



Higiena jamy ustnej

**Zalecenia
dla osób dorosłych**



Powiedz STOP próchnicy już DZIŚ
– dla zdrowych zębów w przyszłości
Central and Eastern European Chapter

Colgate®

W grupie dorosłych Polaków próchnica wciąż stanowi poważny problem zdrowotny – swoim zasięgiem obejmuje **blisko 100% populacji**. Próchnica to choroba związana ze stylem życia, która może się rozwijać u pacjentów **w każdym wieku i na każdym etapie ich życia**. Jej powstaniu sprzyja zła higiena jamy ustnej i częste spożycie produktów bogatych w węglowodany. Drobnoustroje obecne w płytce nazębnej wykorzystują cukier do produkcji kwasów.

Obecność kwasów w jamie ustnej sprzyja inicjowaniu uszkodzeń szkliwa i zębiny. **Wczesne objawy choroby próchnicowej**, początkowe białe odwapnienia, **mają charakter odwracalny** i można je naprawiać lub hamować ich rozwój wykorzystując nieinwazyjne metody leczenia np. aplikację lakieru lub żelu zawierającego fluor. Brak kontroli nad postępem choroby prowadzi do powstania ubytków i konieczności preparacji tkanek z założeniem wypełnienia. Wykonanie wypełnienia nie zapewnia jednak ostatecznego rozwiązania problemu. Jeśli czynniki sprzyjające rozwojowi próchnicy będą nadal aktywne, dojdzie do powstania nowych ubytków i rozwoju próchnicy wokół istniejących wypełnień.

Osoby starsze są również narażone na rozwój próchnicy, w tym zarówno **próchnicy koron**, jak i **próchnicy korzenia zęba**. Próchnica korzenia ze względu na odmienny charakter budowy tkanek stwarza większe problemy w leczeniu.

Na przebieg choroby próchnicowej u dorosłych mają wpływ współistniejące choroby ogólne i leki stosowane w ich terapii, które modyfikują skład i redukują ilość wydzielanej śliny.

Ryzyko rozwoju próchnicy u osób dorosłych związane jest z:

- » występowaniem choroby próchnicowej w przeszłości,
- » obecnością aktywnych ognisk próchnicowych w obrębie koron zębów,
- » złą higieną jamy ustnej,
- » dietą bogatą w węglowodany,
- » występowaniem chorób przyzębia,
- » występowaniem recesji dziąsłowych i ekspozycją powierzchni korzeni na działanie czynników środowiska jamy ustnej,
- » występowaniem licznych wypełnień,
- » użytkowaniem ruchomych uzupełnień protetycznych,
- » przyjmowaniem leków hamujących wydzielanie śliny,
- » przebytą radioterapią okolic głowy i szyi.

Aby skutecznie zapobiegać rozwojowi próchnicy **należy rygorystycznie przestrzegać zaleceń** profilaktycznych uwzględniających właściwe nawyki dietetyczne i higieniczne.

Zalecenia dotyczące domowej higieny jamy ustnej dla pacjentów dorosłych zagrożonych ryzykiem próchnicy obejmują:

- » dwukrotne w ciągu dnia szczotkowanie zębów pastą zawierającą 1450 ppm fluoru lub pastą o podwyższonej zawartości fluoru (5000 ppm F)
- » jeśli szczotkowanie zębów szczoteczką ręczną jest utrudnione i nieskuteczne, można stosować szczoteczki elektryczne
- » codzienne stosowanie nici dentystycznych i/lub szczoteczek międzyzębowych
- » dwukrotne w ciągu dnia czyszczenie uzupełnień protetycznych,
- » dwukrotne w ciągu dnia czyszczenie języka z użyciem odpowiednich akcesoriów np. specjalnych skrobaczek

- » płukanie jamy ustnej 2 razy dziennie płukanką zawierającą 0,12% chlorheksydynę przez okres 2 tygodni
- » aplikacja preparatów zawierających niefluorowe czynniki remineralizacyjne, które usprawniają przebieg procesów naprawczych twardych tkanek zęba – 1 raz dziennie wieczorem
- » stosowanie preparatów sztucznej śliny i innych specjalnych preparatów do codziennej higieny jamy ustnej w przypadku dysfunkcji gruczołów ślinowych i deficytu systemów antybakteryjnych i buforujących

W ramach profesjonalnej profilaktyki stomatologicznej zaleca się:

- » kontrole stanu zdrowia jamy ustnej – 4 razy w roku
- » stosowanie lakieru fluorowego zawierającego 5% NaF – 4 razy w roku
- » stosowanie lakierów zawierających 1% chlorheksydyny – 4 razy w roku



Colgate®