




1  **Próchnica i choroby przyzębia** należą do najpowszechniejszych chorób człowieka, ale można im zapobiegać.


2  Choroby te stanowią **duże obciążenie**, które **wzrasta** wraz ze starzeniem się populacji.


3  **Pacjenci powinni regularnie zgłaszać się do dentysty**, aby umożliwić skuteczną profilaktykę i leczenie próchnicy oraz chorób przyzębia.


4  **Krwawienie dziąseł nie jest stanem normalnym. W przypadku krwawienia z dziąseł należy niezwłocznie zgłosić się do dentysty.**


5  **Zespół stomatologiczny może udzielać porad** dotyczących odchudzania, rzucenia palenia, aktywności fizycznej oraz kontroli cukrzycy i glikemii.

6  **Chorobę przyzębia** należy traktować jako **oznakę ogólnych problemów ze zdrowiem.**

7  **Działania edukacyjne** dotyczące higieny jamy ustnej powinny być skierowane do **dzieci, przyszłych matek, młodych matek, pracowników domów opieki i innych opiekunów.**

8  **Stan zdrowia jamy ustnej** osób starszych jest przede wszystkim uwarunkowany ich **poziomem samodzielności**, a nie wiekiem.

9  **Ograniczenie spożycia i częstotliwości spożywania cukru i skrobi** jest ważnym elementem profilaktyki próchnicy i chorób przyzębia. Produktów bogatych w cukier i skrobię nie należy spożywać między posiłkami.

10  **Szczotkowanie zębów dwa razy dziennie pastą z fluorem** jest niezwykle ważne, a jego uzupełnieniem mogą być **dotatkowe, skuteczne środki hamujące powstawanie płytki nazębnej**, znajdujące się m.in. w płynach do płukania jamy ustnej i pastach do zębów.

Zalecenia dotyczące chorób przyzębia i próchnicy zębów

Choroby przyzębia

Biofilm bakteryjny płytki nazębnej jest głównym wyznacznikiem zapalenia przyzębia. Ryzyko zapalenia przyzębia jest w dużym stopniu uwarunkowane genetycznie, ale to styl życia, czynniki środowiskowe i nawyki pacjentów mają kluczowy wpływ na rozwój i progresję choroby.

Zapadalność na zapalenie przyzębia jest niższa wśród kobiet. Z danych wynika, że szczyt zachorowalności na ciężkie zapalenie przyzębia przypada między 30. a 50. rokiem życia, przy czym początek choroby może mieć miejsce o wiele wcześniej.

Istnieje zależność między niższym statusem społeczno-ekonomicznym a wyższą zapadalnością na zapalenie przyzębia.

✓ **Należy zalecać stosowanie pasty do zębów z fluorem w połączeniu ze wspomagającymi środkami chemicznymi hamującymi tworzenie się płytki nazębnej** w celu zapobiegania zapaleniu dziąseł w ramach profilaktyki pierwotnej zapalenia przyzębia.

Należy **zaangażować cały zespół stomatologiczny w udzielanie porad i wsparcia** w zakresie rzucenia palenia i kierowanie pacjentów do specjalistów w razie konieczności.

Należy **omawiać** z pacjentami strategię **odchudzania** i ograniczenia kalorii w diecie.

Należy **zwiększać świadomość pacjentów na temat znaczenia** witaminy D i mikroelementów o działaniu przeciwutleniającym z naturalnych źródeł, szczególnie wśród osób w podeszłym wieku.

Osoby z cukrzycą należy zachęcać **do przestrzegania** schematu monitorowania glikemii.

Próchnica zębów

Fermentujące węglowodany (cukry, skrobie) są niezbędne do wystąpienia próchnicy zębów i jej postępu. Z danych wynika, że podatność na próchnicę zębów jest uwarunkowana genetycznie.

Podatność na próchnicę różni się znacząco w poszczególnych okresach życia i jest szczególnie duża u osób młodych. Bardziej narażone na próchnicę są też osoby w podeszłym wieku.

Istnieje zależność między niższym statusem społeczno-ekonomicznym a większym ryzykiem próchnicy.

Należy **zalecać stosowanie** past do zębów zawierających fluor w celu zapobiegania próchnicy.

Dotatkowo, oprócz past do zębów z dużą zawartością fluoru do stosowania w domu, należy rozważyć profesjonalną fluoryzację u osób o wysokim ryzyku próchnicy jako uzupełnienie domowej profilaktyki w postaci szczotkowania zębów.

Należy **edukować** pacjentów i **motywować** ich do ograniczania spożycia cukrów prostych.

Osobom z próchnicą korzeni zębowych należy **udzielać porad** dotyczących ograniczenia spożycia skrobi.

Zalecenia dla zespołu stomatologicznego

Próchnicy i chorobom przyzębia można zapobiegać. Środki profilaktyczne i strategie leczenia są skuteczne u osób w każdym wieku.

- Należy rozważyć rutynowe zbieranie od pacjentów **wywiadu rodzinnego** w kierunku **chorób przyzębia i próchnicy zębów**.
- Należy rozważyć rutynowe zadawanie pytań dotyczących **nawyków żywieniowych**, aby łatwiej określić ryzyko u poszczególnych osób/grup.
- Osoby z aktywną próchnicą należy **zachęcić do wykonania oceny żywieniowej**.
- U pacjentów ze zmniejszonym wydzielaniem śliny należy **z badać wydzielanie śliny wewnątrz jamy ustnej/nawilżenie jamy ustnej** i rozważyć suplementację fluoru lub stosowanie substytutów śliny.
- Należy **określić poziom ryzyka** u pacjentów za pomocą zatwierdzonych narzędzi do oceny ryzyka i opracować indywidualny program profilaktyki dla każdego pacjenta na podstawie stwierdzonego ryzyka.
- Należy **edukować, motywować i wspierać pacjentów** w przestrzeganiu indywidualnych zaleceń dotyczących kontroli płytki nazębnej, a do instrukcji dotyczących higieny jamy ustnej należy włączyć elementy motywacyjne.
- Należy **zapewnić ten sam standard** opieki i profilaktyki wszystkim grupom wiekowym (bez względu na wiek, o ile to możliwe), aby umożliwić pacjentom utrzymanie naturalnych zębów do późniejszych lat życia.

- Należy **udzielać porad i wsparcia w zakresie zdrowego żywienia** zgodnie z krajowymi wytycznymi w tej dziedzinie. W razie konieczności należy skierować pacjenta do dietetyka lub lekarza.
- Pacjentów z aktywną próchnicą lub krwawieniem z dziąseł należy **zachęcić do rezygnacji ze spożywania cukru** między posiłkami.
- Należy **włączyć profesjonalne czyszczenie zębów** do kompleksowego, zorganizowanego programu profilaktyki obejmującego instrukcje dotyczące higieny jamy ustnej, motywowanie pacjenta, porady żywieniowe i fluoryzację.
- U osób w podeszłym wieku indywidualne podejście do profilaktyki i leczenia należy określić na podstawie **stopnia samodzielności, a nie wieku pacjenta**.
- U osób, u których z wiekiem doszło do ograniczenia samodzielności, należy **zmodyfikować opiekę dentystyczną** w celu utrzymania niepowodującego bólu, funkcjonalnego uzębienia z zastosowaniem odpowiednich strategii leczenia (leczenie minimalnie inwazyjne, paliatywne).
- Należy **upewnić się, że gabinet dentystyczny jest przystosowany do potrzeb osób w podeszłym wieku** oraz że pacjenci z tej grupy wiekowej mają możliwość pójścia do sklepu i zakupu pasty i szczoteczki do zębów.
- **Podczas leczenia chorób jamy ustnej należy uwzględnić aspekty medyczne** i współpracować z lekarzami i opiekunami.

Utrzymanie zdrowych zębów przez całe życie ma wiele korzyści



umożliwia optymalne żucie,
jedzenie, mówienie
i uśmiechanie się



zmniejsza ryzyko
problemów zdrowotnych



poprawia jakość życia
i samopoczucie



pozytywnie wpływa
na ekonomię zdrowia