

Kiedy myć zęby?

(Higienistka Stomatologiczna 1998, 4, 21-22)

Pytanie o to, kiedy należy szczotkować zęby nie jest wcale takie oczywiste. Każdy zna hasło: "Myj zęby rano i wieczorem", ale mimo to można mieć różnego rodzaju wątpliwości. Może lepiej byłoby oczyszczać zęby po każdym posiłku? A może wystarczy jednokrotne szczotkowanie w ciągu dnia? Jedno wydaje się pewne - zęby koniecznie należy oczyścić po kolacji przed pójściem spać. Ale rano - czy myć zęby przed, czy po śniadaniu? Jakie więc zalecenia odnośnie częstości szczotkowania zębów powinniśmy przekazywać pacjentom? Propagując idealną higienę jamy ustnej, musimy być jednak realistami. Jeśli będziemy za mało wymagać - nie osiągniemy oczekiwanego rezultatu, z kolei zbyt wysokie ustawienie poprzeczki może okazać się antymotywuujące i zniechęcać do współpracy.

Płytką nazębna odkłada się na powierzchni szkliwa przez cały czas. Zaczyna tworzyć się już w kilka minut po zabiegu higienicznym. Zawiera, oprócz bakterii, także komórki nabłonka, resztki pokarmowe i śluz. Kolejne posiłki dostarczają bakteriom bytującym w płytce substratu do przemian metabolicznych, i szybko dochodzi do jej przyrostu. W pełni ukształtowana płytka może powstać w czasie krótszym niż 24 godziny. W tym stadium daje się ona jeszcze usunąć przez szczotkowanie. Ważnym etapem "życia" płytki jest jej wapnienie. Okazuje się, że już po 6 godzinach pojawiają się w płytce pierwsze ogniska wapnienia. Ogniska te systematycznie powiększają się i zlewają. Wyraźną mineralizację płytki obserwuje się zwykle po 2-3 dniach. Oznacza to przekształcenie jej w kamień nazębny, a jego nie da się już usunąć przez zwykłe szczotkowanie.

Musimy dobrze zdawać sobie sprawę z tego, co dzieje się na naszych zębach między jednym a drugim szczotkowaniem. Przyjmijmy, że myjemy zęby raz dziennie - wieczorem. Przez najbliższą dobę odłoży się na szkliwie dobrze już ukształtowana płytka nazębna. Mało tego, już dawno zaczęły się w niej procesy kalcyfikacji. Jest to już ostatni dzwonek na to, aby ją usunąć. Jeśli tego nie zrobimy (z lenistwa, braku czasu, możliwości lub przez zapomnienie), w ciągu następnej doby płytka stanie się już w pełni dojrzała, a procesy mineralizacji - znacznie zaawansowane. Oznacza to, że - szczotkując zęby - nie jesteśmy już w stanie jej dokładnie usunąć. Zwapniałe resztki płytki pozostaną na zębach. W tych warunkach kolejna płytka będzie się teraz odkładać znacznie szybciej, a jej wapnienie - postępować. Wynika z tego, że jednokrotne w ciągu dnia szczotkowanie zębów może okazać się niewystarczające. Dwukrotne oczyszczanie zapobiegłoby tym problemom. Dwukrotne, a więc rano i wieczorem. Rano? Ale dlaczego rano? Czyściliśmy zęby przecież wieczorem, a potem już niczego nie jedliśmy. Czy one są brudne? Okazuje się, że rano występuje w jamie ustnej ogromna ilość bakterii, których aktywność w czasie nocy nie została niczym zakłócona. Dlatego poranne "potraktowanie" ich szczotką i pastą jest bardzo

uzasadnione. Zaniechanie tego zabiegu spowoduje ich natychmiastowy rozwój ze wszystkimi późniejszymi konsekwencjami. Większość osób myjących wtedy zęby, czyni to w czasie porannej toalety, ale dzieje się to przecież przed śniadaniem. Po śniadaniu nie mamy zwyczaju zaglądać znów do łazienki - jest nam do niej nie po drodze. Logika nakazuje, aby szczotkować zęby po posiłku. I tak należałoby zalecać. Oczyszczanie zębów przed śniadaniem nie wydaje się jednak dużym błędem. Okazuje się, że bardzo dokładne wyszczotkowanie zębów przed śniadaniem usuwa skutecznie płytkę bakteryjną. Wtedy - po śniadaniu - wymagać powinniśmy jednak przepłukania ust celem usunięcia resztek pokarmowych. Ponadto wcześniejsze efektywne usunięcie płytki bakteryjnej przed jedzeniem powoduje, że spadek wartości pH w jamie ustnej po posiłku już nie występuje (a przynajmniej nie spada do wartości wywołującej demineralizację), nawet jeśli pożywienie zawierało cukier. Można więc uznać mycie zębów przed śniadaniem, z dokładnym wypłukaniem ust po śniadaniu, za względnie prawidłowe.

Szczotkowanie zębów po kolacji nasuwa najmniej wątpliwości. Każdy chyba dobrze zdaje sobie sprawę z konieczności tego zabiegu. W nocy znacznie pogarszają się warunki samooczyszczania jamy ustnej. Podczas snu występuje bowiem znaczne zmniejszenie wydzielania śliny, a przez to zgromadzone w przestrzeniach międzyczębowych resztki pokarmów nie są przez nią wypłukiwane. Dodatkowo, brak ciągłych ruchów warg i języka powoduje długie zaleganie pożywienia. Stwarza to idealne warunki do rozwoju bakterii i produkcji przez nie kwasów. Obniżone, niekorzystne pH jamy ustnej utrzymuje się wtedy bardzo długo i nie może być w żaden sposób zneutralizowane. Zęby, narażone przez długi czas na działanie kwasów, ulegają stopniowej demineralizacji i szybkiemu rozwojowi próchnicy. Dlatego oczyszczenie zębów po kolacji jest tak ważne. Potem, przed pójściem spać nie wolno już oczywiście spożywać żadnych przekąsek.

Właściwie każdy posiłek w pewnym stopniu „brudzi” zęby. Rozdrobnione resztki pokarmowe gromadzą się we wszelkich zakamarkach, wolnych przestrzeniach, szczelinach, zachyłkach. Niektóre pokarmy mają wręcz tendencję do oblepiania zębów. Naturalną naszą reakcją po posiłku są próby pozbycia się ich poprzez intensywne ruchy warg, policzków i języka. W tym samooczyszczaniu pomaga też ślina, która w czasie żucia intensywnie się wydziela. W ten sposób możemy usunąć z jamy ustnej większość luźnych resztek pokarmowych, ale te bardziej włókniste i wciśnięte między zęby pozostają tam na dłużej. Kto jest pedantem, powinien więc uważać za niezbędne oczyszczanie zębów po każdym posiłku. Nie jest to jednak aż tak bardzo wymagane. W większości przypadków dwukrotne szczotkowanie zębów w ciągu dnia, z przepłukaniem ust po innych posiłkach (albo żuciem gumy bez cukru), można uznać za wystarczające. Częstsze używanie szczoteczki nie wpływa już znacząco na poprawę higieny jamy ustnej. Poza tym przesadna dokładność może wywołać efekt niekorzystny, np. mechaniczne uszkodzenie dziąseł, ból, erozje. Szczotkowanie zębów po każdym posiłku można byłoby zalecać jedynie osobom o

szczególnych skłonnościach do odkładania płytki nazębnej i kamienia oraz cierpiącym na schorzenia przyzębia (w szczególności na różnego rodzaju stany zapalne dziąseł), u których rygory higieniczne muszą być zaostrzone. Utrzymanie niemal idealnej higieny jamy ustnej jest dla nich niezbędnym warunkiem powodzenia w leczeniu chorób przyzębia.

Przyjmując za najbardziej uzasadnione oczyszczanie zębów dwa razy dziennie - rano po śniadaniu i wieczorem po kolacji, trzeba jednak pamiętać, że są takie sytuacje, kiedy wskazane jest dodatkowe umycie zębów. Należy również zwracać uwagę na to, aby dzieci i młodzież szczotkowały zęby po zjedzeniu słodczy. Niedojrzałe jeszcze i nie wzmocnione dostatecznie (np. poprzez profilaktykę fluorową) szkliwo osób młodych jest bardziej podatne na działanie czynników próchnicotwórczych (jakim jest m.in. cukier), a procesy w nim zachodzące przebiegają w szybszym tempie. Przykry zapach z ust, który nieodłącznie towarzyszy zaniedbaniom higienicznym, powinien również skłaniać do częstszego szczotkowania. Spotkanie towarzyskie, pójście na randkę, do dyskoteki, z wizytą do dentysty czy laryngologa poprzedzone powinny być dodatkowym oczyszczeniem zębów. Należy to do kultury osobistej, tak samo jak poobcinane paznokcie i czyste włosy. Nieświeży, nieprzyjemny zapach z ust był już przyczyną niejednej życiowej porażki. Uporządkowane, zadbane i czyste zęby muszą także mieć wszyscy, którzy z racji swego zawodu stykają się blisko z dużą liczbą osób.

Ideąłem byłoby oczyszczanie zębów po każdym posiłku, wymagać powinniśmy co najmniej dwukrotnego szczotkowania w ciągu dnia. Jednak musimy zdawać sobie sprawę również z tego, że częstość nie przesądza o jakości. Liczy się systematyczność, świadomość, motywacja, dokładność. Trzeba także pamiętać, że higiena jamy ustnej nie kończy się na szczotce i paście. Wspomagają ją nitki, wykałaczki, płukanie, guma do żucia. Dopiero to wszystko razem stanowi o efektywności zabiegu oczyszczania zębów.

Piśmiennictwo:

1. Heintze S. D.: Vivacare. Metodyka współczesnej profilaktyki (cz.VII). Stomat. Współcz. 1995, 4, 344; 2. Jańczuk Z. (red.): Podręcznik dla asystentek i higienistek stomatologicznych. PZWL Warszawa 1994; 3. Jańczuk Z. (red.): Stomatologia zachowawcza. Zarys kliniczny. PZWL Warszawa 1995; 4. Krajewski W.: Zagadnienia współczesnej profilaktyki stomatologicznej. Higiena jamy ustnej. Med. Tour Press Int. Warszawa 1995; 5. Weyna E. i wsp.: Higiena jamy ustnej u dzieci 7-14-letnich. Cz.1. Ocena wiedzy i zachowań zdrowotnych. Badania ankietowe. Przegląd Stomat. Wieków Rozwoj. 1994, 5, 24.