci stomatologii ze Szwecji przyjeżdżają do nas, by zobaczyć zęby zniszczone próchnicą. Jest aż tak źle?

A.L.-P. Słyszałam o tym. Rzeczywiście, w Szwecji udało się wyeliminować próchnicę. Rozwiązano ten problem, wprowadzając między innymi zwyczaj jedzenia słodczy tylko raz w tygodniu. Po takiej słodkiej uczcie każde dziecko ma obowiązek umyć zęby. W Polsce, niestety, nie jest dobrze. Skala próchnicy wśród młodych Polaków jest olbrzymia, nawet większa niż 30 lat temu. Gdy badamy sześciolatki, widzimy ubytki już w mleczakach. Winne temu są zaniedbania higieniczne, ale też złe nawyki żywieniowe. Dzieci jedzą słodczy na potęgę, za przyzwoleniem rodziców i dziadków, ale i bez ich wiedzy. W szkolnych sklepikach podstawowymi artykułami spożywczymi są cukierki, batoniki i chipsy. Taka dieta to pierwszy krok do próchnicy.

Ostatnio opublikowano badania, z których wynika, że prawie milion Polaków nie ma szczoteczki do zębów. Czy to możliwe w dzisiejszych czasach?

A.L.-P. Według mnie to bardzo prawdopodobne. Obserwuję zwyczajnie w szkole moich dzieci.

Usiłowałam przekonać uczniów, by nosili ze sobą szczoteczki i myli zęby na przerwach, po posiłkach. Reakcja dzieci z renomowanej warszawskiej szkoły bardzo mnie zaskoczyła. Niektórzy z nich przyznawali, że nie mają własnej szczotki. Byli też zdziwieni, że zęby trzeba myć co-

Coraz młodsze dzieci mają dziś problemy z dziąsłami. To zwykle wynik złej higieny oraz diety. Kiedyś na choroby przyzębia cierpieli głównie dorośli.

dziennie. Dlatego nie szokują mnie informacje o tym, że Polacy rzadko myją zęby i nie odwiedzają stomatologa. A na efekty nie trzeba długo czekać. Widać je gołym okiem, nie tylko na fotelu dentystycznym.

A jaka powinna być idealna szczoteczka?

A.L.-P. Nie ma jednego typu dobrego dla wszystkich. Osoby z mocnymi dziąsłami mogą używać szczoteczek o twardym włosiu. Natomiast ci, którzy mają dziąsła delikatne, skłonne do krwawień i z tendencją do obnażania się szyjek zębów, powinni wybierać miękkie i średnie. Bardzo ważna jest też technika mycia.

Najlepsza jest metoda „wymiatająca”. Szorowanie ruchami poziomymi może prowadzić do powstania tzw. ubytków klinowych, czyli poziomych wcięć w zębach. Dużo szkody może przynieść nawet niewłaściwe, zbyt mocne używanie szczoteczki elektrycznej. Takie praktyki mogą skończyć się nawet obnażaniem szyjek zębowych.

Ale sama szczoteczka sobie nie poradzi?

A.L.-P. Oczywiście, bardzo ważna jest nitka dentystyczna. Bez niej trudno mówić o dokładnym czyszczeniu, bo szczotka nie dotrze do przestrzeni międzyzębowych. Codziennie warto też używać płynu antybakteryjnego. Usunie resztki drobnoustrojów nie tylko z zębów, ale także z języka i policzków. To dobra opcja dla osób, które podczas czyszczenia języka szczotką mają np. odruch wymiotny. W USA i Europie pojawiły się specjalne listki do ssania, które zawierają te same substancje, które są w płukanekach. W Polsce są jeszcze trudno dostępne. Gdy więc nie możemy umyć zębów po jedzeniu, przyda się guma do żucia bez cukru.

Czy to wszystko wystarczy, by mieć piękny uśmiech?

A.L.-P. Konieczne są też wizyty kontrolne u stomatologa lub higie-

Czy fluoryzacja jest potrzebna?

Jeszcze do niedawna w szkołach taka praktyka była powszechna. Jednak ten zabieg miał sens, gdy w wodociągach nie było fluorowanej wody. Dziś w naszych kranach ilość tego pierwiastka jest wystarczająca. Fluoryzacja przestała być więc potrzebna i jest wręcz niewskazana. Zbyt duża dawka tego pierwiastka szkodzi zębom. Jego nadmiar może prowadzić do tzw. fluorozy. To choroba powodująca białe plamy na zębach, które bardzo osłabiają szkliwo. Aby zabezpieczyć zęby przed próchnicą, wystarczy więc używać zwykłych past, zawierających małe ilości fluoru. Nie zaszkodzą nam też produkty z jego niewielką ilością, tj. herbata.

nistki, która powinna być w każdym gabinecie dentystycznym. To ona uczy technik czyszczenia zębów i pomaga wprowadzać zdrowe nawyki. Raz na 6 miesięcy zalecane jest piaskowanie i lakierowanie zębów. A na co dzień trzeba je myć po każdym posiłku.

Rodzice myślą, że o zęby dzieci trzeba dbać wtedy, gdy pojawią się mleczaki. Czyba są w błędzie?

A.L.-P. Zdecydowanie tak. Już małym dzieciom powinno się oczyszczać tzw. wały dziąsłowe. Po każdym karmieniu piersią

lub butelką nawijamy gazę na palec i przecieramy dziąsła. A gdy pojawiają się zęby mleczne, należy kupić małą szczoteczkę i uczyć myć zęby, nawet samą szczotką zwilżoną wodą. Można też użyć pasty, ale specjalnej dla dzieci, bez fluoru. Najważniejsze w tym momencie jest kształtowanie nawyków. Warto dawać dziecku przykład, wymyślając zachęcające do szczotkowania historie, myjąc wspólnie zęby i zwracając uwagę, by

jest więc teoria, że zęby mleczne i tak wypadną, więc nie ma potrzeby ich leczyć. Ja zwykle namawiam, żeby do stomatologa przyprować już dwu-, trzylatki. To dobry moment, żeby oswoić dziecko z dentystą i sprawić, że nie będzie się bało takich wizyt w przyszłości. Bo jeżeli małe dziecko trafi na fotel dopiero, gdy ząb trzeba leczyć, może pojawić się strach, a wtedy trauma zostanie nawet na całe życie.

„Kobiety w ciąży powinny szczególnie dbać o zęby. Nie ma też przeciwwskazań, by leczyć je w znieczuleniu. Próchnica może bowiem źle wpłynąć na stan zdrowia dziecka.”

by czynność tę wykonywać po każdym posiłku. **Kiedy jest czas na pierwszą wizytę u dentysty?**

A.L.-P. Zwykle jest to moment, gdy pojawiają się już wszystkie zęby mleczne. Higienistka może je oczyścić szczotką z płytki nazębnej, co jest formą zabawy i edukacji dla dziecka. Mleczaki można też pokryć specjalnym lakierem, który bardzo dobrze je remineralizuje i wzmacnia. Taki zabieg warto przeprowadzać raz na rok. Gdy zaś na zębach są głębokie bruzdy, w których najczęściej tworzy się próchnica, wówczas można je uszczelnić, czyli zalakować. Wszystkie te zabiegi chronią przed powstawaniem ubytków w zębach mlecznych. To bardzo ważne, bo próchnica z mleczaków może przejść na zawiązki zębów stałych. Nieprawdziwa

Czy to prawda, że zaniedbane zęby mogą spowodować komplikacje w ciąży?

A.L.-P. Tu obowiązuje teoria chorób odogniskowych. Polega ona na tym, że zęby zaniedbane, z próchnicą czy nieleczona choroba przyzębia są źródłem bakterii beztlenowych. Dostają się one potem do krwi i mogą wywoływać powikłania. U kobiet w ciąży przede wszystkim bywają przyczyną przedwczesnych porodów czy niskiej wagi noworodków.

Dlatego najlepiej jeszcze przed planowanym zajściem w ciążę wyleczyć wszystkie ubytki próchnicowe. W tym czasie bardzo ważna jest też odpowiednia higiena jamy ustnej. W okresie przestrojenia hormonalnego często pojawia się bowiem tzw. cięższe zapalenie dziąseł. **Próchnica to choroba zakaźna i dzieci zarażają się nią od matki. Niebezpieczne jest np. popularne obлизywanie smoczka.**

A.L.-P. Jak najbardziej. W ten sposób możemy „przenieść” do buzi malca nie tylko bakterie, ale też grzyby, które są przyczyną powstawania pleśniawek. Warto więc unikać picia ze wspólnych kubeczków, obлизywania łyżeczek czy smoczka oraz używania jednego ręcznika.

To sposób, by bakterie i grzyby się nie rozprzestrzeniały. **Ślodyczne to zabójca zębów. Lepiej je zastąpić owocami?**

A.L.-P. Tak. Choć w owocach też jest cukier, to zdrowszy dla zębów niż ten zawarty w batonikach. **Ale po zjedzeniu owoców nie należy natychmiast myć zębów. Kwasy w połączeniu z szorowaniem mogą uszkodzić szkliwo.**

A.L.-P. To prawda, ale zwykle wystarczy przepłukanie ust czy wypicie kilku łyków wody, by

zneutralizować działanie kwasów z owoców. Natomiast umycie zębów jest konieczne tuż po zjedzeniu takich, które oblepiają szkliwo, np. bananów. **Czy w polskich gabinetach leczy się już zęby laserem?**

A.L.-P. Tak. W codziennej praktyce często stosuje takie leczenie. Lasery stymulacyjne sprawdzają się przy dolegliwościach bólowych czy problemach ze stawami szczęki. Lasery chirurgiczne stosuje się podczas zabiegów chirurgicznych na tkankach twardych i miękkich, a także do sterylizacji kieszonek dziąsłowych. Światło lasera wykorzystuje się też w leczeniu kanałowym. Istnieją również lasery erbowe, których kiedyś używano do leczenia próchnicy. Okazało się jednak, że to metoda bardzo nieprzewidywalna. Laser doprowadza bowiem do odparowania chorych tkanek, przegrzewa je i często prowadzi do martwicy miazgi, co wymaga już leczenia kanałowego. Znowu więc wróciliśmy do tradycyjnego czyszczenia ubytków za pomocą wiertła. Są też lasery używane do wybielania zębów. W tym przypadku wykorzystujemy światło, które przyspiesza utlenianie preparatu działającego na szkliwo. **A czy każdy ząb można wybielić? Bo te przebarwione antybiotykami są bardzo odporne.**

A.L.-P. Mamy dwa sposoby wybielania. Nakładkową metodę można stosować w domu, zaś

Czy plomb „na chwilę” są bezpieczne?

To dobry sposób na „załatwienie” ubytku, gdy np. wypadła nam plomba lub ułamał się ząb, a nie możemy dotrzeć natychmiast do dentysty. Dostępne w aptece preparaty, np. Plomb-R (33 zł/3 g), przydają się jako tymczasowy opatrunek. Zabezpieczają ubytek i chronią przed bólem oraz dalszymi stratami w uzębieniu. Jednak takiego prowizorycznego opatrunku nie wolno nosić w nieskończoność. Najdalej po kilku dniach należy pójść do stomatologa, by odpowiednio naprawił uszkodzony ząb.

w gabinetach stomatologicznych używa się metody naświetlenia, np. lasera. Jego światło umożliwia uzyskanie nawet ośmiokrotnej różnicy tonu. Tylko w przypadku zębów przebarwionych lekami pojawia się problem, że jedno mimo wybielania pozostają ciemniejsze. Ważne jest więc odpowiednie wyczucie u dentysty. Powinien odpowiednio nakładać preparat na zęby, by zrównoważyć je ze sobą kolorystycznie. Jednak te przebarwione lekami mają często zaburzenia w budowie szkliwa i wtedy nie powinno się ich wybielać. Nie rozjaśniamy też zębów mlecznych, „młodych” stałych oraz zębów kobiet w ciąży. **Niektórzy mówią, że nie widać braku siódek czy szóstek, więc nie będą ich uzupełniać.** **A.L.-P.** Jeżeli tracimy ząb, nawet ten niewidoczny, czyli trzonowy lub przedtrzonowy, dochodzi wtedy to tzw. fenomenu Godona. Polega on na tym, że sąsiednie

zęby przechylają się w stronę luki, a przeciwstawne ząbki wysuwają się. W wyniku tego pojawiają się zaburzenia zgryzu, tworzą się kieszonki przyzębne, dochodzi do rozchwiania zęba sąsiedniego, graniczącego z luką. Dlatego zasada jest prosta – jeśli tracimy ząb, to go uzupełniamy. Oczywiście im wcześniej to zrobimy, tym lepiej. A możliwości zastąpienia utraconych zębów jest naprawdę dużo. Można zastosować uzupełnienia protetyczne ruchome lub stałe, np. mosty. Istnieje też możliwość zastosowania implantów, które mają m.in. tę zaletę, że nie wymagają szlifowania sąsiednich zębów. Czasem stosuje się również nowoczesne leczenie ortodontyczne. Jeżeli na przykład pacjent straci jeden ząb, a pozostałe są mocno stłoczone, da się je rozsunąć za pomocą aparatu. W ten prosty sposób można doprowadzić do zniknięcia luki. **Implanty podobno stają się coraz tańsze?**

A.L.-P. Można wybierać zarówno tańsze, jak i droższe rozwiązania. Każdy może wybrać coś dla siebie. Ważne, żeby wiedzieć, na czym będzie polegać cały zabieg. Słyszysz się często, że implanty prowadzą do powikłań. Przy prawidłowych zasadach kwalifikacji, współpracy pacjenta i dobrze wykonanym zabiegu leczenie jest całkowicie bezpieczne. Jest jedną z najlepszych metod uzupełniania braków w uzębieniu. Nie jest też prawdą, że nie nadają się dla ludzi starszych. To z myślą o nich wynaleziono tę metodę. Wszczepienie implantu utrzymuje i stymuluje kość.

FOT.: PATRYCJA SOŁTAN, FOTOLIA.COM

DIETA NA UŚMIECH BEZ SKAZY

Mleko i sery Jest w nich wapń, czyli minerał, który pomaga budować kości i zęby. Występuje też w kefirach i jogurtach oraz warzywach strączkowych i zielonolistnych, np. kapuście, szpinaku czy brukselce.



Ryby Mają witaminę D, która ułatwia wchłanianie wapnia. Znajdziemy ją też w tranie i żółtku jaja. Organizm produkuje ją pod wpływem słońca, warto więc często wychodzić na spacer.



Herbata Jest bogata we fluor, który wzmacnia zęby i chroni je przed próchnicą. Ten pierwiastek utwardza szkliwo i pobudza produkcję śliny. Znajdziemy go także w fasoli i ziemniakach.



Dynia Zawiera spore ilości witaminy A, która dba o dobrą kondycję szkliwa zębów. Znajdziemy ją również w marchewce, morelach, sałacie, a także w rybach morskich.



Olej i oliwa To cenne źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Pomagają utrzymać w dobrym stanie śluzówkę jamy ustnej. Zawierają je także orzechy oraz ryby.

