

Higiena języka

(Higienistka Stomatologiczna 2001, 1, 11)

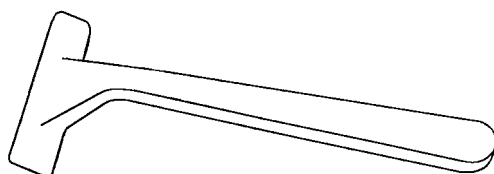
Mówiąc o higienie jamy ustnej, myślimy najczęściej o higienie uzębienia, kieszonek dziąsłowych, przestrzeni międzyzębowych. Tymczasem istnieje przecież w jamie ustnej jeszcze jeden twór - język, o którego czystość z reguły nie dbamy, nie traktując go jako obiekt zabiegów higienicznych.

Język jest tworem mięśniowym, który w zamkniętej jamie ustnej wypełnia ją całkowicie. Grzbiet języka - jak wiadomo - nie jest gładki. W jego błonie śluzowej możemy wyróżnić liczne brodawki pokrywające całą powierzchnię języka. Najliczniejsze z nich są brodawki nitkowate w formie wypustek utworzonych ze zrogowaciałego nabłonka. Między nimi leżą mniej liczne i większe brodawki grzybowate. Występują one w przedniej części języka. Na brzegach rozmieszczone są brodawki liściaste będące pionowymi fałdami błony śluzowej, a w tylnej części - na granicy trzonu i nasady - leży kilka (8 - 12) brodawek okolonych. Liczne bruzdy i zagłębienia na powierzchni języka, wąskie przestrzenie między brodawkami są miejscem bytowania drobnoustrojów.

Istnieje przykre schorzenie, zwane *halitosis*, objawiające się jako wyraźny, nieprzyjemny zapach z ust i nosa lub górnych dróg oddechowych. Dolegliwość ta może być spowodowana przyczynami ogólnymi, np. złą przemianą materii, niektórymi chorobami jak cukrzyca, uremia, nowotwory przewodu pokarmowego. Poza nimi jednak - jak stwierdzono - na nieprzyjemny zapach z ust wpływa w ogromnej większości przypadków zaniedbany stan jamy ustnej, w tym głównie osad nazębny i wydzielina kieszonek dziąsłowych, a w znaczącej części - osad na języku. Również w stanach chorobowych języka (język pofałdowany, zapalenia, grzybice), a także ogólnych chorobach przebiegających z wysoką temperaturą, dochodzi do upośledzenia samooczyszczania jamy ustnej, w tym języka, i pokrycia go osadem. Przykry zapach z ust potęgowany bywa również przez palenie tytoniu, picie alkoholu, czy też używanie ostрых przypraw do potraw. Chuchnięcie jest przecież najprostszym, domowym sposobem sprawdzenia trzeźwości, a wyczucie zapachu zjedzonego czosnku lub cebuli nie wymaga nawet chuchania. Z kolei oddech osoby palącej pachnie jak popielniczka. Udział języka w powstawaniu *foetor ex ore* jest na tyle duży, że posłużył on nawet do opracowania testu zapachu z jamy ustnej. Polega on na mocnym zetknięciu jak największej powierzchni grzbietu języka z zewnętrzną powierzchnią dłoni i jej powąchanie po dwóch - trzech minutach. Normalnie zapach ten jest bowiem niewyczuwalny przez osobę zainteresowaną.

Z tych wszystkich powodów wydaje się uzasadnione regularne oczyszczanie grzbietu języka jako uzupełnienie codziennych zabiegów higienicznych w jamie ustnej. Najprościej użyć do tego zwykłej szczoteczki do zębów. Wystarczy kilka ruchów szczotką w kierunku od tyłu do przodu języka, aby w znacznym stopniu zmniejszyć ilość nalotów i obniżyć ogólną liczbę drobnoustrojów w jamie ustnej. Usuwanie osadu nagromadzonego na

języku możliwe też przy użyciu specjalnej szpatułki w kształcie łyżeczki dostosowanej swą powierzchnią do anatomicznego kształtu języka. Produkowane są także specjalne skrobaczki do języka. Mają one kształt podobny do maszynki do golenia. Pozioma część ma



Skrobaczka do języka.

kilka poprzecznych rowków. Skrobaczką taką wykonujemy około pięciu pociągnięć od nasady do przodu po grzbiecie języka (podobnych jak przy goleniu). Nie należy także zapominać o oczyszczeniu w podobny sposób boków języka. Zabiegi higieniczne na języku najlepiej wykonywać rano, przed jedzeniem, w celu usunięcia nalotu nagromadzonego w ciągu nocy. Po kilku dniach takiego zabiegu język ma stać się czystszy i zdrowiej wyglądać. Trudno jest przekonująco powiedzieć o wartości tego dodatkowego sposobu higieny jamy ustnej. Jak dotąd mało jest badań w tym zakresie, a ich wyniki nie są jednoznaczne. Oczyszczanie języka jest czynnością, której nie należy przeceniać. Nie jest to najistotniejszy zabieg higieniczny w jamie ustnej. Błędem byłoby jednak zupełnie zapomnienie o istnieniu języka z jego specyficzną powierzchnią, i zupełne lekceważenie tego zabiegu.