

# HIGIENA JAMY USTNEJ

## Choroby jamy ustnej

- ponad 50% dzieci w wieku 3 lat ma próchnicę zębów
- 60-90% dzieci w wieku szkolnym ma ubytki w zębach
- u 15-20% dorosłych w wieku 35-44 lata występują choroby przyzębia (dziąseł), które prowadzą do utraty zębów,
- Ok. 30% osób w wieku 65-74 lata ma problem z częściową lub całkowitą bezzębnością

## Czym są choroby jamy ustnej?

Choroby jamy ustnej to stany patologiczne wywołane różnymi czynnikami chorobotwórczymi przejawiające się zmianami morfologicznymi, anatomicznymi i fizjologicznymi.

Najczęstsze choroby jamy ustnej to próchnica, zapalenie miazgi, zgorzel miazgi, ropnie i choroby przyzębia, zapalenia błony śluzowej, choroby dziąseł i nowotwory.

## Próchnica zębów, ropnie i choroby przyzębia

**Próchnica zębów** to proces prowadzący do rozpadu twardych tkanek zęba i w konsekwencji do powstania ubytku. Próchnica atakuje zarówno zęby mleczne, jak i stałe, i bardzo szybko postępuje, zwłaszcza u dzieci. W efekcie nieleczenia próchnicy dochodzi do stanów zapalnych miazgi, zgorzeli i powstawania ropni.

**Choroba przyzębia** to stan zapalny niszczący dziąsła i tkanki otaczające korzenie zębów. Główną przyczyną chorób przyzębia jest nagromadzenie bakterii płytki nazębnej, która drażni dziąsła, powodując ich zaczerwienienie, uwrażliwienie, opuchnięcie oraz powstawanie ropni tkanek otaczających.

**Czynniki rozwoju próchnicy**

- obecność w jamie ustnej drobnoustrojów, które w wyniku metabolizmu węglowodanów powodują powstawanie kwasów, efektem czego jest odwapnienie tkanek twardych zęba
- obecność w jamie ustnej węglowodanów
- postępujące oddziaływanie cukru zawartego w produktach spożywczych
- stany chorobowe wywołane przez drobnoustroje
- złe nawyki higieniczne

## Czynniki rozwoju próchnicy

- obecność w jamie ustnej drobnoustrojów, które w wyniku metabolizmu węglowodanów powodują powstawanie kwasów, efektem czego jest odwapnienie tkanek twardych zęba
- obecność w jamie ustnej węglowodanów
- postępujące oddziaływanie cukru zawartego w produktach spożywczych
- stany chorobowe wywołane przez drobnoustroje
- złe nawyki higieniczne

- złe nawyki dietetyczne

## Próchnica i choroby przyzębia jako czynnik rozwoju chorób układu krążenia

Nieleczona próchnica, choroby przyzębia i inne infekcje jamy ustnej mogą powodować wiele schorzeń, w tym zakażenia krwi, choroby układu krążenia, a także uszkadzać różne organy. Mogą np. spowodować za-

palenie mięśnia sercowego, osierdzia, wsierdzia, zastawek serca, a także zawał. W wyniku zaburzeń odporności namnażające się w jamie ustnej bakterie mogą przenikać do układu krwionośnego i wywoływać zwiększoną agregację płytek krwi, a to może doprowadzić do powstawania skrzepów ze wszystkimi jej negatywnymi skutkami.

## Od zębów do serca

Dobrym wskaźnikiem ogólnego stanu zdrowia, w tym serca, jest uzębienie. Wiele badań wykazało, że bakterie zaangażowane w rozwój próchnicy w jamie ustnej mogą przenikać do krwionośnego i powodować podwyższenie poziomu białka C-reaktywnego – markera stanu zapalnego w naczyniach krwionośnych. Naukowcy z Anglii i Nowej Zelandii twierdzą, że przed zawałem mięśnia sercowego i wylewem chroni... **szorowanie zębów.**

## Profilaktyka

- Prawidłowe szczotkowanie

zębów co najmniej 2 razy dziennie (należy pamiętać o czyszczeniu języka i ścianek jamy ustnej), a najlepiej po każdym posiłku.

- Regularne wizyty u stomatologa (kontrola co 6 miesięcy, niezwłoczna interwencja w razie jakichkolwiek problemów).
- Wypracowanie zdrowych nawyków żywieniowych: Produkty spożywcze, które mają działanie próchnicotwórcze to przede wszystkim: **cukier, słodzone napoje, różnego rodzaju słodkocze, ciasta, dżemy, suszone owoce, soki.** Produkty, które w sposób bezpośredni przyczyniają się do zapobiegania powstania próchnicy to: **mleko, niesłodzone przetwory mleczne, ryby, jaja oraz woda.**

## Jak myć zęby

Staranne czyszczenie zębów jest jednym z kluczowych czynników sprzyjających ich zdrowiu. Jego celem jest niedopuszczenie

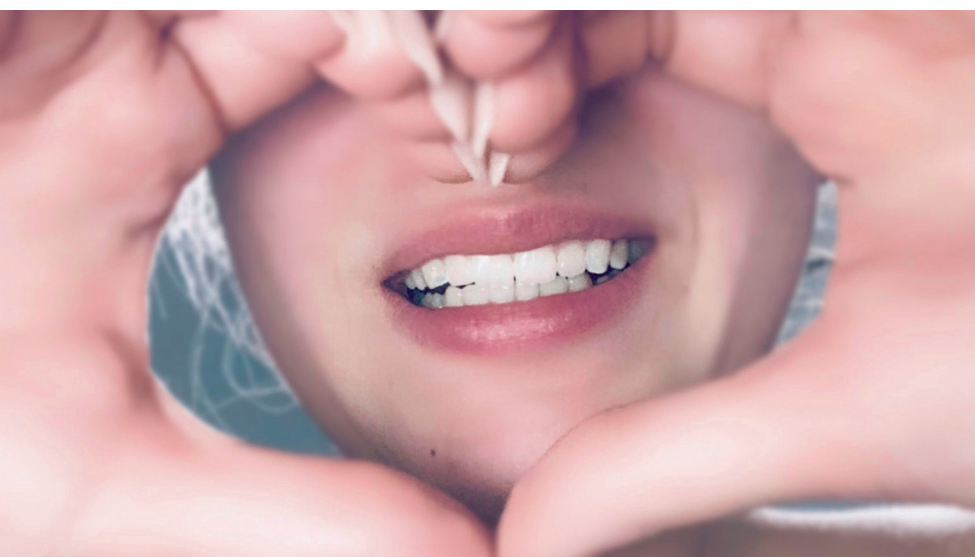
do tworzenia się płytki nazębnej i/lub szybkie i dokładne jej usuwanie.

Do oczyszczania zębów niezbędne są następujące przybory:

**szczoteczka do zębów, pasta do zębów, nić dentystyczna, płyn do płukania jamy ustnej.**

Prawidłowe mycie zębów jest bardzo istotnym elementem higieny

- Szczotkuj zęby, zaczynając od tyłu
- Ustaw szczotkę na zewnątrz zębów, pod kątem 45 stopni w kierunku dziąseł
- Zwracaj uwagę, aby szczoteczka dotykała zarówno zębów, jak i dziąseł
- Szczotkuj zęby delikatnymi ruchami okrężnymi na wszystkich powierzchniach
- Myj zęby przez min. 2 minuty
- Za pomocą nici dentystrycznej oczyść przestrzenie międzyzębowe i powierzchnie kontaktowe
- Użyj płynu do płukania jamy ustnej



**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**