

# HIGIENA JAMY USTNEJ

Piękny uśmiech to element, na który zwraca się szczególną uwagę u nowopoznanej osoby. Świadczy o poczuciu humoru i otwartości. Jest dodatkowym atutem właściciela, ponieważ jest dowodem na dbałość nie tylko o swój wizerunek, ale także o swoje zdrowie. Podpowiadamy jak skutecznie o niego zadbać.

### WYBÓR SZCZOTECZKI

Pierwsze kryterium, na które należy zwrócić uwagę przy zakupie szczoteczki do zębów to jej wielkość. Odnosi się to głównie do szczoteczek dla dzieci, które nie powinny być za duże. Dziecko powinno móc swobodnie poruszać nią w buzi. Na opakowaniu szczoteczki często umieszczony jest przedział wiekowy, dla którego jest przeznaczona. Do-

datkowo warto zwrócić uwagę czy powierzchnia rączki jest pofałdowana, co sprawi, że nie wypadnie nawet z mokrej rączki malucha.

Drugim istotnym parametrem jest twardość włosia szczoteczki. Te z miękkim włosiem przeznaczone są szczególnie dla dzieci oraz osób z nadwrażliwością zębów. Średniej twardości włosie jest dobre dla osób, które mają zdrowe zęby. Osoby pijące duże ilości kawy i herbaty, a także palacze powinni sięgać po szczoteczkę z twardym włosiem ponieważ są najbardziej narażeni na odkładanie się płytki nazębnej, a twarda szczoteczka skuteczniej ją usunie.

Oprócz wyboru odpowiedniej szczoteczki ważna jest także jej codzien-

na higiena. Przed pierwszym użyciem szczoteczki warto wyparzyć ją wrzątkiem. Każdorazowo po użyciu dokładnie płuczemy ją pod bieżącą, ciepłą wodą i suszymy w pozycji stojącej, tak by mogła całkowicie wyschnąć. Szczoteczki domowników, jeśli są przechowywane razem, nie powinny stykać się główkami, by nie przenosić bakterii.

**STOMATOLODZY PRZESTRZEGAJĄ, BY OBOWIĄZKOWO WYMIENIAĆ SZCZOTECZKĘ CO TRZY MIESIĄCE.** Po takim czasie włosie szczoteczki jest już odkształcone i nie myje dokładnie zębów. Co więcej, należy wymieniać szczoteczkę po infekcji gardła i krtani, ponieważ osadzają się na niej bakterie odpowiedzialne za rozwój choroby.



Wyniki badań na temat wiedzy Polaków o higienie jamy ustnej są zatrważające.

Aż 94% uważa, że zjedzenie jabłka zastępuje umycie zębów! Zębów nie myje wcale niemal 4 miliony Polaków, a 25% myje je jedynie raz dziennie.

Niestety ponad 90% polskich dzieci i nastolatków ma próchnicę, a wśród dorosłych w wieku 35-44 lat odsetek ten sięga 99%! Niemal jedna piąta dzieci w wieku szkolnym w ogóle nie odwiedza dentysty.

Źródło: <http://stomatologpolski.pl>

Zęby powinno się myć około 3 minut. Trzy minuty to niby nie długo, ale i tak często myciu zębów nie poświęcamy nawet połowy wyznaczonego czasu! Podczas szczotkowania zębów ważny jest jednak nie tylko czas poświęcony na tę czynność. Bardzo istotna jest także technika mycia zębów. Szczoteczkę należy ustawić pod kątem 45 stopni zaczynając od zewnętrznej części jamy ustnej. Najpierw myjemy zęby górne, potem dolne. Dalej czyszcimy wewnętrzną powierzchnię zębów. Zabieg kończymy szorując powierzchnie żujące i język. Bardzo istotne jest delikatne wymiatanie osadu nazębnego na styku zębów i dziąseł, tam gdzie gromadzi się potem kamień nazębny. Zęby trzeba czyścić rano, żeby pozbyć się nieświeżego zapachu z jamy ustnej i wieczorem, by usunąć resztki pokarmu nagromadzone w ciągu dnia. Szczotkowanie zębów dwukrotnie w ciągu dnia to absolutne minimum!

**SZCZOTKOWANIE JĘZYKA**  
A CO Z JĘZYKIEM? SZCZOTKOWANIE JĘZYKA JEST TAK SAMO WAŻNE JAK CZYSZCZENIE ZĘBÓW. JĘZYK TO SIED-

**LISKO BAKTERII I GRZYBÓW, KTÓRE GROMADZĄ SIĘ WOKÓŁ BRODAWEK POKRYWAJĄCYCH JĘZYK.** Niektóre z nich są odpowiedzialne za powstawanie przykrego zapachu z ust, dlatego nie można pomijać higieny języka. Język możemy wyczyścić za pomocą szczoteczki do zębów, która po spodniej stronie ma wypustki lub użyć specjalnej skrobaczki do języka. Przyrząd można stosować już od 6 roku życia. Wystarczy kilka razy przejechać skrobaczką od nasady języka, aż po jego czubek a następnie przepłukać usta wodą lub płynem do płukania ust.

## NITKOWANIE ZĘBÓW

Kolejnym zabiegiem higieny jamy ustnej jest nitkowanie zębów. Mało kto wie, że samo szczotkowanie usuwa tylko 60% płytki nazębnej, zaś 40% pozostaje na powierzchniach międzyzębowych, do których szczoteczka nie ma dostępu, nawet ta elektryczna. Z początku nitkowanie może wydawać się trudne do wykonania, ale czynność powtarzana kilka razy delikatnie i cierpliwie stanie się stałym etapem mycia zębów. Wystarczy oderwać dłuższy kawałek nici, nawinąć oba końce na palce wskazujące.

Delikatnymi ruchami zygzakowatymi wsunąć nić pomiędzy zęby, przycisnąć do boku jednego zęba i powoli przesunąć do góry i w dół. Czynność powtórzyć z kolejnym zębem. **NITKOWANIE ZĘBÓW JEST BARDZO POMOCNE W WALCE Z PARADONTOZĄ, CZYLI KRWAWIĄCYMI DZIAŚŁAMI.** Na rynku dostępne są nici woskowane, które zmniejszają ryzyko krwawień dziąseł podczas nitkowania oraz ułatwiają przesuwanie nitki w przestrzeniach międzyzębowych.

## PŁYNY DO PŁUKANIA JAMY USTNEJ

Płukanie jamy ustnej to ostatni etap codziennej higieny jamy ustnej. Odświeża oddech, a dzięki składnikom aktywnym zabezpiecza przed rozwojem próchnicy. Większość płynów do płukania zawiera alkohol, co oznacza że mogą być stosowane tylko u osób dorosłych.

## KAMIEŃ NAZĘBNY

Na początku na zębach gromadzi się osad, zwany też płytką nazębną, który jest mieszaniną bakterii oraz resztek pożywienia. Pokarmy bogate w węglowodany stanowią doskonałą pożywkę dla bakterii, które produkują kwasy uszkadzające szkliwo. Po pewnym czasie kwasy niszczą szkliwo zębów i tak powstaje próchnica. I tu kluczowa jest regularna higiena jamy ustnej, ponieważ jeśli dokładnie umyjemy zęby usuwając płytkę bakteryjną ze wszystkich powierzchni zębów oraz dziąseł to kamień nazębny nie powstanie. Jeśli zaniedbamy higienę zębów to po 2-3 dniach osad nazębny ulegnie mineralizacji, czyli stwardnieje tworząc kamień nazębny gromadzący się na styku zębów z dziąsłami. Coraz większa ilość kamienia napiera na dziąsła, odsłaniając szyjki zębowe, a co za tym idzie osłabiając osadzenie zęba w zębodole, ostatecznie mogą doprowadzić nawet do jego utraty.



## ZDROWIE

Ślina posiada właściwości hamujące rozwój próchnicy. Co więcej, zawiera przeciwbakteryjny enzym lizozym oraz wapń i fosfor niezbędne do prawidłowej mineralizacji zębów. **ZATEM STANY, KIEDY ŚLINY JEST ZA MAŁO W JAMIE USTNEJ, PRZYCZYNIAJĄ SIĘ DO ROZWOJU PRÓCHNICY. MNIEJSZĄ PRODUKCJĘ ŚLINY POWODUJĄ M.IN. NIEKTÓRE LEKI, ALE PRZEDE WSZYSTKIM ODWODNIENIE.** Dlatego warto zadbać o odpowiednią podaż wody.

### DIETA A WPŁYW NA STAN ZĘBÓW

W tym przypadku obowiązuje hasło

powtarzane przez rodziców od dzieciństwa: od słodczy psują się zęby. Wszystkie słodkości, w tym napoje gazowane, sprzyjają erozji szkliwa i rozwojowi próchnicy. Szczególnie szkodliwe są laskocice o ciągnącej konsystencji, ponieważ ściśle oblepiają zęby i przez to dłużej pozostają w jamie ustnej. Warto mieć na uwadze fakt, że alkohol także szkodzi zębom, ponieważ zmniejsza produkcję śliny w jamie ustnej.

Sprzymierzeńcami pięknego uśmiechu są owoce i warzywa. Pomimo, że wiele z nich ma słodki smak doskonale oczyszczają z zębów resztki pokarmów. Chrupanie marchewki

lub jabłka ma podwójne korzyści: dostarczy witamin i minerałów oraz zadba o stan jamy ustnej. Ważną rolę w utrzymaniu dobrej kondycji zębów pełni także witamina D wraz z witaminą K. Nieraz słyszeliśmy o pozytywnym wpływie słonecznej witaminy na kości, a przecież zęby to też tkanka kostna. Dodając do niej pokarmy będące źródłem wapnia mamy gwarancję prawidłowej mineralizacji zębów. Warto też pamiętać, że spożywanie pokarmów bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3 zmniejsza procesy zapalne w chorobie przyzębia.



## CHOROBY ZĘBÓW, A WPŁYW NA OGÓLNY STAN ZDROWIA

Jama ustna to miejsce, z którego wybrane substancje lecznicze bardzo szybko przechodzą do krwioobiegu. Jeśli w obrębie jamy ustnej występuje stan zapalny to jest prawdopodobne, że bakterie, które go wywołały przedostaną się do krwioobiegu, powodując szereg dolegliwości.

Stres może także wpływać negatywnie na stan jamy ustnej. Mowa tu o bruksizmie, czyli zgrzytaniu zębami. Silne tarcie zębami powoduje znaczne ubytki w szkliwie zębów. Z kolei osoby cierpiące na cukrzycę powinny zwrócić szczególną uwagę na higienę jamy ustnej, ponieważ skoki poziomu cukru zwiększają ryzyko rozwoju chorób dziąseł oraz drożdżycy jamy ustnej. Kandydoza jamy ustnej towarzyszy również stosowaniu aerozoli steroidowych u osób z astmą, dlatego każdorazowo po aplikacji leku zaleca się płukanie ust. Bulimia i anoreksja także odbija się na stanie zębów tworząc lśniąca ubytki na zębach oraz podrażniając przełyk i błonę śluzową kwaśną treścią żołądkową.

Kolejną przypadłością związaną z jamą ustną jest nieprzyjemny zapach z ust, czyli halitoza. Główną jej przyczyną jest niedostateczna higiena jamy ustnej. Niemniej jednak zdarza się, że nieświeży oddech świadczy o chorobach ogólnoustrojowych takich jak np. choroba refluksowa przełyku. By poznać przyczynę dolegliwości trzeba zacząć od wizyty u stomatologa połączonej z wnikliwym wywiadem dotyczącym chorób wewnętrznych.

## WIZYTY KONTROLNE U STOMATOLOGA

Wizyty u dentysty nie kojarzą się z niczym przyjemnym. Często dlatego, że przychodzimy do gabinetu za późno, kiedy problem mocno

Badania wykazały, że ryzyko chorób układu krążenia jest o 70% większe u osób, które nie dbają o higienę jamy ustnej, niż u osób, regularnie odwiedzają dentystę i szczotkujących zęby dwa razy dziennie.

Źródło: <http://www.bmj.com>

daje się we znaki i stomatolog zmuszony jest do radykalnych kroków. **WARTO ZAOSZCZĘDZIĆ SOBIE NERWÓW I REGULARNIE CO 3-6 MIESIĘCY DOKONYWAĆ PRZEGLĄDU STANU JAMY USTNEJ.** Wystarczy trochę samodyscypliny w kwestii higie-

ny zębów, by cieszyć się pięknym uśmiechem i uniknąć traumatycznych doświadczeń na fotelu stomatologicznym.

**KATARZYNA MARSZALIK**

Pracownik Apteki

REKLAMA



**Bionorica®**

Spadek odporności,  
męczące, nawracające infekcje?

**Imupret® N krople**

7 roślin  
leczniczych



- ☞ Wzmacnia odporność<sup>1</sup>
- ☞ Łagodzi objawy infekcji<sup>2</sup>
- ☞ Jest skuteczny od pierwszych dni dawkowania<sup>3</sup>

**Naturalnie stymuluje siły obronne organizmu<sup>1</sup>**

**Imupret N**, krople doustne; 100 ml kropli doustnych zawiera 100 ml wyciągu (1:38) otrzymanego z: *Equisetum arvense* L., herba (ziele skrzypu); *Achillea millefolium* L., herba (ziele krwawnika pospolitego); *Althaea officinalis* L., radix (korzeń prawoślazu); *Juglans regia* L., folium (liście orzecha włoskiego); *Taraxacum officinale* F. H. Wigg., herba (ziele mniszka lekarskiego); *Matricaria recutita* L., flos (kwiat rumianku); *Quercus robur* L., Q. petraea (Matt.) Liebl. and *Quercus pubescens* Willd., cortex (kora dębu) w stosunku (5/4/4/4/3/2). Ekstrahent: etanol 59% [V/V]. Produkt zawiera do 19,5% (V/V) etanolu. **Postać farmaceutyczna:** Krople doustne. Przejrzysty lub lekko mętny, żółtobrazowy płyn o zapachu i smaku rumianku. **Wskazania do stosowania:** Tradycyjnie stosowany przy pierwszych oznakach oraz w czasie trwania przebiegnięcia. Imupret N to tradycyjny produkt leczniczy roślinny, którego wskazania opierają się wyłącznie na długim okresie stosowania. **Przeciwwskazania:** - nadwrażliwość na którąkolwiek substancję czynną wyciągu lub substancje pomocnicze, - alergia na rośliny z rodziny astrowatych - Asteraceae (dawniej złożonych - Compositae). **Podmiot odpowiedzialny:** Bionorica SE, 92308 Neumarkt, Niemcy. **Informacji o leku udziela:** Bionorica Polska Sp. z o.o., ul. Leszno 14, 01-192 Warszawa, tel.: 22 886 46 06.

**1.** Wosikowski K et al.: Imupret® inhibits respiratory syncytial virus replication and displays *in vitro* and *in vivo* immunomodulatory properties. GA meeting, Münster, Germany 2013, Poster 48. **2.** Drynov GI et al.: Results of therapy for chronic tonsillitis in children using Tonsilgon. Detskiy Doktor 2001; 1: 67-69. **3.** Berger T: [Tolerability and efficacy of a herbal combination preparation in children and adolescents with recurrent infections of the upper respiratory tract]. MMW Fortschr Med 2008; 150 Suppl 2: 85-90.

2017/04/Re/Imu2

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

[www.lekiczy suplementy.pl](http://www.lekiczy suplementy.pl)