

Próchnica zębów

Autor: Agnieszka Masłowska

04.07.2008.

Zmieniony 10.11.2008.

Czym jest próchnica zębów, jak jej zapobiegać oraz metody szczotkowania zębów. O tym przeczytasz tutaj.

Próchnica zębów jest chorobą zakaźną, do której rozwoju przyczyniają się bakterie kwasotwórcze wytwarzające ze spożytych cukrów szkodliwe kwasy niszczące tkanki zęba. Iełączona prowadzi do uszkodzenia i utraty uzębienia. A to z kolei do nieprzyjemnych doznań bólowych, zaburzeń ogólnoustrojowych t.j.: stany zapalne innych narządów, zaburzenia funkcji przewodu pokarmowego oraz zniekształcenia wyglądu twarzy i mowy.

Najskuteczniejsze jest zapobieganie próchnicy przez:

- należyłą higienę jamy ustnej,
- odpowiednią dietę (ograniczenie częstości spożywanych cukrów),
- stosowanie związków fluoru w postaci past do zębów, płukanek, nici dentystycznych czy specjalnych preparatów,
- regularne wizyty kontrolne u lekarza stomatologa - co 6 miesięcy.

Szczotkowanie zębów i dodatkowe zabiegi higieniczne mają na celu usunięcie płytki bakteryjnej. Powinno być wykonywane po każdym posiłku (a przynajmniej 2 razy - po śniadaniu i kolacji) przy użyciu odpowiedniej metody szczotkowania, właściwej szczotki i pasty. Dodatkowe przybory jak nici czy specjalne szczoteczki międzyzębowe używamy by usunąć płytkę nazębną z miejsca, gdzie nie dochodzi zwykła szczoteczka.

Podstawowe zasady szczotkowania zębów polegają na:

- myciu powierzchni żujących ruchami szorującymi (włosie szczoteczki jest położone prostopadle do powierzchni żującej),
- zęby górne i dolne czyścimy oddzielnie (to zapewnia większą dokładność),
- ilość wykonywanych ruchów czyszczących dla danej części uzębienia wynosi od 5 do 10,
- kolejność szczotkowania powinna być zawsze taka sama (by uniknąć niedoczyszczenia niektórych zębów).

Poniżej omówiam pokrótce 2 podstawowe techniki szczotkowania zębów:

1) Metoda wymiatania (roll)

Szczoteczkę skierowaną w stronę dziąsła, układamy pod kątem 45 stopni do zęba i dziąsła. Następnie wykonujemy ruch wymiatający od dziąsła w kierunku powierzchni żującej lub brzegu siecznego zęba (4-6 razy obejmując 2-3 zęby). Powierzchnie żujące - ruchami szorującymi.

Metoda jest prosta. Może być stosowana przez wszystkich, w tym dzieci.

2) Metoda okrężna (Fonesa)

Szczotka umieszczona jest pod kątem prostym do powierzchni zębów, lekko dociska i wykonuje bardzo małe ruchy okrężne (5 razy), a następnie przesuwamy ją na kolejne zęby, łącząc jednocześnie ruch okrężny i przesuwający.

Metoda ta może być stosowana jedynie u osób ze zdrowymi dziąsłami np. u dzieci i młodzieży.

W obu metodach podczas mycia zębów przednich od strony języka szczoteczkę ustawiamy pionowo. Podstawą sukcesu w każdej z nich jest precyzja i dokładność.

Źródło: "Kariologia" prof. D. Piątkowskiej