

## **Kto jest winny próchnicy zębów?**

(Higienistka Stomatologiczna 1998, 2, 10)

O przyczynach próchnicy zębów wiemy już bardzo dużo i każdy chyba - nawet laik - zdaje sobie sprawę, że aby w zębie podatnym na tę chorobę (wrażliwym na odwapnienie) powstał ubytek próchnicowy, muszą zaistnieć jeszcze trzy podstawowe warunki: konieczna jest obecność drobnoustrojów kwasotwórczych, węglowodanów stanowiących pożywkę dla enzymatycznych przemian bakteryjnych oraz pewnego czasu i częstości oddziaływania czynników patogennych na tkanki zęba. Przeprowadzono na ten temat już wiele badań i sprawa ta nie wymaga chyba dłuższego komentarza. Chciałbym zastanowić się natomiast nad innym problemem: dlaczego właściwie mamy próchnicę, kto jest odpowiedzialny za jej powstanie, kogo winić za to, że mimo takiej wiedzy, ciągle jeszcze mamy ubytki w zębach? Odpowiedź jest - jak to w skomplikowanych sprawach bywa - bardzo prosta. Nie podam jej jednak tak od razu.

Czynniki zagrażające zdrowiu (w sensie ogólnym) są dość dobrze poznane. Według zgodnych wyników badań naukowych, zdrowie warunkują obecnie: w 53% - styl życia, w 21% - środowisko, w 16% - czynniki genetyczne i tylko w 10% - opieka zdrowotna. Jak z tego wynika - 90% wpływu na stan zdrowia ludności zależy od innych niż służba zdrowia dziedzin życia społecznego i gospodarczego. Przyczyn złej sytuacji zdrowotnej należy więc upatrywać głównie w nieodpowiednim stylu życia dużej części społeczeństwa, nałogach, przewlekłym stresie, negatywnym oddziaływaniu zdegenerowanego środowiska naturalnego i społecznego. Odnosi się to również do stomatologii. Z powyższych danych trzeba wyciągnąć jeden podstawowy wniosek - to nie służbę zdrowia i sytuację, w jakiej się znajduje, należy winić za powstawanie próchnicy.

Stosowanych jest w zasadzie pięć metod zapobiegania próchnicy. Omówimy je pokrótce. Nie spierając się, która z nich jest ważniejsza, zacznijmy od higieny jamy ustnej. Stosując podstawowe zabiegi higieniczne w jamie ustnej, pozbywamy się odkładającej się stale płytki nazębnej, resztek pożywienia zalegających w anatomicznych zagłębieniach, dużej ilości bakterii, a stosując pasty o określonym składzie, działamy dodatkowo np. wzmacniająco na szkliwo lub przeciwzapalnie. Kłopot możemy mieć tylko z nadmiarem dobrych past i szczoteczek do zębów oferowanych nam w sklepach na każdym kroku. Szczotkowanie zębów jest jednak indywidualną sprawą każdego człowieka. Tego wymagać musimy sami od siebie. Nikt za nas zębów nie umyje.

Również ważny wpływ na rozwój próchnicy ma odżywianie. Dostarczenie do organizmu wszystkich niezbędnych składników w okresie rozwoju zawiązków zębów wa-

runkuje prawidłową budowę tkanek zęba, co wpływa na jego odporność. Rodzaj i konsystencja pokarmów wpływają też bezpośrednio na uzębienie w wieku późniejszym. Znany jest wszystkim niekorzystny wpływ cukru, szczególnie w postaci kleistej, oblepiającej zęby. Mimo to, nie można winić np. Wedla za próchnicę. To my sami jesteśmy odpowiedzialni za to co jemy. To od nas, naszych przyzwyczajęń, gustów, a również zasobów finansowych zależy sposób odżywiania. Sami możemy sobie w ten sposób pomóc lub zaszkodzić.

Stosowanie fluoru jest wymieniane wśród najważniejszych metod zapobiegania próchnicy zębów. Sposobów fluoryzacji jest dużo - od fluorkowania wody wodociągowej, produktów spożywczych, przez tabletki, płyny i lakiery, po pasty do zębów, nitki dentystyczne i wykałaczki nasączone związkami fluoru. Niektóre z tych metod wzbudzają pewne kontrowersje, inne - są ogólnie uznane i polecane. Jako najważniejszą przyczynę znacznego zmniejszenia intensywności próchnicy w krajach zachodnich uważa się właśnie powszechne i systematyczne stosowanie past do zębów z fluorem. Nie ma z tym żadnego problemu i w naszym kraju. Dziś trudno jest nawet kupić pastę bez fluoru. Jednak i ten sposób zapobiegania próchnicy zależy od nas samych. Sami bowiem musimy chcieć stosować związki fluoru lub poddać się zabiegom fluoryzacji prowadzonym w szkole. Na pewno w każdym domu jest pasta do zębów z fluorem, ale nie każdy domownik jej używa.

Wprowadzone kilka lat temu lakowanie bruzd zębów trzonowych jest kolejną próbą zmniejszenia intensywności próchnicy u dzieci. Prowadzą je przeważnie higienistki stomatologiczne. W porównaniu z innymi metodami, jest to zabieg dość pracochłonny i trochę bardziej kosztowny, ale za to bardzo efektywny. Decyzja, czy zastosować u dziecka zabieg lakowania czy też nie, zależy jednak od nas samych. Wszyscy mamy możliwość wprowadzenia tej formy profilaktyki. Od nas zależy, czy z niej skorzystamy.

Prawie każdy wie, że zęby trzeba kontrolować co pół roku. Znam jednak bardzo mało osób, które tak robią. Częste kontrole sprzyjają wczesnemu rozpoznaniu próchnicy (a w początkowej fazie jest ona procesem odwracalnym), wczesna ingerencja lecznicza zapobiega z kolei powikłaniom i znacznej utracie tkanek zęba. W filmie "Łabędzi śpiew" w reż. Roberta Glińskiego główny bohater ujmuje ten problem bardzo dobitnie (proszę się nie obrazić), wypowiadając następujące słowa: „Tylko chamów bołą zęby, bo kulturalny człowiek chodzi regularnie do dentysty.” Ale jak tu być kulturalnym, jeśli wielu pacjentów sparaliżowanych jest (nieuzasadnionym zresztą) strachem, obawą przed bólem, zestresowanych samą potrzebą wizyty w gabinecie? Mimo wszystko, na kontrole musimy chodzić sami. Nie da się tego zrobić korespondencyjnie. Ze strony pacjenta, kontrole powinny być wyrazem zainteresowania stanem własnego uzębienia. Nie każdego to jednak interesuje. Wielu osobom dopiero ból przypomina o dentyście.

Wśród czynników mających wpływ na powstawanie próchnicy i innych chorób jamy ustnej trzeba by jeszcze chociaż tylko wymienić predyspozycje genetyczne, które często odgrywają większą rolę niż się powszechnie sądzi, nałogi (papierosy, alkohol), choroby ogólne, warunki pracy, zanieczyszczenie środowiska naturalnego itp.

A gdzie w tym wszystkim szukać służby zdrowia? Pracownicy ochrony zdrowia bardzo wiele wysiłku wkładają w zapobieganie chorobom, w tym profilaktykę próchnicy. Przykładem może być tu prowadzona od wielu lat akcja fluoryzacji w szkołach lub lakowanie zębów. Bardzo duży wkład w tę działalność wnoszą higienistki stomatologiczne. Służba zdrowia nie ma natomiast zupełnie wpływu na to, jak się odżywiamy, czy przestrzegamy higieny jamy ustnej, czy kontrolujemy uzębienie, jaki preferujemy styl życia. Wpływ zaś na to, czy zastosujemy profilaktykę fluorową oraz czy zechcemy zalakować zęby, jest już ze strony służby zdrowia bardzo ograniczony. Rolą służby zdrowia jest też na pewno edukacja zdrowotna, uświadamianie społeczeństwu wpływu tych wszystkich czynników na uzębienie, próba zmiany niekorzystnych zachowań pacjentów na sprzyjające zdrowiu. Ale i to nie zależy wyłącznie od samej służby zdrowia - w jej szeregach nie ma przecież pedagogów. Do jej działań oświatowych powinni się też włączyć nauczyciele, mass media, różne związki i organizacje. W sprawę promocji zdrowia konieczne jest zaangażowanie całego szeregu instytucji - od ministerstw do samorządów lokalnych, przy ciągłym współdziałaniu ze strony świadomego społeczeństwa.

Kto wobec tego jest winien próchnicy zębów? Wniosek nasuwa się sam. Czy ktoś ma jeszcze jakieś wątpliwości? W 90% to my sami jesteśmy odpowiedzialni za swoje zdrowie. Służba zdrowia może natomiast nam w tym bardzo pomóc. Nie osiągnie jednak niczego, jeśli każdy człowiek z osobna nie będzie chciał zapobiegać próchnicy. Nikt nie może uważać, że zapobieganie próchnicy w jego zębach jest obowiązkiem kogoś innego. Nie będzie możliwa poprawa w tej dziedzinie, jeśli sami pacjenci nie będą brali w tym udziału. Dopóki wszyscy nie uświadomimy sobie tego faktu, nie będzie można skutecznie zapobiegać próchnicy.

Każdy musi zrozumieć, że jest odpowiedzialny za zdrowie swoje i swoich bliskich, i że od jego własnej czynnej postawy i zachowania zależy stan jego zdrowia. Każdy powinien posiadać taką wiedzę i umiejętności, które pozwolą mu stworzyć sobie i swoim bliskim możliwie najhigieniczniejsze warunki życia oraz skutecznie rozwiązywać problemy kulturalne, społeczne i ekonomiczne pozostające w związku ze stanem zdrowia jego otoczenia i środowiska. Każdy powinien umieć i chcieć zdrowie swoje i swoich bliskich chronić, ratować oraz zapobiegać chorobom.

Mamy próchnicę? W 90% sami jesteśmy sobie winni, sami do siebie możemy więc mieć pretensje. Nie chcemy mieć próchnicy? Sami weźmy się do pracy, od siebie zacznijmy wymagać stosowania zabiegów profilaktycznych, nie czekajmy, że służba zdrowia zrobi to za nas!