



Objawy zapalenia

O stanie zapalnym dziąseł świadczy:

- **Początkowo:** rozpulchnienie dziąseł, ich zaczerwienienie, obrzęk i ból, krwawienie podczas mycia zębów szczoteczką i gryzienia twardych pokarmów.
- **Później:** odsłonięcie się szyjek zębowych i ich nadwrażliwość na ciepłe, zimne, kwaśne i słodkie napoje i pokarmy, suchość, niesmak, brzydki zapach z ust, rozchwianie zębów.

Marzymy o pięknych, zdrowych zębach. Dziąsłami mało kto się interesuje. Tymczasem jeśli one są w kiepskiej kondycji, nie ma co myśleć o olśniewającym uśmiechu. Radzimy, jak o nie zadbać.

Jak dbać o dziąsła?

Wystarczy nie myć zębów przez dwie doby, aby rozpoczął się proces zapalny dziąseł. Dzieje się tak dlatego, że z resztek nieusuniętego jedzenia tworzy się płytka nazębna, w której żyją bakterie. Mając świetną pożywkę, mnożą się i wydzielają toksyny oraz enzymy, które wywołują stan zapalny.

Jeśli proces ten będzie postępował, może przekształcić się w zapalenie przyzębia – tkanek mocujących zęby w kościach szczęki i żuchwy. Ich zniszczenie to prawdziwa katastro-

fa – prowadzi do rozchwiania, a następnie do utraty zębów.

Stanom zapalnym dziąseł sprzyjają też m.in. wady zgryzu (stłoczone zęby trudniej jest czyścić), rozregulowanie gospodarki hormonalnej (np. u kobiet w ciąży), niektóre choroby (np. cukrzyca, białaczka, anoreksja), niedobory witamin (głównie C i z grupy B) oraz źle dopasowane protezy czy korony, które drażnią dziąsła.

Codzienna pielęgnacja

By nie dopuścić do stanu zapalnego dziąseł i chorób tkanek przy-



Ekspert RADZI



dr Iwona Gnach-
-Olejniczak,
stomatolog,
Unident Union
Dental Spa, Wrocław

Podstawa to regularne usuwanie kamienia

Każdy z nas dwa razy do roku powinien poddać się zabiegowi zdjęcia kamienia nazębnego. Należy go przeprowadzić bardzo dokładnie, usuwając osady oraz precyzyjnie polerując zęby. Użycie wielu past polerskich i gumek przez dentystę spra-

wia, że szkliwo zyskuje pożądaną gładkość, która zabezpiecza zęby przed ponownym osadzaniem kamienia. Dziaśła wytwarzają nowe przyczepy, zabezpieczając przyzębie przed ponownym wnikaniem kamienia do kieszonek dziąsłowych.

zębia, trzeba codziennie poświęcić im trochę czasu.

✓ Myć zęby przez co najmniej 2 minuty, 2 razy dziennie (po śniadaniu i po kolacji) miękką szczoteczką (soft) i pastą z fluorem. Stosować technikę wymiatania (od korzenia do korony) i nie dociskać szczoteczki zbyt mocno.

✓ Doczyszczać przestrzenie międzyzębowe nitką dentystryczną lub specjalnymi wyciorkami, a do czyszczenia powierzchni języka używać przeznaczonego do tego skrobaka.

✓ Kończyć mycie zębów, płuczając jamę ustną płynami zapobiegającymi odkładaniu się płytki nazębnej (np. Meridiol, Corsodyl, Elgydium, Silicol).

✓ Po umyciu wykonać masaż dziąseł: palcem wskazującym lub używając specjalnej gumowej szczoteczki. Niezbyt mocno przyciskając dziąsło, wykonywać ruch przypominający naciąganie go na ząb.

✓ Jeść dużo warzyw i owoców bogatych w witaminy C, A, E i PP, bo korzystnie wpływają na stan dziąseł.

— Beata Bochniewska