

Wygląd dziąseł świadczy o zdrowiu

10 czerwca 2023

Choroby dziąseł oddziałują na cały organizm i są czynnikiem ryzyka m.in. alzheimera, cukrzycy czy chorób sercowo-naczyniowych. Jednocześnie stan zdrowia wpływa na stan dziąseł – przypomnieli uczestnicy wtorkowej konferencji, zorganizowanej przez Polskie Towarzystwo Periodontologiczne.



„Z przeprowadzonych kilka lat temu badań epidemiologicznych wynika, że zdrowe dziąsła w grupie 35-44-latków występowały u około 1,2 proc. badanych osób. W grupie 65-74-latków było tylko gorzej: odsetek osób ze zdrowym przyzębem wynosił 0,8 proc.” – powiedziała prof. dr hab. n. med. Renata Górka, konsultantka krajowa w dziedzinie periodontologii oraz prezes Polskiego Towarzystwa Periodontologicznego. Przypomniała, że zapalenie dziąseł należy do najbardziej rozpowszechnionych chorób przyzębia. W 95 proc. przypadków wywołane jest przez płytkę nazębną (biofilm), której obecność świadczy o zaniedbaniach związanych z nieprawidłowym lub nieskutecznym szczotkowaniem zębów.

Jak wyjaśniała prof. Górka, o ile zdrowe dziąsła są

bladoróżowe i ściśle obejmują zęby, to stan zapalny prowadzi do ich zaczerwienienia, może dojść do zniekształceń tkanek oraz krwawienia – samoistnego lub spowodowanego np. szczotkowaniem zębów czy spożywaniem twardych pokarmów.

Przedłużający się stan zapalny może doprowadzić do zmian w tkankach utrzymujących ząb w zębodole, co grozi zapaleniem przyzębia. Takie stany zapalne zajmujący się dziąsłami peridontolodzy porównują do ropiejącej rany wielkości dłoni – a nikt raczej nie zlekceważyłby tak dużej rany na ciele. „Pomijając przemieszczenia zębów, ich ewentualną utratę i wszystkie dalsze problemy związane ze zgryzem, żuciem, mówieniem i wyglądem – trwający kilkanaście lub kilkadziesiąt lat permanentny stan zapalny może spowodować trwałe poważne skutki zdrowotne, których nie da się wychwycić w tradycyjnej obserwacji naukowej” – podkreślił dr hab. n. med. Jan Kowalski, kierownik Zakładu Chorób Błony Śluzowej i Przyzębia WUM.

Jak wspomniał, noszone podczas pandemii maseczki zwróciły uwagę wielu osób na jeszcze jeden nieprzyjemny skutek chorób patologii jamy ustnej – przykry zapach z ust. Gdy zęby czyszczone są zbyt rzadko, w jamie ustnej przewagę zdobywają szkodliwe bakterie Gram-ujemne. Próby opracowania szczepionki, która by przed nimi chroniła, nie przyniosły spodziewanych wyników. „Leczenie zapaleń dziąseł jest procesem odwracalnym, czego niestety nie możemy powiedzieć o zapaleniu przyzębia, które nieleczone prowadzi może do utraty zębów, a także jest czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, wpływa na przebieg cukrzycy, chorób neurodegeneracyjnych. A zatem »wygląd twoich dziąseł świadczy o tobie«. Hasło tegorocznej konferencji PTP należy potraktować poważnie, nie tylko w aspekcie zdrowia, ale także estetyki” – zastrzegła prof. Górską.

Zdaniem obecnych na konferencji specjalistów, o ile młode pokolenie nauczyło się lepiej dbać o zęby i dziąsła, to nazbyt często stosuje się obecnie wybielanie zębów, które uszkadza

zęby, pozbawiając je składników organicznych. Stomatolodzy nieoficjalnie mówią o nienaturalnej „histerycznej bieli”, „armaturze” lub „tureckich zębach”. „Jeśli ktoś nie pracuje twarzą, jako aktor, model czy prezenter telewizyjny, powinien sobie darować ten zabieg, który w dodatku trzeba ciągle powtarzać” – mówił dr n. med. Maciej Nowak, konsultant wojewódzki w dziedzinie periodontologii i sekretarz generalny Polskiego Towarzystwa Periodontologicznego.

Obchodzony 12 maja Światowy Dzień Zdrowych Dziaśeł przypomina, że wszystkie działania podejmowane z myślą o zdrowiu i higienie jamy ustnej mają sens i są najlepszą inwestycją w siebie – choroby przyzębia są bowiem czynnikiem ryzyka m.in. choroby Alzheimera, cukrzycy czy chorób sercowo-naczyniowych. Jak zaznaczył dr Kowalski, zastąpienie własnych zębów implantami nie rozwiązuje definitywnie problemów z przyzęciem, bowiem ewentualne patologie trudniej wówczas dostrzec nie tylko gołym okiem, ale nawet na zdjęciach rentgenowskich, których interpretację utrudniają metalowe elementy implantów. Z pozoru implanty siedzą mocno, ale gdy się rozchwieją, za późno już na naprawę przyzębia.

Z badań epidemiologicznych zrealizowanych w Polsce podczas akcji „Po Pierwsze Zdrowie” wynika, że prawie 4 proc. kobiet i 3 proc. mężczyzn nie szczotkuje zębów, a 12 proc. kobiet i 25 proc. mężczyzn szczotkuje je tylko raz dziennie, nie używając nitki dentystycznej czy szczoteczek międzyzębowych, co powinno być elementem codziennej pielęgnacji jamy ustnej.

Badania pokazują, że użytkownicy szczoteczek elektrycznych 6 razy częściej mają mniejszą ilość płytki bakteryjnej i tracą aż do 20 proc. mniej zębów. Oprócz właściwej szczoteczki na jakość mycia zębów wpływa między innymi pasta – produkty z fluorkiem cyny zwiększają redukcję stanu zapalnego dziąseł o 17,2 proc. w porównaniu do past z fluorkiem sodu. Fluorek cyny dzięki działaniu antybakteryjnemu ogranicza także narastanie płytki nazębnej, a wspierając remineralizację wzmacnia szkliwo, co pomaga walczyć z próchnicą i erozją – podkreślano

na konferencji.

Trudno dostępne przestrzenie międzyzębowe, w których gromadzi się płytki nazębna, można oczyścić za pomocą nici dentystycznych, przypominających miniaturowe szczotki do butelek szczoteczek międzyzębowych oraz irygatorów, które wyrzucają strumień wody pod ciśnieniem.

Oprócz mycia zębów ważna jest również właściwa higiena języka – na jego powierzchni pojawiają się bakterie, które są odpowiedzialne za stany zapalne w jamie ustnej.

Higiena jamy ustnej już od pierwszych lat życia człowieka ma duże znaczenie dla jego przyszłego zdrowia. Braki w tym zakresie mogą skutkować schorzeniami, które pojawiają się w późniejszym okresie życia i wpływają na kondycję całego organizmu.

Zapalenie przyzębia szkodzi nie tylko jamie ustnej, ale wpływa na stałą preaktywację zapalną całego organizmu człowieka – zwiększa ryzyko pojawienia się cukrzycy, otyłości, nadciśnienia tętniczego, miażdżycy naczyń krwionośnych, ostrych incydentów wieńcowych, udarów niedokrwiennych, chorób nowotworowych, reumatoidalnego zapalenia stawów, choroby Parkinsona, niskiej wagi urodzeniowej dzieci, przedwczesnych porodów oraz może utrudniać leczenie tych schorzeń i pojawianie się powikłań. Jak zaznaczyli eksperci, stomatolodzy powinni pytać pacjentów o ich choroby i przyjmowane leki, a kardiolodzy, laryngolodzy, onkolodzy czy nawet ginekolodzy – zwracać uwagę na stan jamy ustnej.

Ostatnie badania sugerują nawet związek pomiędzy chorobami dziąseł a ogólnym stanem zdrowia potomstwa osób z aktywnym zapaleniem przyzębia – to tak zwany efekt epigenetyczny. Epigenetyka odnosi się do zmian w ekspresji genów spowodowanych przez czynniki środowiskowe, takie jak choroby dziąseł, dieta, stres czy wybór stylu życia, a nie samych mutacji genetycznych. „Ważne jest, aby zrozumieć, że dbanie o

zdrowe dziąsła nie tylko skutkuje zdrowiem i estetyką jamy ustnej, ale również ma wpływ na ogólny stan zdrowia organizmu własnego oraz potomstwa, co istotnie poprawia jakość życia” – zaznaczył dr Nowak.

Autorstwo: Paweł Wernicki (PAP)

Zdjęcie: [ales_kartal](#) (CC0)

Źródło: [NaukawPolsce.pl](#)