



Choroby? Masz je na końcu języka

Nawet jeśli regularnie używasz nici dentystycznej, a twoje zęby aż lśnią czystością, to w ustach nadal mogą grasować miliony bakterii – przyczyna nieświeżego oddechu, a także czynnik ryzyka chorób jamy ustnej oraz całego organizmu. Nic dziwnego, jeśli zapominasz o bardzo ważnej sprawie... higienie języka. Pomijasz go, ryzykujesz – alarmują stomatolodzy.

TEKST DOROTA SZADKOWSKA

Szacuje się, że w jamie ustnej żyje 20 miliardów bakterii, które wciąż się mnożą. Wystarczą 24 godziny bez szczotkowania, by w przelanej ślinie liczba ta wzrosła nawet do 100 miliardów. To one są źródłem m.in. białego nalotu na języku oraz najczęstszym powodem nieświeżego oddechu.

– Bakterie żyją nie tylko na zębach, ale także na błonie śluzowej jamy ustnej, dziąsłach, wewnętrznej stronie policzków oraz oczywiście na języku. Jego nierówna, chropowata powierzchnia utrudnia higienę i ułatwia zaleganie mikroorganizmów. Nieoczyszczany język to wbrew pozorom generator wielu nieprzyjemnych dolegliwości. Warto więc podjąć ten niewielki wysiłek, by zyskać bardzo wiele – mówi lek. stom. Dorota Stankowska, autorka poradnika „Bądź bystry u dentysty”.

Zasięgnij języka

Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, jakie bogactwo informacji o zdrowiu kryje tak niepozorny narząd jak język. Znaczenie ma właściwie każda jego cecha: kolor, nalot, struktura, rozmiar. Ważna jest nie tylko higiena języka, ale także obserwacja jego wyglądu. Wiedzieli o tym już starożytni, grecki uczony Teofrast wierzył, że medycy mogą rozpoznać schorzenie trapiące pacjenta za pomocą obserwacji jego języka. I dziś powiedzenie: „Pokaż mi swój język, a powiem ci, na co chorujesz”, nie jest pozbawione prawdy.

– Język to znakomite „narzędzie diagnostyczne” wielu chorób. Często pozwala wykryć różnego rodzaju patologie. Od obecności zmian np. plam i krost poczynając, na barwie nalotu kończąc. Nawet, jeśli na pierwszy rzut oka wygląda on zdrowo, ma różową barwę, to na jego tyle może się pokazać nalot, który nie tylko nie prezentuje się atrakcyjnie, ale przy tym może wskazać, na co chorujemy. Warto przyjrzeć się jego odcieniowi. Biały osad, żółty lub brunatny, może wskazywać na groźną choro-

bę, często niezwiązaną z jamą ustną – przekonuje dr Stankowska.

– Zdrowy język ma barwę jasno-różową, pokrywa go też cienki, jasny nalot. Przykładowo gorączka zmienia kolor języka na ciemnoczerwony, a nalotu na szary. Z kolei zbyt bledy odcień tego narządu może świadczyć o niedokrwistości lub zaburzeniach układu odpornościowego. Gdy brzegi języka wyglądają na postrzępione, pod lupę należy wziąć tarczykę i drogi żółciowe. Kiedy zaś na środku pojawia się głęboka bruzda, bardzo możliwe, że mamy problem z nadkwasotą. Takie zakwaszenie organizmu to rezultat złej diety, zbyt ubogiej w wapń, ale za to wypełnionej takimi substancjami jak węglowodany, białka zwierzęce, tłuszcz, kawa czy alkohol. Skutkuje ono m.in. zwiększonym narażeniem zębów na ataki bakterii próchnicotwórczych. Obserwacji lepiej nie interpretować samodzielnie, tym bardziej, że wiele z pozorów nie-naturalnych zmian wynika z błahych przyczyn, jak np. zjedzenia jagód – tłumaczy dr Iwona Gnach-Olejniczak, stomatolog kliniki Unident Union Dental Spa z Wrocławia.

Czysty język – zdrowy organizm

Za brzydki zapach z ust odpowiadają najczęściej bakterie rozwijające się na tylnej, grzbietowej powierzchni języka. Rozkładają one nieusunięte resztki pożywienia i wydzielają m.in. związki lotne siarki. Specjaliści przekonują, że do codziennej rutyny mycia zębów warto dodać czyszczenie języka 2 razy dziennie, warto także stosować probiotyki, które utrzymają równowagę dobrych bakterii. Jak czyścić język?

– Możemy dbać o niego na wiele sposobów. Przyda się szczoteczka z powierzchnią czyszczącą język oraz skrobak. Sama czynność jest bardzo prosta i zajmuje tylko kilka sekund, a pomaga usunąć nalot, w którym gromadzą się miliony bakterii. Dodatkowo możemy stosować płyny do płukania, najlepiej bez alkoholu, ponieważ ten może wysuszać śluzówkę języka – wyjaśnia dr Dorota Stankowska.

Jak widać, podstawowym sprzętem do utrzymania higieny jamy ustnej – oprócz szczoteczki do zębów – powinien być skrobak do języka. Niezbędny oręż w walce z armią bakterii.

CZYSTO, ZDROWO, ZE SMAKIEM

1 Świeży oddech

Z badań opublikowanych w The Journal of American Dental Association wynika, że za prawie 90% wszystkich przypadków przykrego zapachu z jamy ustnej odpowiedzialne są drobnoustroje. Na dodatek im więcej bakterii na języku, tym większe ryzyko halitozy. Co ciekawe, niektórzy z nas poprzez geny i niekorzystną „anatomie” języka mają większą tendencję do powstawania bakteryjnej powłoki, a co za tym idzie – przykrego oddechu.

2 Serce pod kontrolą.

Zaniedbania higieny jamy ustnej mają istotny wpływ na nasz układ krążenia. Nieleczzone stany zapalne mogą skończyć się tragicznie np. zapaleniem wsierdza, osłabieniem pracy serca, miażdżycą, a nawet zawałem. Im mniej bakterii w jamie ustnej, tym mniejsze ryzyko infekcji i tego typu powikłań. A lwia ich

część znajduje się właśnie na języku. Wniosek? Ignorując higienę języka, zostawiasz pole do popisu mikrohom. One tylko na to czekają!

3 Mniejsze ryzyko chorób zębów i dziąseł

Bakterie są w wiecznej „podróży”, ich wymarzone do zasiedlenia miejsca to trudno dostępne przestrzenie, np. szczeliny międzyzębowe, obszary od strony podniebienia i języka oraz sam język – czyli to, o czym często zapominamy w codziennej higienie. Wtedy ryzyko próchnicy, stanów zapalnych dziąseł i paradontozy rośnie.

4 Wzmocnienie odporności.

Wiele toksyn i zarazków wnika do organizmu właśnie poprzez jamę ustną. Czyszczenie języka jest kluczowe szczególnie podczas infekcji oraz przeziębień, kiedy odkrztuszasz

flegmę oraz stosujesz np. krople do nosa lub aerozole na ból gardła, których resztki mogą zalegać na tyle języka.

5 Wspomaganie układu pokarmowego

Regularne czyszczenie języka usprawnia produkcję śliny, która jest istotna dla zdrowia naszych zębów i dziąseł, ale także dla usprawnienia procesu trawienia, które zaczyna się już w ustach. Wszystko dzięki obecnemu w ślinie enzymowi trawiącemu węglowodany – amylazie ślinowej.

6 Poczuj więcej!

Oczyszczony z nagromadzonych nalotów i resztek jedzenia język usprawnia działanie kubków smakowych. Wyostrzenie receptorów smakowych sprawia, że możesz w pełni docenić smak potraw.