

TYKAJĄCA BOMBA

CZYLI DLACZEGO WARTO DBAĆ O ZĘBY

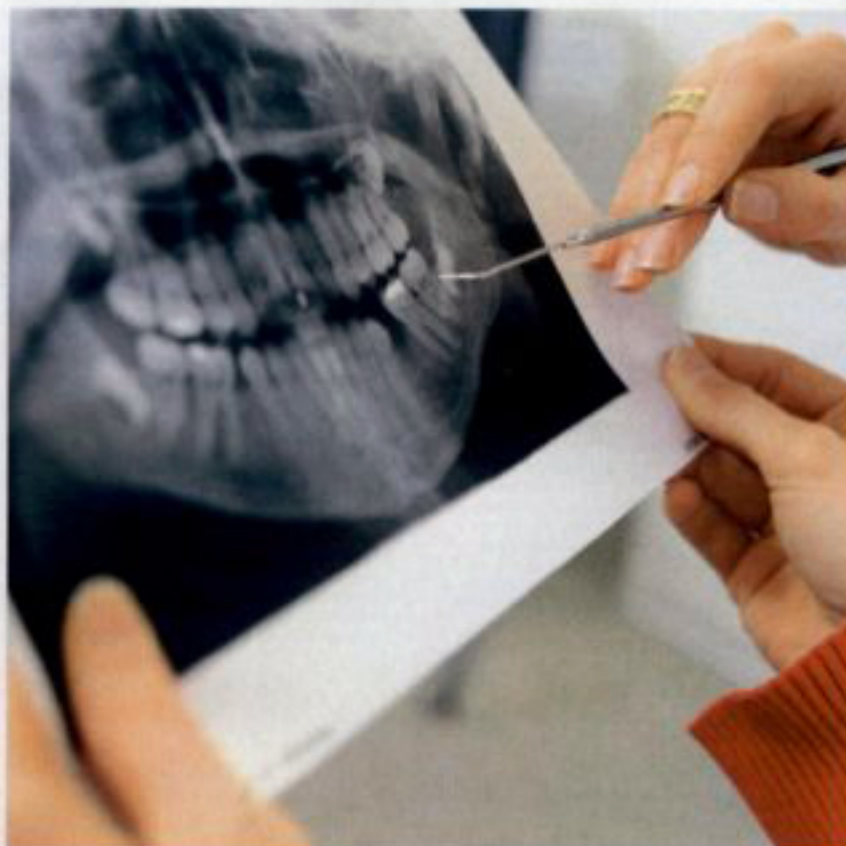
Bo to w ich zakamarkach, pod starymi plombami, w dziąsłach lubią mnożyć się bakterie. Jeśli przedostaną się w głąb organizmu, mogą zaatakować serce, nerki, stawy. Tak właśnie dochodzi do wielu poważnych chorób.



Jedna iskra wystarczy, by wywołać pożar. I taką iskrą zapalną w naszym ciele są chorobotwórcze bakterie, które ukrywają się w zakamarkach naszych dziąseł i zębów. Idealnymi dla nich schowkami są płytki nazębne, kamień, ale też niewidoczne gołym okiem ubytki i kieszonki w dziąsłach. Kryjóvkami są także mosty i koronki czy drobne chropowatości, choćby po niedokładnie wypolerowanej lub nieszczelnej plombie. Na tym etapie punkty zapalne łatwo ugasić. Ale gdy bakterie rozpoczną wędrówkę w głąb tkanek wokół zębów, sprawa robi się poważna. Niebezpieczne są też wszelkie zapalenia wywołane przez źle wypełniony kanał, niedokładnie usunięty korzeń, zmiany ropne, torbiele. Krwawiące, opuchnięte dziąsło, zgorzel, to już prawdziwe ognisko buchające żywym ogniem.

W ustach się zaczyna

– Najgroźniejsze z bakterii są beztlenowce powodujące zapalenie tkanek wokół zębów, bo stąd mogą przenikać do krwiobiegu, a nim jak po autostradzie docierają do serca, nerek, stawów. I w nich zaczynają siał spustoszenie, co lekarze fachowo nazywają chorobą odogniskową. Bywa, że zawał czy cukrzyca zaczynają się od błahego bólu zęba czy zapalenia dziąseł – mówi Iwona Gnach-Olejniczak, stomatolog z kliniki Unident Union Dental Spa. Statystyki nie są optymistyczne. Jak wynika z wyników akcji „Cisi zabójcy”, przeprowadzonej przez poznańskie centrum stomatologii Oriendent (www.orident.pl), choroba odogniskowa zagraża aż 96 proc. Polaków! U ponad połowy badanych wrotami zakażenia okazują się nieszczelne wypełnienia, w których pod plombami rozwinęła się próchnica wtórna. Więk-



NA ZDJĘCIU WIDAĆ WIĘCEJ

Nie wszystkie ryzykowne zmiany można zauważyć gołym okiem. Nieszczelne plomby, torbiele, zapalenie wokół wierzchołka korzenia, nie do końca wypełnione kanały wykrywa dopiero zdjęcie RTG: płaski pantomogram (60–90 zł) lub nowoczesna tomografia komputerowa 3D (od 300 do 500 zł), gdzie uzyskuje się trójwymiarowy obraz szczęk i zębów. Badania tego typu wykonuj co 2 lata. Przegląd zębów i usuwanie kamienia – co pół roku.

szość z nas jednak o tym nie wie i „sieje” bakterie po całym organizmie. Bo ogniska zapalne często wykrywa dopiero badanie RTG lub tomografia. – Dlatego robienie ich raz na dwa lata powinno być normą – uważa stomatolog Agnieszka Szygenda, właścicielka centrum Oriendent.

Organizm daje znak

– Niepokój powinna budzić bolesność, zasinienie i zaczerwienienie dziąseł. Stan krytyczny świadczący o zapaleniu to czerwona piana podczas mycia zębów. Niewielu pacjentów z krwawiącymi dziąsłami szuka pomo-

cy u dentysty. Szkoda, bo potem po latach nie tylko traci się zęby, ale i zdrowie – dodaje Iwona Gnach-Olejniczak. Idź jak najszybciej do dentysty, jeśli: cierpisz na notoryczne bóle głowy przy każdym załamaniu pogody, wieczorami miewasz stany podgorączkowe bez oczywistego powodu, przeziębiasz się (częściej niż dwa razy w sezonie). Także za płaczliwość, nerwowość, bezsenne noce kilka razy w tygodniu winę mogą ponosić psujące się zęby.

Oślepnąć przez zęby?

To możliwe! „Kiedy mój mąż nagłe przestał widzieć na prawe oko,

pomocy szukaliśmy u najlepszych okulistów. Bez efektu. Dopiero dentysta, do którego zgłosił się z bólem szóstki (od dłuższego czasu »leczył« ją środkami przeciwbólowymi), skojarzył oba fakty” – pisze Kasia na forum internetowym. Oko od zęba dzieli niewielka odległość. Bakterie z ropnia w dziąśle czy na wierzchołku korzenia zęba mogą błyskawicznie dojść do gałki ocznej. Zakażenie siatkówki (warstwa wewnątrz oka odpowiedzialna za widzenie) i trwałe jej uszkodzenie może skończyć się nawet utratą wzroku. A to nie wszystko, co nabroić może chory ząb. – O zgrozo, na jednym z portali przeczytałam wpis internauty, który zalecał samemu nakłuć dziąsło przy bolącym zębie, by spuścić ropę ze zgorzeli. To może skończyć się nawet sepsą! – ostrzega Iwona Gnach-Olejniczak.

Trądzik? Do dentysty

Zwykle trądzik kojarzymy z burzą hormonalną. Ale jak uczy doświadczenie, ropne wykwity skórne występują w parze z zepsutymi zębami. – Na badanie w Oriendent zgłosiła się młoda pacjentka, która od lat bezskutecznie walczyła z trądzikiem. Po wykonaniu cyfrowego zdjęcia panoramicznego okazało się, że ma czynne ognisko zapalne przy wierzchołku jednego z zębów – wspomina Agnieszka Szygenda. – Oczywiście nie ma gwarancji, że ta zmiana na 100 proc. odpowiada za problemy skórne pacjentki, ale prawdopodobieństwo,



dr Iwona Gnach-Olejniczak, lekarz stomatolog z kliniki Unident Union Dental Spa we Wrocławiu, www.unidentunion.com

PROTEZA TEŻ MOŻE BYĆ ŹRÓDŁEM ZAKAŻENIA

– Ona też „porasta” kamieniem, idealnym siedliskiem dla bakterii. Twardy nalot powinien być z niej regularnie zdejmowany, więc raz na jakiś czas warto oddać ją do protetyka na skaling, jak i na rebazowanie (wymianę elementów, które stykają się z dziąsłami). Bez takiej renowacji mogą być źródłem infekcji. Usuwajmy też kamień nazębny z własnych zębów. Prawidłowo wykonany zabieg trwa ok. 2 godzin: składa się ze skalingu (usuwania twardych złogów), piaskowania i polerowania, dzięki czemu osad nie będzie tak łatwo przywierał.

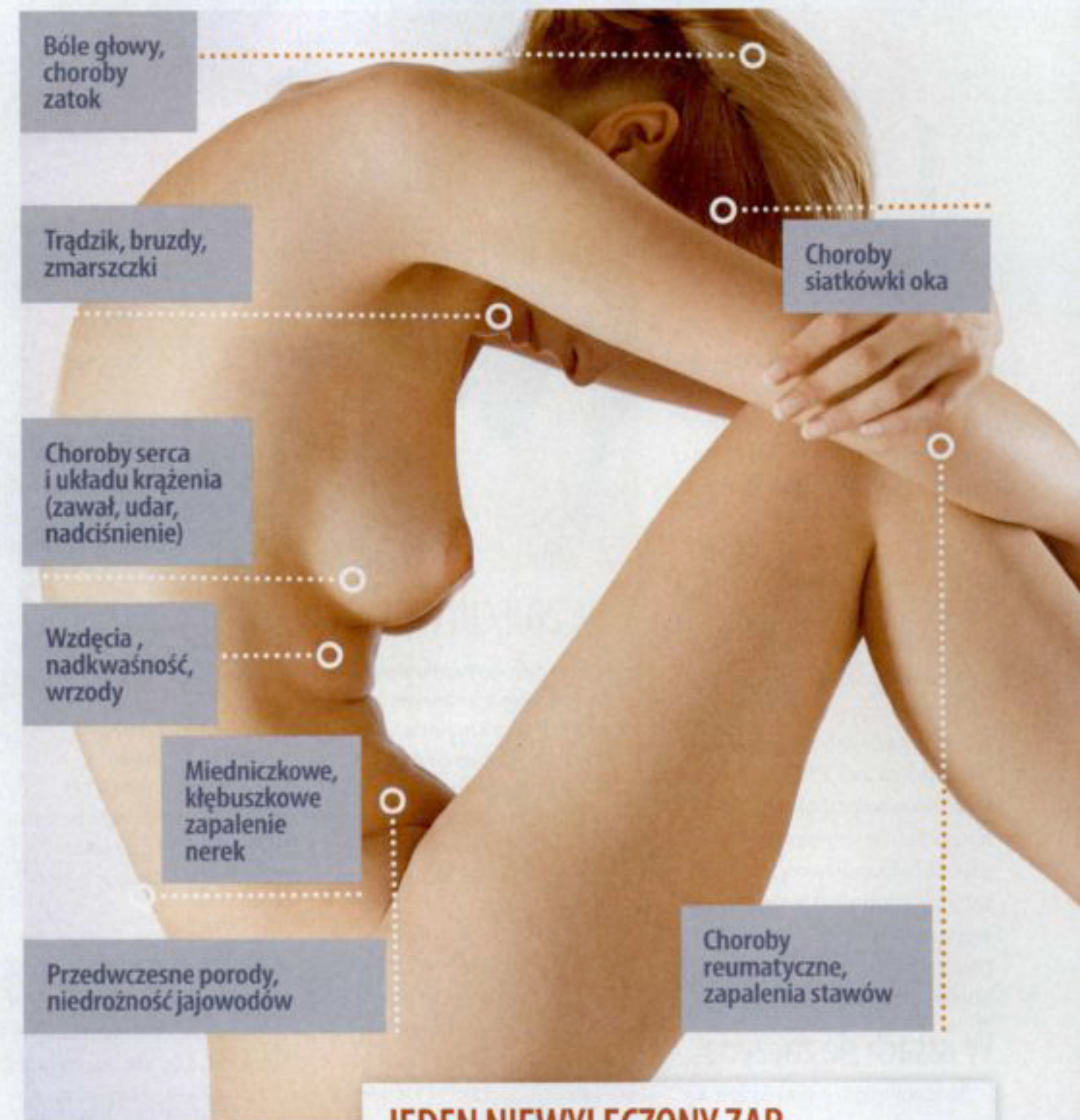


że tak jest, jest wysokie. – Większość chorób skóry, w tym trądzik, nasilają się lub wręcz pojawiają pod wpływem rozdygotanych nerwów. Nawet grzybicą łatwiej się zarazić, nie mówiąc o bakteryjnych infekcjach rozsiewanych przez tłące się ogniska zapalne w jamie ustnej – tłumaczy profesor Anna Zalewska-Janowska, dermatolog i alergolog z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Naukowcy zaobserwowali też związek między dziurami w zębach a opryszczką. Jeżeli mieszaś nawracające „zimno”, może umów się także do stomatologa?

Próchnica zjada serce

Dowiedli tego amerykańscy naukowcy, odkrywając występowanie tych samych bakterii w kamieniu nazębnym i płytce miażdżycowej. A wiadomo, że zaawansowana miażdżycy w tętnicach oplatających serce bywa najczęstszą przyczyną zawału. Jak opisuje dr n. med. Jerzy Lech, kardiolog z Centrum Medycznego Enel-Med w Warszawie, paciorkowce i gronkowce z zainfekowanych zębów i dziąseł migrują do krwi, gdzie je – jak każdego intruza – atakuje armia limfocytów i przeciwciał. Oplecione nimi bakterie osadzają się na ścianach naczyń krwionośnych. Z nich powstają blaszki miażdżycowe, które z czasem jeszcze się rozrastają, gdy przyklejają się do nich płytki krwi. I światło tętnic się zmniejsza.

– Obecne we krwi bakterie pośrednio podnoszą też poziom tzw. białka ostrej fazy CRP, co koreluje z tworzeniem się niebezpiecznych minizakrzepów w tętnicach i nasila skłonność do miażdżycy. Zaobserwowano, że u ludzi zdrowych średnie stężenie CRP wynosi ok. 1 mg/l, u „sercowców” zaś prawie 9 mg/l. A przy ostrym stanie zapalnym dziąseł i zepsutych zębach wzrasta nawet 1000-krotnie. Tłące się latami ogniska zapalne oznaczają galopu-



jącą miażdżycę, która daje o sobie znać zawałem, udarem i nadciśnieniem – ostrzega dr Jerzy Lech. Internaucie Ewie przytrafiło się zapalenie osierdzia. „Z kłataniami serca, dusznościami i gorączką trafiłam na OIOM – pisze. – Nikt nie był w stanie ustalić przyczyny. Aż mój lekarz skojarzył, że zachorowałam tuż po usunięciu dwóch bardzo zepsutych zębów i ropnia w dziąśle”.

Paciorkowiec kąsa stawy

Kolano czy nadgarstek – bez znaczenia: wystarczy jeden zaatakowany staw, by czuć nieustanny, trudny do zniesienia ból. „Moja córka, która zawsze tryskała energią, teraz żyje jak kaleka. Są dni, kiedy nie może ruszyć ręką, nawet utrzymać widelca, nie mówiąc o kubku z herbatą. Bierze

JEDEN NIEWYLECZONY ZĄB ZAGRAŻA CAŁEMU CIAŁU

Nawet co druga osoba może mieć zmiany okołowierchołkowe, których bolesną konsekwencją bywają zapalenia (np. zatoki szczękowej, wsierdzia czy kłębuszkowe nerek). Tak wykazały badania centrum Orident, przeprowadzone w ramach akcji uświadamiającej wagę dobrego leczenia zębów „Cisi zabójcy”. Jak zauważa stomatolog Agnieszka Szygenda, najbardziej zagrożone zmianami są osoby powyżej 35. roku życia, które pamiętają jeszcze leczenie w gabinetach szkolnych i w tzw. państwowych przychodniach, nie najlepiej zaopatrzonych w nowoczesne leki czy sprzęt.

sterydy, po których przytyła. Niestety, to jedyny widoczny efekt terapii przy tak ciężkim zapaleniu stawów. Reumatolog sugeruje, że przyczyna tkwi w nieleczonej zębach, trzy zostały wyrwane rok temu. Córka histerycznie bała się borowania i nie chodziła do dentysty. Jestem zrozpaczona” – pisze nasza czytelniczka. Mało kto zdaje sobie sprawę, jak często

próchnica jest iskrą zapalną w wypadku chorób reumatycznych. Najpierw paciorkowce zjadają zęby jak korniki drewno. Potem albo sprytnie przerzucają się na migdałki podniebienne, a z nich na stawy (schemat typowy dla gorączki reumatycznej), albo z pominięciem gardła od razu atakują kolana i łokcie, jak w autoimmunologicznym zapa-

leniu. Wrotami zakażenia mogą być nawet niewielkie ubytki w szkliwie. Kiedy bakterie dostaną się do krwi, rusza produkcja zwalczających je przeciwciał. Niestety, często „mylą” one paciorkowce z tkankami własnego organizmu i zamiast neutralizować zarazki – niszczą stawy.

Reumatolog, stawiając diagnozę, zawsze zleca wiele badań krwi, w tym m.in. ASO, czyli oznaczenie poziomu owych „nieprecyzyjnych w działaniu” przeciwciał, antystreptolizyn (z łac. paciorkowiec to *Streptococcus*). Znacznie podwyższony lub rosnący w kolejnych badaniach poziom ASO potwierdza zakażenie. Siejący paciorkowce zepsuty ząb potrafi tak „rozhuścić” układ odpornościowy, że spowoduje także wysiew łuszczycy, cukrzycę typu 1 czy autoimmunologiczne zapalenie tarczycy. Dlatego przy nasileniu

ZĘBY LUBIĄ SŁODYCZE!

Ale tylko te, w których składzie jest lukrecja, mająca udowodnione działanie przeciwróchnicze (w Skandynawii, gdzie jest popularna, chorób zębów jest najmniej w Europie); także ksylitol (cukier z brzozy), bo zmienia kwaśny odczyn śliny na zasadowy, a w takim środowisku bakterie się nie rozmnażają. Dowiedziono, że sprzymierzeńcem dentystów jest także olej kokosowy – niszczy bakterie demineralizujące szkliwo.

CUKIERKI Z LUKRECJĄ, OK. 8 ZŁ, 200 G; KSYLITOL, 18 ZŁ, 250 G; OLEJ KOKOSOWY, 22 ZŁ, 200 ML

się którejkolwiek z chorób z autoagresji w pierwszej kolejności warto sprawdzić zęby!

Zapalenie pęcherza

Statystyki są alarmujące: 4 mln dorosłych Polaków cierpi na przewlekłe zapalenie nerek (kłębuszkowe lub miedniczkowe), o czym mniej niż połowa wie. Dlaczego? Bo latami przebiega ono skrycie, bez widocznych objawów, a podstępnie niszczy ner-

ki. Kiedy w końcu już się odezwie, ratunkiem pozostają codzienne dializy lub przeszczep. A wszystko zaczyna się niewinnie, zwykle angina, a czasem bólem zęba z zaawansowaną próchnicą. Najpierw paciorkowce atakują gardło i jamę ustną. Potem przenoszą się na kłębuszki nerkowe (w nich mocz jest filtrowany z krwi do nerek), często zakażenie niejako schodzi jeszcze do leżących głębiej miedniczek. Kie-

dy dopada nas w ostrej formie (z gorączką, bólami w lędźwiach, z krwimoczem), lekarz aplikuje antybiotyki i sprawa wydaje się zamknięta. Pozornie, bo zapalenie nerek lubi wracać, a za wtórnymi zakażeniami kryją się właśnie dziurawe zęby i paradontoza.

– Doświadczony nefrolog, gdy trafi do niego chory z zapaleniem nerek, kieruje go do dentystry. Bo zdaje sobie sprawę, że antybiotyki stłumi chorobę, ale nie



usunie przyczyny. I kolejne zapalenie nerek to tylko kwestia czasu – podsumowuje stomatolog Iwona Gnach-Olejniczak.

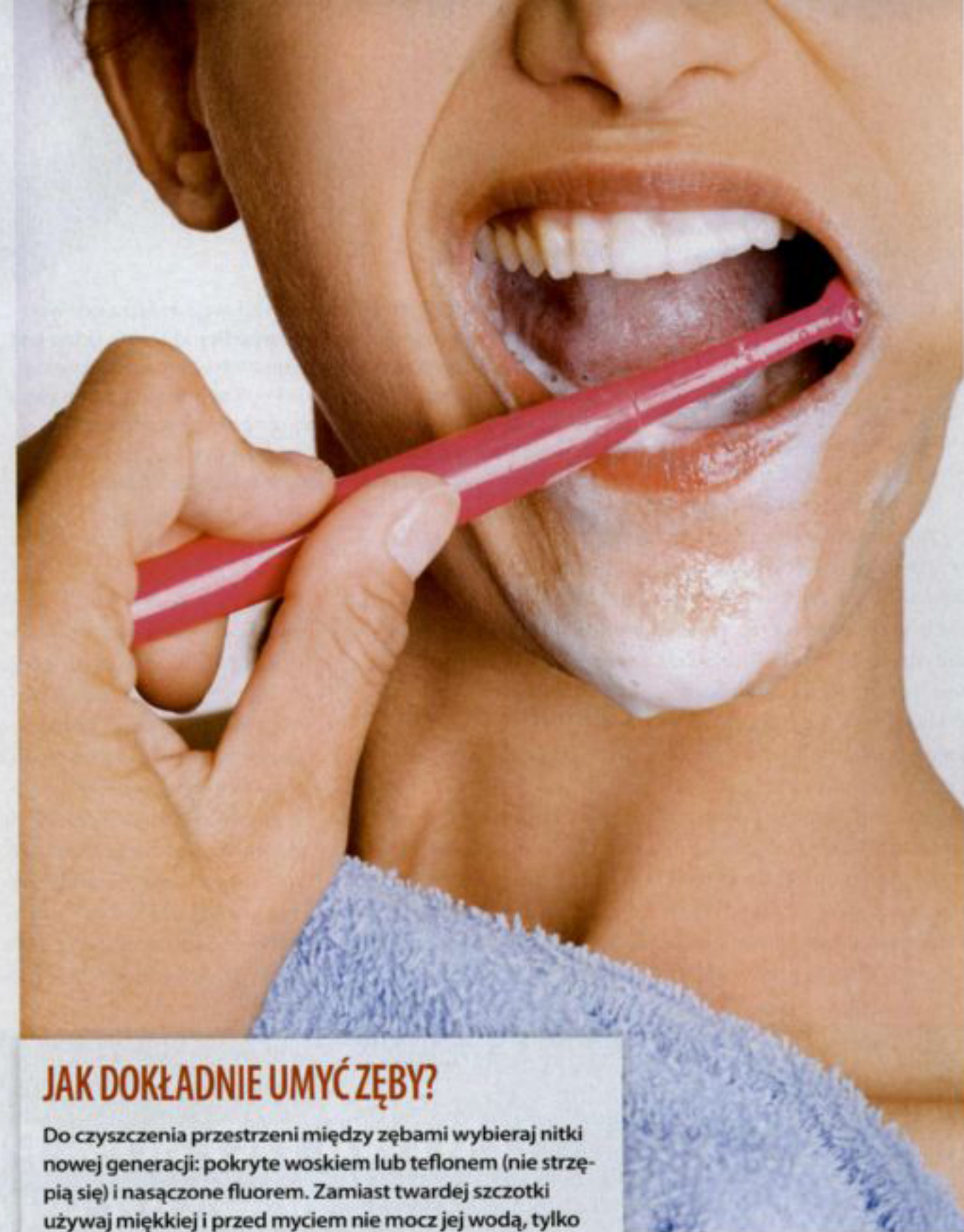
Planujesz dziecko?

To wylecz zęby! Polskie statystyki są naprawdę niepokojące: co piąta ciężarna, która ma próchnicę, choroby przyzębia i stany zapalne jamy ustnej, rodzi maluszkę kilka tygodni przed terminem. A przedwczesny poród oznacza niską wagę noworodka i typowe dla wcześniaków kłopoty ze zdrowiem. Zdaniem lek. med. Jacka Tulimowskiego, ginekologa-położnika (www.tulimowski.pl), kobiety nie odwiedzają dentysty przed planowanym macierzyństwem. – Wręcz pokutuje przesąd, że nasilająca się próchnica w stanie błogosławionym jest naturalna. Czasem pytają, czy mogą w ciąży zęby leczyć, stosować znieczulenie. Mogą! Niestety, nie pytają, jakie są skutki zlekceważenia stanów zapalnych przyzębia i próchnicy dla nich, jak i dla ich dziecka.

A paciorkowce u przyszłej mamy nie tylko mogą zająć jej serce czy nerki, ale też pochwę, co często przebiega bezobjawowo. Dziecko może się nimi zarazić podczas porodu. Zdaniem lekarzy warto zrobić wymaz wykrywający te bakterie i przejść antybiotykoterapię, nawet w drugim czy trzecim trymestrze. – Nieleczenie zębów i dziąseł przez młode kobiety jest grzechem. Siejące się z nich bakterie mogą powodować zapalenia przydatków. I jeżeli stan zapalny cały czas się w nich tli, w jajowodach w efekcie mogą tworzyć się blizny i zrosty, co czasem kończy się ich niedrożnością, nawet niepłodnością – przestrzega dr Tulimowski.

Brak zębów i... wrzody

Japońscy naukowcy zaobserwowali, że 80 proc. mężczyzn i połowa kobiet, którzy połykają zbyt duże kęsy, ma kłopoty ze zdro-



JAK DOKŁADNIE UMYĆ ZĘBY?

Do czyszczenia przestrzeni między zębami wybieraj nitki nowej generacji: pokryte woskiem lub teflonem (nie strzępią się) i nasączone fluorem. Zamiast twardej szczotki używaj miękkiej i przed myciem nie mocz jej wodą, tylko na suchą wyciśnij pastę. Zęby myj ruchami wymiatającymi od korzeni w stronę koron, jakby nasuwając dziąsła na zęby. Czyść także język i policzki. Na koniec wypłucz usta płukanką, która na szklonie pozostawi film antybakteryjny. Nowością jest hydropulser do irygacji przestrzeni między zębami, który wymiata z nich resztki jedzenia i bakterie.

wiem, w tym często wrzody i nadwagę. Bo wystarczy brak szóstek, siódmek, by nie pogryźć dokładnie mięsa, warzyw czy owoców. Jeśli zbyt duże kawałki pokarmu trafią do żołądka, przyklejają się do jego ścian i zalegają, zanim zostaną strawione. Wydzielany w tym czasie kwas solny może powodować zgagę, odbijanie czy drobne nadżerki w śluzówce. A to pierwszy krok do wrzodów.

Urodzie też szkodzi

Szczerbaty uśmiech nie tylko sam z siebie szpeci, ale też prowadzi

do pojawienia się... bruzd i zmarszczek! Przez braki zębów (od czwórek do siódmek) zapadają się policzki – ponieważ wraz z wiekiem wiotczeją w nich mięśnie – i pojawiają się na nich zmarszczki. Także oczy i brwi z czasem przestają leżeć w jednej linii, a broda niejako wysuwa się do przodu. Stomatolodzy taką zmianę nazywają zresztą profilem Baby-Jagi. Bo o ile pilnujemy, by „garnitur” od frontu prezentował się nieźle, to mniej dbamy o dalsze zęby. Jak pokazują badania, najszybciej psują się szóstki

i zwykle je tracimy jako pierwsze, a często akceptujemy taką szczerbę, „bo jej nie widać”. Błąd! Utrata jednego zęba osłabia pozostałe: te po obu stronach ubytku i ten naprzeciwko, który bez podparcia stopniowo wysuwa się ze szczęki. Odsłania wtedy szyjkę i zwykle jest błyskawicznie atakowany przez próchnicę. Potem lawinowo lecą kolejne zęby, jak w dominie. Dlatego gdy stracisz jeden, lepiej od razu zdecydować się na implant, podpowiada Iwona Gnach-Olejniczak. – Tu liczy się czas. Wkrótce po usunięciu zęba zaczyna zanikać kość, w której był osadzony, a jej odbudowa nie jest łatwa. ●

TEKST: JOANNA ZAGDAŃSKA,
anna.protas@guj.pl