

Profilaktyka w stomatologii



■ ANNA PROKOPIUK-GAWROŃSKA – lekarz stomatolog, przychodnia Poborzańska 6

Profilaktyka w stomatologii odgrywa ogromną rolę w zapobieganiu próchnicy, chorobom przyzębia oraz innym chorobom zębów i jamy ustnej. Właściwa higiena pozwala na eliminację przykrego zapachu z ust, zmniejsza przebarwienia (od papierosów, kawy, herbaty, itp.) i zapewnia uczucie świeżości. Stosowanie się do jej zasad pozwala na zachowanie własnego zdrowego uzębienia, a tym samym pięknego uśmiechu do późnej starości. Systematyczne zabiegi profilaktyczne wykonywane w gabinecie stomatologicznym to tylko połowa sukcesu. Aby leczenie było skuteczne, pacjent musi również dokładnie i systematycznie wykonywać zabiegi higieniczne w domu.

Profilaktyka profesjonalna dostępna w gabinecie stomatologicznym :

1. Przegląd stanu jamy ustnej wykonywany przynajmniej raz w roku umożliwi zdiagnozowanie patologicznych zmian w obrębie uzębienia, dziąseł i błony śluzowej oraz ocenę higieny jamy ustnej. Przeprowadzenie badania jamy ustnej pozwoli na indywidualny dobór techniki oczyszczania zębów, pasty, szczotki zależnie od istniejących potrzeb pacjenta.

2. Skaling, czyli usuwanie kamienia naddziąsłowego, naddziąsłowego i poddziąsłowego z użyciem ultradźwięków, nie powoduje uszkodzenia szkliwa. Kamień tworzy się ze związków mineralnych zawartych w ślinie, a jego powstawanie może mieć różną intensywność u poszczególnych osób. Kamień zawiera liczne bakterie odpowiedzialne między innymi za przykry zapach z ust, a zła higiena znacznie przyspiesza jego odkładanie. Systematyczne przepro-

wadzenie skalingu przeciwdziała paradontozie. Każdy zabieg profesjonalnego oczyszczania zębów kończony jest polerowaniem wszystkich czyszczonych powierzchni. Zapobiega to ponownemu odkładaniu się płytki nazębnej i zapewnia pacjentowi przyjemne uczucie gładkości zębów.

3. Piaskowanie, czyli zabieg usunięcia miękkiego osadu i przebarwień, powstałych od kawy, herbaty, palenia papierosów, wykonywane jest przy pomocy specjalnego aparatu, wyrzucającego pod dużym ciśnieniem, cienkim strumieniem mieszankę wody i powietrza z dwuwęglanem sodu. Zabieg piaskowania jest całkowicie bezbolesny i bezpieczny. Częstotliwość wykonania zabiegu zależy od indywidualnych potrzeb pacjenta. Piaskowanie jest często uzupełnieniem skalingu, ponieważ bardzo dobrze czyści przestrzenie międzyzębowe.

4. Fluoryzacja zębów, czyli powlekanie zębów warstwą preparatu o wysokiej zawartości fluoru (lakier, żel, pianka). Zabieg wykonywany jest zarówno u dzieci (zęby mleczne i stałe), jak i u dorosłych.



Lakierowanie wzmacnia zęby i sprawia, że są odporniejsze na próchnicę. Stosowane jest głównie w profilaktyce próchnicy oraz przy nadwrażliwości zębów. Częstotliwość zabiegu uzależniona jest od indywidualnej skłonności do próchnicy. Rutynowo lakierowanie powinno się przeprowadzać dwa razy w roku, po każdorazowym zabiegu usuwania kamienia nazębnego i piaskowaniu. W przypadku wysokiego zagrożenia próchnicą, można stosować lakierowanie częściej, np. cztery razy w roku. Przy nadwrażliwości zębów, zabieg może być stosowany nawet kilkakrotnie w odstępach 3-4 dniowych, o czym decyduje lekarz stomatolog. Zabieg jest całkowicie bezbolesny i nie przebarwia zębów.



5. Lakowanie, czyli uszczelnianie bruzd i zagłębień w zębach stałych specjalnym lakiem. Bruzdy i szczeliny ze względu na swoją niekorzystną budowę są miejscami, które trudno jest wyczyścić z resztek pokarmu przy pomocy szczoteczki do zębów. Niewłaściwe oczyszczenie ułatwia rozwój bakterii i sprzyja powstawaniu próchnicy. Zabieg uszczelniania skierowany jest głównie do dzieci i powinien być przeprowadzony do 3 miesięcy od wyrżnięcia zęba. Uszczelnia się przedtrzonowce i trzonowce stałe (najbardziej zagrożone próchnicą są szóstki), a także zagłębienia górnych bocznych siekaczy stałych.

Profilaktyka domowa:

Codzienna, staranna, systematyczna higiena jamy ustnej (zębów, dziąseł, języka). Powinno się myć zęby pastą z fluorem po każdym posiłku lub minimum 2 razy dziennie przez 2-3 minuty. Uzupełnieniem szczotkowania powinno być płukanie jamy ustnej oraz nitkowanie przestrzeni międzyzębowych. Rodzaj szczotki i pasty, dodatkowe środki czyszczące oraz technika szczotkowania powinny być odpowiednio dobrane wspólnie z lekarzem na wizycie kontrolnej zależnie od potrzeb pacjenta. Na rynku istnieje wiele rodzajów past, płukanek, które dobrane indywidualnie pozwolą zapobiegać próchnicy, leczyć nadwrażliwość zębów lub hamować rozwój chorób przyzębia.

1. Nie należy zapominać o higienie uzupełnień protetycznych. Ruchoma proteza powinna być czyszczona z użyciem miękkiej szczotki i łagodnej pasty o zmniejszonej ścieralności przynajmniej dwa razy dziennie, a po każdym posiłku płukana pod strumieniem bieżącej letniej wody. Dodatkowo raz w tygodniu powinno się stosować środki dezynfekcyjne w postaci tabletek lub proszków dostępnych w aptekach. W przypadku istnienia w jamie ustnej stałych uzupełnień protetycznych (korony, mosty), aparatów ortodontycznych czy implantów zaleca się stosowanie cylindrycznych szczoteczek międzyzębowych, wykałaczek, nitek typu Super-Floss (nitka w postaci miękkiej szczoteczki na pewnym przebiegu).
2. Dodatkowa fluoryzacja z użyciem preparatów o zwiększonej zawartości fluoru do stosowania raz w tygodniu (np. Elmex - żel, Fluormex - żel) po konsultacji z lekarzem.

3. Racjonalna dieta ograniczająca spożywanie słodczy i słodkich napojów. Mniejsze niebezpieczeństwo stanowi nawet większa ilość słodczy spożyta jednorazowo niż sama ilość spożywana często, szczególnie między posiłkami. W jadłospisie powinny przeważać pokarmy twarde, ziarniste, a nawet włókniste (surowe owoce, warzywa, orzechy, twarde sery), które mają naturalną skłonność do oczyszczania powierzchni zębów z osadów miękkich.
4. Żucie gumy zawierającej ksylitol, sorbitol lub fluorek przez 20 minut po posiłku powoduje zwiększenie wydzielania śliny i jest skutecznym sposobem zapobiegania próchnicy.

Podsumowując można stwierdzić, że na sukces działań profilaktycznych składa się ściśle współpraca lekarza i pacjenta. Jedyne systematyczne działania dają oczekiwany efekt, jakim jest długotrwałe zachowanie zdrowego uśmiechu.