

Uśmiechnij się!

Nowe sposoby na paradontozę

Nawet niewielkie problemy z dziąsłami mogą skończyć się paradontozą. Są na nią skuteczne terapie, ale dużo zależy też od codziennego czyszczenia zębów. Tekst

Renata Ciemięga, konsultacja **Iwona Gnach-Olejniczak**, stomatolog z kliniki **Unident Union Dental Spa**

Paradontoza zwykle zaczyna się od niewielkiego stanu zapalnego dziąseł, a może skończyć się rozchwianiem i utratą zębów. Niektóre osoby są na nią bardziej podatne. Ryzyko choroby zwiększają stres, palenie papierosów czy wady zgryzu. Kłopoty z dziąsłami częściej zdarzają się też u kobiet po menopauzie. Jednak nawet przy takich skłonnościach problemów można uniknąć, bo chroni przed nimi higiena w domu i u dentysty.

Niewinne początki

We wczesnej fazie stan zapalny można wyleczyć i zatrzymać chorobę. Bo zaniedbana infekcja dziąseł często prowadzi do paradontozy. Jeśli zauważysz te objawy, idź do dentysty.

- **Krwawienie z dziąseł**

To znak, że są podrażnione i mogły się tam pojawić ranki.

- **Odsłonięte szyjki zębowe**

Do ich powstawania prowadzi zbyt ostre szorowanie, ale także nieusuwany kamień nazębny. Zbiera się przy krawędzi dziąseł, schodzi

niżej i drażni dziąsła, a także wywołuje stan zapalny.

- **Przykry zapach** Jest jednym z pierwszych objawów kłopotów z dziąsłami. Mogą mu też towarzyszyć suchość w ustach i nieprzyjemny smak.

- **Ból zębów** Nasila się zwłaszcza podczas jedzenia gorących, zimnych czy kwaśnych potraw. Czasem jest to objaw nadwrażliwości wywołanej złą techniką szczotkowania, nieprawidłową dietą, bruksizmem czy wadą zgryzu.



Masz implant? Dbaj o dziąsła!

Od tego zależy, jak długo będziesz się cieszyć nowym zębem. Koszt wstawienia implantu jest wciąż wysoki, dlatego dbanie o niego z finansowego punktu widzenia się opłaca. Jednak tak samo ważne są kwestie zdrowotne. O implanty należy dbać tak jak o własne zęby, a nawet bardziej. Podstawą jest regularne szczotkowanie, nitkowanie i skaling, czyli usuwanie kamienia w gabinecie, dwa razy w roku. Nici dentystycznej należy używać

co najmniej dwa razy dziennie i wprowadzać ją głęboko pod linię dziąseł, tam gdzie korona implantu łączy się z łącznikiem. Zaniedbania higieniczne mogą prowadzić do zapalenia wokół implantu, czyli tzw. periimplantitis. Jeśli pojawiają się objawy przypominające zapalenie przyzębia, czyli występuje obrzęk, krwawienie czy wysięk ropny, należy jak najszybciej iść do lekarza, bo może to nawet prowadzić do odrzucenia implantu.



Pomoc w gabinecie

W czasie leczenia stanu zapalnego dziąseł należy stosować preparaty z chlorheksydyną. Żele i płukanki z tą substancją są najskuteczniejsze w walce z bakteriami w dziąsłach. Przy paradontozie dentysta może wykonać prosty test PET, który sprawdzi, jakie bakterie są odpowiedzialne za chorobę u konkretnego pacjenta. Wynik testu umożliwia dopasowanie najbardziej skutecznego antybiotyku, który rozprawia się ze szkodliwymi drobnoustrojami. Wykonanie testu oraz celowana terapia antybiotykami kosztuje 500-1500 zł. Lekarz może też zalecić stosowanie maści i płukanek antyseptycznych.

Naturalni sprzymierzeńcy

◆ **BROKUŁY** To wróg paradontozy. Te warzywa są najlepszym naturalnym źródłem koenzymu Q10, który zwiększa odporność organizmu, wpływa na kondycję przyzębia i chroni dziąsła przed bakteriami. Koenzym Q10 jest też m.in. w makreli, łososiu czy sardynkach.

◆ **NATKA PIETRUSZKI** Ma dużo witaminy C, która dobrze wpływa na kondycję dziąseł, wzmacnia je, chroni przed pojawianiem się ran i podrażnień. Zapobiega też odstawianiu się szyjek zębowych. Duże ilości tej witaminy znajdziemy również w kapuście kiszzonej, kiwi, grejpfrutach.

◆ **PROPOLIS** Podobnie jak miód ma silne właściwości bakteriobójcze. Jednak sam miód nie jest zbyt korzystny dla zębów, bo zawiera dużo cukru, natomiast propolis jest bardzo polecany. Często wchodzi w skład past do zębów. Wspomaga leczenie zapaleń jamy ustnej i dziąseł.

Nowoczesne leczenie

SKALING To podstawowy zabieg w walce o dobrą kondycję dziąseł i zębów. Konieczny jest raz w roku, a u osób ze skłonnościami do infekcji nawet częściej. Skaling musi być dokładny, by usunąć płytkę nazębną, wszystkie złogi i wypolerować zęby. Wtedy osady wolniej się gromadzą. **KIRETAŻ** Dziś wykonuje się tzw. kiretaż zamknięty, czyli czyszczenie kieszonek z kamienia i bakterii bez bolesnego naci-

nania dziąseł. Zabieg przeprowadza się w znieczuleniu miejscowym.

SYSTEM VECTOR To czyszczenie zębów za pomocą ultradźwięków, bez nacinania dziąseł. Tę metodę stosuje się przy paradontozie. Urządzenie usuwa kamień i poleruje korzenie środkiem z hydroksyapatytem. W ten sposób chroni przed ponownym osadzaniem się kamienia. Koszt ok. 1 tys. zł za jeden łuk.