



Kłopotów, które możemy mieć z zębami, jest bardzo wiele. Podstawą zachowania białego uśmiechu na długo jest oczywiście właściwa higiena i wizyty u stomatologa. Czy możemy jednak pomóc sobie, kiedy mamy problemy z zębami? Okazuje się, że podobnie jak w każdym innym przypadku – odporny i odżywiony organizm poradzi sobie lepiej niż zaniedbany.

Rozmowa z lekarzem stomatologiem Katarzyną Tanasiewicz-Brykczyńską

Jakie są najczęstsze problemy z zębami?

Jest ich bardzo wiele, ale najczęściej kłopoty zaczynają się od próchnicy. Powodem są bakterie beztlenowe w jamie ustnej, które powodują schorzenia. Aby uniknąć problemów, najważniejsza jest higiena (mycie zębów, nitkowanie) oraz regularne wizyty u dentysty. Sam dobry stan organizmu nie pomoże nam w zwalczeniu bakterii, które niszczą zęby. Jeśli ktoś jest zdrowy i bardzo odporny, ale nie będzie czyścił zębów, to będzie miał próchnicę i wszelkie jej następstwa (dziury w zębach, choroby przyzębia, kłopoty z chorobami z nimi powiązanymi).

Wyjaśnijmy kilka pojęć, które my, pacjenci, nie zawsze rozumiemy. Co to znaczy, że ząb jest martwy?

Żaden martwy organ nie ma prawa przebywać w organizmie – jeśli mamy np. martwy palec, to należy go usunąć. Ząb jest wyjątkiem. Ze względu na swoją twardość może zostać w organizmie, pod warunkiem, że zostanie przeleczony kanałowo. Żywy, zdrowy ząb to ząb z żywą, zdrową miazgą, wiązką naczyniowo-nerwową potocznie zwaną nerwem. Jeśli na skutek jakichś procesów (urazów mechanicznych, próchnicy, która dotarła do miazgi lub urazów, np. złamań zębów) dojdzie do utraty żywotności miazgi, to należy leczyć ząb kanałowo, czyli opracować jamę zęba, a następnie wypełnić ją specjalnymi

Zdrowe zęby w odpornym organizmie

preparatami po to, aby ząb mógł zostać w szczęce. Jeśli jednak ząb nie jest dobrze przeleczony kanałowo lub obumarł bezobjawowo i nigdy nikt nie podjął się jego leczenia, martwa tkanka może się stać przyczyną procesów zapalnych, które wcześniej czy później objawiają się bólem. Ponadto taki ząb jest siedliskiem bakterii, które rozprzestrzeniają się z niego na inne organy i mogą być przyczyną powstawania w nich różnych poważnych chorób.

Czyli kiedy zaczyna boleć ząb, to może oznaczać, że doszło do stanu zapalnego, a nasz ząb zaczyna umierać?

Bóle mają różne podłoże. Stan zapalny, który prowadzi do obumarcia mięszki, może być przyczyną cierpienia. To jest proces, który przebiega w sposób przewlekły i może trwać nawet parę lat lub gwałtowny i wtedy zazwyczaj rozwija się w ciągu kilku dni.

Czy osoby lepiej odżywione i bardziej odporne są mniej narażone na takie dolegliwości?

Dzieci, które były niedożywiane zarówno w okresie płodowym, jak i podczas rozwoju, mają słabsze zęby i większą podatność na próchnicę. Odżywianie ma wpływ na stan i jakość zębów. Później pozostaje jednak kwestia dbałości o higienę, szeroko pojętej profilaktyki, w tym również dbałości, aby zęby miały właściwą ilość fluoru (a dzięki temu odpowiednią twardość).

Dlaczego ząb martwy częściej się kruszy niż żywy?

Ząb to nie kamień – struktura zębiny jest organiczna i nieorganiczna. Jeżeli elementy elastyczne ulegają destrukcji – a w każdej martwej tkance dochodzi do procesów destrukcyjnych – pozostaje tkanka mineralna, która będzie twarda, ale krucha i mniej elastyczna. Taki ząb jest również zagrożony zmianami zapalnymi, które się wokół niego toczą. Martwy ząb jest słabszy, więc częściej niż w przypadku żywego może się zdarzyć, że odłamie się któraś ze ścian, nastąpi pęknięcie podłużne, poprzeczne lub pęknięcie korzenia. Brakujący fragment zęba (czy ząb w całości) należy oczywiście odbudować, o ile jest to możliwe. Jest to szczególnie istotne w przypadku martwych zębów trzonowych, które biorą aktywny udział w procesie żucia. Siła przykładana do ich powierzchni jest bardzo duża.

Zadbaj o dziąsła

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) 50–90% dorosłych osób ma chore dziąsła. Nielezione stany zapalne mogą doprowadzić do wielu chorób. Dbanie o higienę jamy ustnej kojarzymy przede wszystkim ze szczotkowaniem zębów. Tymczasem coraz powszechniejsze stają się choroby struktury, która je podtrzymuje, czyli przyzębia. To schorzenie może nas doprowadzić do rozchwiania, a nawet utraty uzębienia. Podczas czyszczenia zębów powinniśmy pamiętać o dziąsłach. Zdrowe mają kolor bładoróżowy. Każde zaczerwienie lub krwawienie (np. podczas szczotkowania lub spożywania pokarmów) może być objawem choroby. Nie powinniśmy lekceważyć także tzw. cofania się dziąseł, które powodują odsłanianie szyjek zębowych i przykre objawy, towarzyszące ich nadwrażliwości na czynniki termiczne. Objawem, który bezwzględnie powinien nas zaniepokoić jest rozchwianie zęba. Dolegliwość ta powoduje problemy podczas spożywania pokarmów oraz mówienia. Zwykle towarzyszy temu przykry zapach z ust i zanik poczucia smaku. Może być objawem paradontozy, która – nieleczona – prowadzi do utraty zębów.

Czy organizm, który jest odporny, poradzi sobie w takiej sytuacji lepiej?

Kondycja organizmu ma oczywiście znaczenie. Sama, z własnych obserwacji mogę powiedzieć, że są pacjenci, którzy mają fatalnie przeleczone kanałowo zęby i nic się nie dzieje. A są i tacy, którym momentalnie tworzy się stan zapalny. Aczkolwiek najważniejsze jest, aby ząb był dobrze przeleczony kanałowo.

Z wyrwanym zębem też można mieć problemy, np. z gojeniem się rany. Czy może Pani wyjaśnić, co to jest np. suchy zębodół i dlaczego powstaje?

Suchy zębodół to lokalne zapalenie kości, które tworzy się na skutek niewytworzenia skrzepu po ekstrakcji zęba. Taka dolegliwość może być cechą osobniczą; zdarza się u ludzi palących papierosy, u tych, którzy mają problemy z krzepliwością krwi. Najczęściej jednak jest skutkiem niestosowania się do zaleceń lekarza – przez dwie godziny po ekstrakcji nie należy jeść, pić, palić, a przez całą dobę nie można płukać jamy ustnej. W tym czasie bowiem dochodzi do uformowania prawidłowego skrzepu – czopa ochronnego, który powoduje gojenie kości po usunięciu zęba. Jeżeli skrzep nie powstanie lub

uformuje się niewłaściwy, pacjent – przez około dwa tygodnie – będzie cierpiał ból.

Często występują choroby przyzębia. Jak się przed nimi uchronić?

To bardzo obszerny temat. Choroby przyzębia dotyczą tkanek otaczających ząb – dziąseł, kości, ozębnej (tkanki wyścielającej zębodół kości, w której jest zawieszony ząb, przymocowany do niej za pomocą rozlicznych więzadeł). Choroby przyzębia są spowodowane bakteriami znajdującymi się w jamie ustnej. Mogą mieć różne podłoże – autoagresywne (organizm z niewiadomych przyczyn wytwarza przeciwciała przeciwko samemu sobie), alergiczne, hormonalne (kobiety w ciąży mogą mieć problemy z przyzęciem), infekcyjne (bakterie). Choroby przyzębia powodowane są również przez osad i kamień, który wpływa bardzo destrukcyjnie na tkanki otaczające ząb oraz na szkliwo. Zniszczonego szkliwa nie da się odbudować. Ten proces można jedynie zahamować. Ważna jest oczywiście profilaktyka i o ile to potrzebne – profesjonalne czyszczenie zębów u dentysty i ściąganie kamienia.

Czym jest kamień i dlaczego powstaje?

Kamień to niewyczyszczona płytka bakteryjna, która nawarstwia się na powierzchni zębów i może wchodzić pod dziąsło. Jeśli przez długi czas – tydzień, dwa – będzie zalegała na zębie, może dojść do stanu zapalnego dziąsła. Płytką bakteryjną zostaje nasycona solami mineralnymi, które znajdują się w ślinie, ulega zmineralizowaniu i tworzy się kamień. To struktura zbudowana z bakterii, zfluszczonego nabłonka i soli mineralnych, przymocowana na stałe do zęba. Jeśli nie ściągniemy jej u dentysty, może powodować niszczenie kości. Są ludzie, którzy mają większe skłonności do wytwarzania kamienia – to kwestia składu śliny, ewentualnie problemów ortodontycznych (kiedy ząb zachodzi na ząb, trudniej wyczyścić takie miejsce). Pacjenci, którzy noszą aparat stały, muszą oczyszczać zęby przynajmniej raz na trzy miesiące.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

fol. Mariusz Szacho / PHOTOPASS