

Powrót do podstaw - poprawa higieny jamy ustnej w domu podczas kryzysu Covid-19

Światowa Federacja Stomatologiczna FDI stwierdziła „Dobra rutyna higieny jamy ustnej, regularne kontrole stomatologiczne i zdrowy tryb życia są kluczowe dla ochrony zdrowia jamy ustnej i utrzymania ogólnego stanu zdrowia. Choroby jamy ustnej, jeśli nie są leczone, nie tylko wpływają na jamę ustną, ale mogą również wpływać na każdy aspekt życia. Na całym świecie pandemia COVID-19 ma poważny wpływ na zdrowie jamy ustnej. Oprócz podsycania niezdrowych nawyków żywieniowych¹ poważnie zakłóciła usługi stomatologiczne i dostęp do opieki zdrowotnej.”²

Ochrona pacjentów, nie tylko przed wirusem, ale także, w miarę możliwości, przed chorobami zębów, jest kluczem do utrzymania wysokiego standardu opieki zdrowotnej. Wspieranie pacjentów w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia jamy ustnej w domu jest zatem ważniejsze niż kiedykolwiek. Stomatolodzy i higienistki mogą aktywnie doradzać, edukować i motywować pacjentów do poprawy ich codziennej higieny jamy ustnej.

Pandemia stała się dla wielu ludzi katalizatorem do uświadomienia sobie własnego zdrowia fizycznego oraz znaczenia samoopieki. Zdrowie jamy ustnej jest również ważne dla ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia, dlatego też sytuacja ta jest okazją do aktywnego doradzania pacjentom, w jaki sposób mogą lepiej utrzymać lub poprawić zdrowie swojej jamy ustnej w domu. Skuteczna rutyna higieny jamy ustnej powinna być oparta na dowodach i idealnie dopasowana do konkretnych potrzeb pacjentów.

Porady te mogą być przekazywane pacjentowi na fotelu dentystycznym lub zdalnie za pośrednictwem mediów cyfrowych. Ważne jest, aby pacjent był świadomy i rozumiał, w jaki sposób może pomóc sobie w utrzymaniu lub poprawie zdrowia jamy ustnej w domu.

Próchnica zębów i choroby przyzębia, chociaż w dużej mierze można temu zapobiec, nadal stanowią dwa największe zagrożenia dla zdrowia jamy ustnej. Badania wskazują na możliwe związki między przewlekłymi infekcjami jamy ustnej a cukrzycą, chorobami serca i płuc, udarem oraz niską masą urodzeniową lub przedwczesnym porodem.³ Innymi słowy, podczas gdy zdrowie jamy ustnej odnosi się do zdrowia naszej jamy ustnej, to w ostatecznym rozrachunku wspiera ono i odzwierciedla zdrowie całego organizmu. Jaką więc najlepszą radę możemy w tym momencie przekazać pacjentom, aby ich wspierać?

Optymalizacja porad dotyczących szczotkowania zębów.

Wiemy, że optymalizacja codziennego szczotkowania zębów może pomóc w zapobieganiu próchnicy zębów i chorobom przyzębia, ale nie powinniśmy zakładać, że pacjencizawszewiedzą, jak najlepiej to osiągnąć. Innym ważnym czynnikiem, który należy wziąć pod uwagę, jest korzyść płynąca z tego, że cały personel stomatologiczny przekazuje spójne i oparte na dowodach informacje. Ta konsekwencja w przekazywaniu wiedzy może pomóc wspierać zmianę zachowań u pacjentów w celu poprawy wyników zdrowotnych jamy ustnej.

Manualne szczoteczki do zębów są dostępne dla większości pacjentów, są łatwe w użyciu i mogą być skuteczne przy usuwaniu płytki nazębnej. Sposób używania szczoteczki do zębów może być równie ważny jak sama szczoteczka. Pacjenci powinni być świadomi, że skuteczność ich szczoteczki do zębów może ulec zmniejszeniu, dlatego należy ją wymieniać co trzy miesiące lub wcześniej, jeśli włosie zostanie zużyte. Innym powodem do zmiany szczoteczki

jest przeziębienie lub infekcja wirusowa. Po przejściu infekcji, wraz z typowymi objawami, takimi jak kaszel, kichanie lub gorączka, należy wymienić szczoteczkę do zębów.

Jeśli chodzi o technikę szczotkowania zębów, nie zaobserwowano, by jedna technika była lepsza od innych.⁴ Metoda szczotkowania stosowana przez pacjenta może wymagać modyfikacji w celu maksymalnego usunięcia płytki nazębnej. Należy także podkreślić konieczność systematycznego czyszczenia wszystkich powierzchni zębów.

Fluor zawarty w pastach do zębów jest ważnym elementem w zapobieganiu, kontrolowaniu i zatrzymywaniu próchnicy. Wyższe stężenie fluoru w pastach do zębów prowadzi do lepszej kontroli próchnicy.⁴ Mechaniczne usuwanie płytki nazębnej jest ważnym elementem szczotkowania zębów, ponieważ zmniejsza reakcję zapalną dziąseł i jej następstwa. Niestety, wielu pacjentów nie jest w stanie osiągnąć optymalnej kontroli płytki nazębnej tylko dzięki szczotkowaniu zębów.⁵ Oznacza to, że konieczna jest również odpowiednia technologia pasty do zębów, która zawiera składnik antybakteryjny.

Zarządzanie biofilmem w jamie ustnej.

Poszukując prawdziwie innowacyjnego podejścia wspierającego codzienną profilaktykę, Colgate® wykorzystał ostatnią zmianę zainteresowania stomatologów z leczenia chorób na proaktywną profilaktykę, wykorzystując trend do zwiększenia świadomości zdrowotnej i edukacji pacjentów oraz oparł się na nowym rozumieniu biologii i zdrowia jamy ustnej. W rezultacie, Colgate® opracował następną generację pasty do zębów Colgate Total®, wykorzystującą współczesne podejście do codziennej profilaktyki poprzez zapewnienie doskonałej kontroli biofilmu^{6-7,*} dla zdrowia całej jamy ustnej.**

Biorąc pod uwagę biofilm, ważne jest, aby podkreślić jego względne rozmieszczenie w jamie ustnej. Powierzchnie twardych tkanek stanowią tylko 20% powierzchni jamy ustnej, podczas gdy pozostałe 80% to powierzchnie tkanek miękkich - głównie na języku, policzkach

i dziąsłach. Colgate Total® z 1450 ppm fluorku sodu oraz Dual-Zinc + Arginine umożliwia doskonałą kontrolę biofilmu^{6-7,*} zapewniając wszechstronne korzyści dla całej jamy ustnej.**

Istnieją również dowody na poparcie optymalizacji szczotkowania zębów poprzez szczotkowanie przez dwie minuty i zniechęcanie pacjentów do płukania ust bezpośrednio po szczotkowaniu zębów.⁸ Komunikat „pluj nie płucz” zapobiega wypłukiwaniu z pastą do zębów ochrony fluorkowej. Jeżeli wskazana jest do użycia płukanka do ust z fluorem, należy ją stosować w innym czasie niż szczotkowanie.⁹

Wreszcie, przy wszystkich poradach dotyczących zdrowia jamy ustnej należy również pamiętać o wzmocnieniu przekazu żywieniowego w celu wsparcia zdrowia jamy ustnej, przypominając pacjentom, że częstotliwość i ilość spożywanych pokarmów i napojów zawierających cukier powinna być zmniejszona i ograniczona do porcji posiłków.¹⁰

Bądź w kontakcie - dbaj o zdrowie jamy ustnej.

Te komunikaty dotyczące pielęgnacji jamy ustnej mogą wydawać się dość proste, jednak ich wpływ będzie daleko idący, jeśli chodzi o wsparcie pacjentów pozostających poza Twoją bezpośrednią opieką. Wielu pacjentów jest obecnie szczególnie otwartych na tego typu komunikaty w czasie, gdy coraz częściej używa się mediów cyfrowych zastępujących kontakt twarzą w twarz. W tym czasie opracowano szereg narzędzi cyfrowych, które pozwalają stomatologom i higienistkom na zdalne zaangażowanie się w działania mające na celu zwiększenie świadomości pacjentów na temat zdrowia jamy ustnej oraz edukację i motywowanie ich do dbania o jamę ustną w celu poprawy jej zdrowia.

Dodatkowe informacje można znaleźć na stronie

www.colgateprofessional.pl oraz www.colgatetalks.com

Bibliografia:

1. Abbas AM. Dietary habits in adults during quarantine in the context of COVID-19 pandemic. *Obes Med.* 2020;19
2. <https://www.fdiworlddental.org/news/20200629/oral-health-and-access-to-care-under-siege-during-covid-19-pandemic>
3. Benjamin RM, Public Health Rep 2010,125(2):158-159
4. Delivering better oral health - an evidence-based toolkit for prevention, Published by Public Health England, 2014
5. Adult Dental Health Survey, NHS digital, 2009
6. Manus L, et al. *J Clin Dent* 2018;29(Spec Iss A)A10-19
7. Daep C, et al. August 2019, data on file
8. Chestnutt IG et al., (1998) *Community Dent Oral Epidemiol* 26 (6): 406-411.
9. Marinho VCC et al. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2003, Issue 3. Art. No.: CD002284
10. Moynihan PJ, Kelly S.A.M, (2013); *Journal of Dental Research* 93 (1) 8-18

*Colgate Total® w badaniu in vitro zapewnia doskonałe dotarcie, przenikanie i retencję cynku dzięki technologii z Arginina redukującą płytkę bakteryjną w porównaniu z pastą do zębów zawierającą cynk.

**Cała jama ustna definiowana jest jako zęby, język, policzki i dziąsła

Powrót do podstaw - poprawa higieny jamy ustnej w domu podczas kryzysu Covid-19

Światowa Federacja Stomatologiczna FDI stwierdziła „Dobra rutyna higieny jamy ustnej, regularne kontrole stomatologiczne i zdrowy tryb życia są kluczowe dla ochrony zdrowia jamy ustnej i utrzymania ogólnego stanu zdrowia. Choroby jamy ustnej, jeśli nie są leczone, nie tylko wpływają na jamę ustną, ale mogą również wpływać na każdy aspekt życia. Na całym świecie pandemia COVID-19 ma poważny wpływ na zdrowie jamy ustnej. Oprócz podsycania niezdrowych nawyków żywieniowych¹ poważnie zakłóciła usługi stomatologiczne i dostęp do opieki zdrowotnej.”²

Ochrona pacjentów, nie tylko przed wirusem, ale także, w miarę możliwości, przed chorobami zębów, jest kluczem do utrzymania wysokiego standardu opieki zdrowotnej. Wspieranie pacjentów w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia jamy ustnej w domu jest zatem ważniejsze niż kiedykolwiek. Stomatolodzy i higienistki mogą aktywnie doradzać, edukować i motywować pacjentów do poprawy ich codziennej higieny jamy ustnej.

Pandemia stała się dla wielu ludzi katalizatorem do uświadomienia sobie własnego zdrowia fizycznego oraz znaczenia samoopieki. Zdrowie jamy ustnej jest również ważne dla ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia, dlatego też sytuacja ta jest okazją do aktywnego doradzania pacjentom, w jaki sposób mogą lepiej utrzymać lub poprawić zdrowie swojej jamy ustnej w domu. Skuteczna rutyna higieny jamy ustnej powinna być oparta na dowodach i idealnie dopasowana do konkretnych potrzeb pacjentów.

Porady te mogą być przekazywane pacjentowi na fotelu dentystycznym lub zdalnie za pośrednictwem mediów cyfrowych. Ważne jest, aby pacjent był świadomy i rozumiał, w jaki sposób może pomóc sobie w utrzymaniu lub poprawie zdrowia jamy ustnej w domu.

Próchnica zębów i choroby przyzębia, chociaż w dużej mierze można temu zapobiec, nadal stanowią dwa największe zagrożenia dla zdrowia jamy ustnej. Badania wskazują na możliwe związki między przewlekłymi infekcjami jamy ustnej a cukrzycą, chorobami serca i płuc, udarem oraz niską masą urodzeniową lub przedwczesnym porodem.³ Innymi słowy, podczas gdy zdrowie jamy ustnej odnosi się do zdrowia naszej jamy ustnej, to w ostatecznym rozrachunku wspiera ono i odzwierciedla zdrowie całego organizmu. Jaką więc najlepszą radę możemy w tym momencie przekazać pacjentom, aby ich wspierać?

Optymalizacja porad dotyczących szczotkowania zębów.

Wiemy, że optymalizacja codziennego szczotkowania zębów może pomóc w zapobieganiu próchnicy zębów i chorobom przyzębia, ale nie powinniśmy zakładać, że pacjencizawszewiedzą, jak najlepiej to osiągnąć. Innym ważnym czynnikiem, który należy wziąć pod uwagę, jest korzyść płynąca z tego, że cały personel stomatologiczny przekazuje spójne i oparte na dowodach informacje. Ta konsekwencja w przekazywaniu wiedzy może pomóc wspierać zmianę zachowań u pacjentów w celu poprawy wyników zdrowotnych jamy ustnej.

Manualne szczoteczki do zębów są dostępne dla większości pacjentów, są łatwe w użyciu i mogą być skuteczne przy usuwaniu płytki nazębnej. Sposób używania szczoteczki do zębów może być równie ważny jak sama szczoteczka. Pacjenci powinni być świadomi, że skuteczność ich szczoteczki do zębów może ulec zmniejszeniu, dlatego należy ją wymieniać co trzy miesiące lub wcześniej, jeśli włosie zostanie zużyte. Innym powodem do zmiany szczoteczki

jest przeziębienie lub infekcja wirusowa. Po przejściu infekcji, wraz z typowymi objawami, takimi jak kaszel, kichanie lub gorączka, należy wymienić szczoteczkę do zębów.

Jeśli chodzi o technikę szczotkowania zębów, nie zaobserwowano, by jedna technika była lepsza od innych.⁴ Metoda szczotkowania stosowana przez pacjenta może wymagać modyfikacji w celu maksymalnego usunięcia płytki nazębnej. Należy także podkreślić konieczność systematycznego czyszczenia wszystkich powierzchni zębów.

Fluor zawarty w pastach do zębów jest ważnym elementem w zapobieganiu, kontrolowaniu i zatrzymywaniu próchnicy. Wyższe stężenie fluoru w pastach do zębów prowadzi do lepszej kontroli próchnicy.⁴ Mechaniczne usuwanie płytki nazębnej jest ważnym elementem szczotkowania zębów, ponieważ zmniejsza reakcję zapalną dziąseł i jej następstwa. Niestety, wielu pacjentów nie jest w stanie osiągnąć optymalnej kontroli płytki nazębnej tylko dzięki szczotkowaniu zębów.⁵ Oznacza to, że konieczna jest również odpowiednia technologia pasty do zębów, która zawiera składnik antybakteryjny.

Zarządzanie biofilmem w jamie ustnej.

Poszukując prawdziwie innowacyjnego podejścia wspierającego codzienną profilaktykę, Colgate® wykorzystał ostatnią zmianę zainteresowania stomatologów z leczenia chorób na proaktywną profilaktykę, wykorzystując trend do zwiększenia świadomości zdrowotnej i edukacji pacjentów oraz oparł się na nowym rozumieniu biologii i zdrowia jamy ustnej. W rezultacie, Colgate® opracował następną generację pasty do zębów Colgate Total®, wykorzystującą współczesne podejście do codziennej profilaktyki poprzez zapewnienie doskonałej kontroli biofilmu^{6-7,*} dla zdrowia całej jamy ustnej.**

Biorąc pod uwagę biofilm, ważne jest, aby podkreślić jego względne rozmieszczenie w jamie ustnej. Powierzchnie twardych tkanek stanowią tylko 20% powierzchni jamy ustnej, podczas gdy pozostałe 80% to powierzchnie tkanek miękkich - głównie na języku, policzkach

i dziąsłach. Colgate Total® z 1450 ppm fluorku sodu oraz Dual-Zinc + Arginine umożliwia doskonałą kontrolę biofilmu^{6-7,*} zapewniając wszechstronne korzyści dla całej jamy ustnej.**

Istnieją również dowody na poparcie optymalizacji szczotkowania zębów poprzez szczotkowanie przez dwie minuty i zniechęcanie pacjentów do płukania ust bezpośrednio po szczotkowaniu zębów.⁸ Komunikat „pluj nie płucz” zapobiega wyplukiwaniu z pastą do zębów ochrony fluorkowej. Jeżeli wskazana jest do użycia płukanka do ust z fluorem, należy ją stosować w innym czasie niż szczotkowanie.⁹

Wreszcie, przy wszystkich poradach dotyczących zdrowia jamy ustnej należy również pamiętać o wzmocnieniu przekazu żywieniowego w celu wsparcia zdrowia jamy ustnej, przypominając pacjentom, że częstotliwość i ilość spożywanych pokarmów i napojów zawierających cukier powinna być zmniejszona i ograniczona do porcji posiłków.¹⁰

Bądź w kontakcie - dbaj o zdrowie jamy ustnej.

Te komunikaty dotyczące pielęgnacji jamy ustnej mogą wydawać się dość proste, jednak ich wpływ będzie daleko idący, jeśli chodzi o wsparcie pacjentów pozostających poza Twoją bezpośrednią opieką. Wielu pacjentów jest obecnie szczególnie otwartych na tego typu komunikaty w czasie, gdy coraz częściej używa się mediów cyfrowych zastępujących kontakt twarzą w twarz. W tym czasie opracowano szereg narzędzi cyfrowych, które pozwalają stomatologom i higienistkom na zdalne zaangażowanie się w działania mające na celu zwiększenie świadomości pacjentów na temat zdrowia jamy ustnej oraz edukację i motywowanie ich do dbania o jamę ustną w celu poprawy jej zdrowia.

Dodatkowe informacje można znaleźć na stronie

www.colgateprofessional.pl oraz www.colgatetalks.com

Bibliografia:

1. Abbas AM. Dietary habits in adults during quarantine in the context of COVID-19 pandemic. *Obes Med.* 2020;19
2. <https://www.fdiworlddental.org/news/20200629/oral-health-and-access-to-care-under-siege-during-covid-19-pandemic>
3. Benjamin RM, *Public Health Rep* 2010;125(2):158-159
4. Delivering better oral health - an evidence-based toolkit for prevention, Published by Public Health England, 2014
5. Adult Health Survey, NHS digital, 2009
6. Manus L, et al. *J Clin Dent* 2018;29(Spec Iss A):A10-19
7. Daep C, et al. August 2019, data on file
8. Chestnutt IG et al., (1998) *Community Dent Oral Epidemiol* 26 (6): 406-411.
9. Marinho VCC et al. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2003, Issue 3. Art. No.: CD002284
10. Moynihan PJ, Kelly S.A.M., (2013); *Journal of Dental Research* 93 (1) 8-18

*Colgate Total® w badaniu in vitro zapewnia doskonałe dotarcie, przenikanie i retencję cynku dzięki technologii z Arginina redukującą płytkę bakteryjną w porównaniu z pastą do zębów zawierającą cynk.

**Cała jama ustna definiowana jest jako zęby, język, policzki i dziąsła