

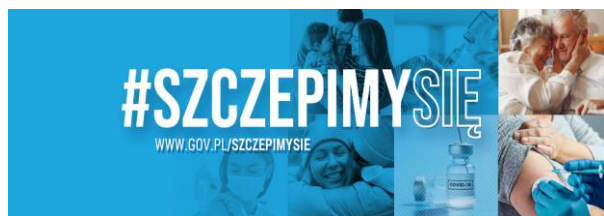
## Higiena jamy ustnej

Staranne czyszczenie zębów to kluczowy czynnik sprzyjający ich zdrowiu. Celem jest niedopuszczenie do tworzenia się płytki nazębnej i/lub szybkie i dokładne jej usuwanie.

Do oczyszczania zębów niezbędne są następujące przybory: szczoteczka i pasta do zębów, nić dentystyczna, płyn do płukania jamy ustnej.

### Elementy prawidłowego mycia zębów:

- szczotkowanie zębów zaczynaj od tyłu do przodu;
- ustawiaj szczoteczkę na zewnątrz zębów, pod kątem 45 stopni do dziąseł;
- zwracaj uwagę, aby szczoteczka dotykała zarówno zębów jak i dziąseł;
- szczotkuj delikatnymi ruchami okrężnymi na wszystkich powierzchniach;
- myj zęby co najmniej przez 2 minuty;
- pamiętaj o czyszczeniu języka i ścianek jamy ustnej;
- oczyść za pomocą nici dentystycznej przestrzenie międzyzębowe i powierzchnie kontaktowe;
- płucz usta płynem do płukania.



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## Higiena jamy ustnej-



## profilaktyka dla serca

### 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.

## CZY WIESZ...

### 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 i choroby przyzębia

**Próchnica zębów** to proces prowadzący do rozpadu twardych tkanek zęba, a w konsekwencji do powstania ubytku. Próchnica atakuje zęby mleczne i stałe, bardzo szybko postępując, 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. Powstała płytka 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 wytwarzają kwasy. Kwasy wiążą i wypłukują pierwiastki istotne dla utrzymania zdrowych zębów (wapń, fosfor i fluor), w efekcie czego dochodzi do odwapnienia tkanek twardych zęba.
- Stany chorobowe wywołane przez drobnoustroje.
- Niewłaściwe nawyki żywieniowe (obecność cukrów prostych w spożywanym pokarmie).
- Złe nawyki higieniczne.

Na rozwój próchnicy wpływa także twardość zęba, jego budowa anatomiczna oraz ewentualne nieprawidłowości w ustawieniu zębów. Istotna jest również ilość wydzielanej śliny, gdyż ma ona działanie ochronne.

### Od zębów do serca

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 przyczynić się do wystąpienia zapalenia mięśnia sercowego, osierdzia, wsierdzia, zastawek serca, a także zawału. W wyniku zaburzeń odporności, namnażające się w jamie ustnej bakterie przenikając do układu krwionośnego wywołują zwiększoną agregację płytek krwi, a to może doprowadzić do powstawania skrzepów ze wszystkimi jej negatywnymi skutkami.

Naukowcy z Anglii i Nowej Zelandii twierdzą, że przed zawałem mięśnia sercowego i wylewem chroni... **szorowanie zębów**.

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

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 krwioobiegu i powodować podwyższenie poziomu białka C-reaktywnego – markera stanu zapalnego w naczyniach krwionośnych.

### Profilaktyka

- Prawidłowe szczotkowanie zębów co najmniej 2 razy dziennie, najlepiej po każdym posiłku.
- Regularne wizyty u stomatologa (kontrola co 6 miesięcy, niezwłoczna interwencja w razie jakichkolwiek problemów).
- Wypracowanie zdrowych nawyków żywieniowych. Ograniczenie produktów o działaniu próchnicotwórczym: **cukier, słodzone napoje, słodycze, ciasta, dżemy, kremy czekoladowe, soki**. Spożywanie produktów, które bezpośrednio zapobiegają powstaniu próchnicy: **mleko, niesłodzone przetwory mleczne, ryby, jaja**.