

Czy higiena jamy ustnej jest sprawą oczywistą?

(Higienistka Stomatologiczna 1997, 1, 19-20)

Higiena jamy ustnej wymieniana jest jako jedna z najważniejszych metod profilaktyki próchnicy i chorób przyzębia. Klasyczne już dziś doświadczenia przeprowadzone przez wielu autorów wykazały, że po zaniechaniu higieny jamy ustnej, już po 3 tygodniach pojawiają się pierwsze ślady próchnicy. Prawidłowe i systematyczne stosowanie odpowiednich zabiegów higienicznych w jamie ustnej zmniejsza zapadalność na próchnicę zębów nawet o około 30-40%. Również w przypadku periodontopatii, stwierdzono wyraźną zależność stanu przyzębia od higieny - im gorsza higiena jamy ustnej, tym bardziej nasilone są zmiany w przyzębiu. Przekonano się, że zapalenie przyzębia rozwija się u wszystkich uprzednio zdrowych osób, jeżeli zaniedbają one szczotkowania zębów na okres 1-3 tygodni, oraz że zapalenie dziąseł cofa się całkowicie po usunięciu złogów nazębnych i wznowieniu regularnego oczyszczania zębów. Częstość zapaleń dziąseł u dzieci może być zredukowana o 50% tylko przez poprawę warunków higienicznych jamy ustnej, a systematyczne usuwanie złogów nazębnych wraz z utrzymaniem jamy ustnej w dobrych warunkach higienicznych może zredukować występowanie zapaleń dziąseł nawet o 90%.

Jama ustna pokryta jest gładką i stale wilgotną błoną śluzową. Znajdujące się w niej drobne gruczoły, przez cały czas pokrywają ją warstwą śluzu, co nie sprzyja zatrzymywaniu się na niej resztek pokarmowych. Poza tym, ciągłe ruchy warg, języka oraz częste ruchy połykania, ułatwiają samooczyszczanie błony śluzowej jamy ustnej. Znacznie trudniejsze jest oczyszczanie uzębienia. Łuki zębowe stwarzają dogodne warunki dla zalegania resztek pokarmowych. Zęby mają bowiem różną budowę, wiele na nich nierówności anatomicznych, szczególnie na powierzchniach żujących. Dużą trudność w utrzymaniu higieny stwarza też możliwość zalegania resztek w przestrzeniach międzyzębowych i na szyjkach zębów w okolicy brzegu dziąsła. I jest to bardzo znamienne - próchnica rozwija się najczęściej właśnie w tych strefach: na powierzchniach żujących zębów trzonowych i przedtrzonowych, powierzchniach styčných między zębami oraz w okolicach przydziąsłowych. Stany zapalne dziąseł zaczynają się również w miejscach utrudnionej higieny jamy ustnej, a więc od brodawek dziąsłowych, przestrzeni międzyzębowych i brzegu dziąsła.

Znacznie większe trudności w utrzymaniu odpowiedniej higieny jamy ustnej istnieją w warunkach patologicznych - w przypadku obecności ubytków próchnicowych, nieprawidłowych (nawisających lub wypłukanych) wypełnień, noszenia różnych uzupełnień protetycznych, aparatów ortodontycznych stałych i wyjmowanych, szyn unieruchamiających szczęki, wszczepów zębowych (implantów) oraz w przypadku nieprawidłowo ustawionych

(stłoczonych) zębów w lukach, zniszczenia lub przerostu brodawek dziąsłowych, obecności patologicznych kieszonek dziąsłowych itp.

Dla prawidłowej higieny jamy ustnej konieczne są oczywiście odpowiednia szczoteczka, pasta oraz metoda oczyszczania. Można jednak powiedzieć, że w większości wypadków nie są to sprawy najważniejsze. Łatwo dostępne są dziś dobre szczoteczki i wysokiej jakości pasty do zębów, a i metoda szczotkowania okazuje się często mniej ważna. Liczą się bardziej świadomość i motywacja, sprawność manualna i dokładność oraz systematyczność wykonywanych zabiegów. Okazuje się jednak, że to wszystko stanowi zaledwie 60% sukcesu. Nawet bardzo dokładnie szczotkując zęby, jesteśmy w stanie oczyścić dobrze zaledwie trzy z pięciu powierzchni każdego zęba. Bardzo łatwo można się o tym przekonać we własnym zakresie, stosując specjalne płyny lub tabletki do wybarwiania złogów nazębnych. Miejsca niedoczyszczone zabarwiają się wtedy na czerwono i każdy może indywidualnie sprawdzić, które okolice wymagają od niego większej dokładności. Aby rzeczywiście dokładnie oczyścić zęby, niezbędne jest też stosowanie nitki dentystycznych, wykałaczek oraz szczoteczek szczególnego przeznaczenia, np. międzyzębowych, jednopęczkowych. Tak więc używanie tych przyrządów uznać musimy za jeszcze jeden warunek konieczny dla utrzymania czystości jamy ustnej.

O tym jednak raczej wszyscy wiedzą i mniej lub bardziej stosują się do tych wymogów. Higiena jamy ustnej ma jednak znacznie większe znaczenie niż się powszechnie uważa. Jej brak jest główną przyczyną zapaleń jamy ustnej u pacjentów użytkujących protezy ruchome. Uzupełnienia protetyczne (korony, mosty, protezy całkowite i częściowe) mają wówczas skrócony okres używalności, a zalegające w ich okolicach osady powodują szybki rozwój próchnicy w zachowanych jeszcze zębach. Skrupulatne przestrzeganie higieny jamy ustnej jest jednym z najważniejszych warunków utrzymania wszczepów zębowych, które w przypadku zaniedbań higienicznych nie przyjmują się lub w szybkim czasie mogą ulec odrzuceniu. Choć nikt nie łączy tego z higieną, to ma ona wpływ nawet na utrzymanie wypełnień. Okazuje się, że u pacjentów słabo dbających o higienę jamy ustnej, wypełnienia stają się mniej wartościowe, ich precyzyjne wykonanie i wykończenie jest niemożliwe, a przez to szybciej wypadają, niedokładnie przylegają, powstaje wokół nich próchnica wtórna oraz szybko się przebarwiają, a wypełnienia amalgamatowe - korodują, przyczyniając się do podwyższenia wielkości prądów elektrogalwanicznych w jamie ustnej. Sprawy te dotyczą wszystkich rodzajów wypełnień, nawet tych z najlepszych, najdroższych materiałów. Właśnie te drogie wypełnienia wymagają szczególnej dbałości o higienę. Już samo ich zakładanie, związane z dość skomplikowanymi i precyzyjnymi systemami łączącymi ze szkliwem i zębina, wymaga po prostu idealnie czystej powierzchni zębów. Można mówić nawet o

przeciwwskazaniu do ich stosowania u osób ze złą higieną jamy ustnej. Również żadne leczenie stanów zapalnych dziąseł i przyzębia nie odniesie pożądanego efektu, jeśli nie będzie mu towarzyszyć utrzymanie odpowiedniej higieny. Także zastosowanie niektórych specjalistycznych technik leczniczych w periodontologii (np. metod operacyjnych na przyzębiu, sposobów unieruchamiania zębów), nawet najlepiej wykonanych, jest nietrwałe lub mniej skuteczne w warunkach złej higieny.

Higiena jamy ustnej, jako sposób profilaktyki próchnicy, ważna jest nie tylko sama w sobie. Musi ona towarzyszyć również innym metodom zapobiegania próchnicy. Profilaktyka fluorowa będzie znacznie mniej skuteczna, jeśli nie zostanie poparta systematycznym oczyszczaniem zębów. To samo można powiedzieć w przypadku ograniczenia spożycia cukru lub lakowania zębów. Obie te metody wymagają też odpowiedniej higieny. Również w profilaktyce chorób przyzębia, ani racjonalne odżywianie, ani odpowiedni tryb życia nie dadzą pożądaných efektów, jeśli zaniedba się utrzymania właściwej higieny jamy ustnej i nie przeprowadzi się profesjonalnych zabiegów usuwania złogów nazębnych.

Z tych wszystkich powodów, higiena jamy ustnej odgrywa bardzo istotną rolę w systemach ubezpieczeń zdrowotnych na całym świecie. Obniża ona koszty leczenia i przedłuża jego skuteczność. Stąd profesjonalne zabiegi higieniczne oraz wizyty kontrolne są wysoko punktowane w systemach rozliczeniowych między firmą ubezpieczeniową a lekarzem stomatologiem. To właśnie firmy ubezpieczeniowe określają wymagany poziom wskaźnika higieny jamy ustnej pacjentów i nie akceptują prowadzonego leczenia - szczególnie z zastosowaniem droższych technik i materiałów - bez osiągnięcia przez pacjenta odpowiedniego poziomu higieny przed rozpoczęciem leczenia. Stan higieny jamy ustnej, oznaczony na pierwszej wizycie, jest wstępem do dalszych wizyt i niezbędnym warunkiem prowadzenia leczenia. Jeżeli higiena jamy ustnej nie jest zadowalająca, pacjent musi ją w określonym czasie poprawić, aby w ramach ubezpieczenia otrzymywać dalej świadczenia zdrowotne. Stanie się to też na pewno istotnym elementem prywatnej praktyki stomatologicznej i systemu ubezpieczeń zdrowotnych również w naszym kraju.

Utrzymanie właściwej higieny jamy ustnej znacząco wpływa na komfort psychiczny pacjenta, jest warunkiem kultury osobistej, wpływa korzystnie na możliwości nawiązywania kontaktów towarzyskich, pomaga w pracy zawodowej i życiu prywatnym. Człowiek z zaniedbanym uzębieniem, widocznymi ubytkami próchnicowymi, rzucającymi się w oczy złogami białego osadu i kamienia nazębnego, dającym się odczuć nieprzyjemnym zapachem wydobywającym się z ust, postrzegany jest przez otoczenie coraz częściej jako mało wiarygodny, niereprezentacyjny, nie wzbudzający zaufania lub wręcz niechlujny.

Higiena jamy ustnej jest zagadnieniem, o którym nie powinno się mówić. Powinna ona być dla każdego sprawą oczywistą. Warto jednak i na sprawy oczywiste nieraz zwrócić baczniejszą uwagę.