

Z LASTNIMI ZOBMI DO VISOKE STAROSTI

Kaj je ustno zdravje?

Ustno zdravje je eno izmed pomembnejših za dobro socialno, duševno in telesno počutje človeka. Posledično lahko, gledano s širšega zornega kota, zanemarjeno in nepopolno zobovje ali celo brezzobost vodi v izgubo dobrega počutja in samospoštovanja. Motena je lahko celo naša umestitev v družbo saj se zaradi »slabih« zob v družbi niti ne moremo odkrito nasmejati. Nasprotno pa ohranjeno ali nadomeščeno zobovje pomembno vpliva na našo samozavest.

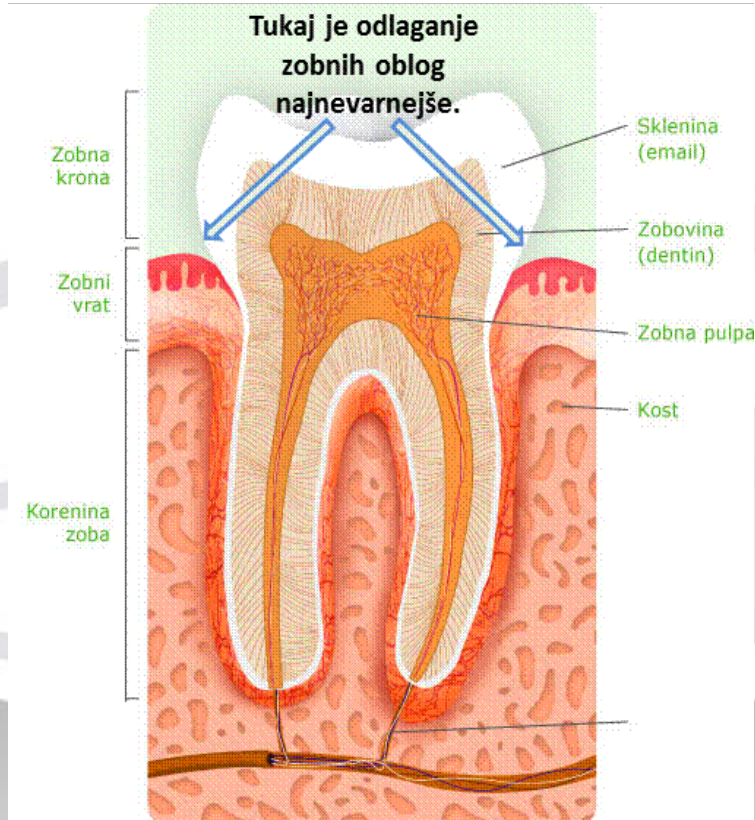
Pomen ustne higiene je znan že zelo dolgo. Vzrok verjetno leži v dejstvu, da je zobna bolečina na lestvici bolečin uvrščena med najhujše, kar jih lahko izkusimo. Pomembno je, da ljudje skrbimo ne samo za zobovje, ampak tudi za obzobna in ostala tkiva v ustih. Pravzaprav nekateri tradicionalni medicinski sistemi, kot je 5000 let stara indijska ajurveda, dajejo zelo velik poudarek na ustno zdravje, saj naj bi stanje ust vplivalo na celoten organizem. Do podobnih spoznanj prihaja tudi sodobna znanost, ki je v zadnjih 20. letih naredila velik napredek v razumevanju procesov parodontalne bolezni (star. paradentozе), zobnih bolezni in ostalih bolezenskih stanj, kot so avtoimuna stanja, afte, rak in še mnogo drugih. V strokovnih krogih se uveljavlja izraz parodontalna medicina, ki preučuje vpliv in povezavo parodontalne bolezni z nekaterimi t.i. sodobnimi boleznimi. Bakterije v zobnih oblogah, ki se zadržujejo ob robu dlesni, natančneje na zobnem vratu, so primarni vzrok za začetek kroničnega vnetja obzobnih tkiv. Hitrost napredovanja parodontalne bolezni je odvisna od številnih sistemskih dejavnikov, ki so prisotni v telesu in vplivajo na obrambno sposobnost organizma. Dokazano je, da tudi vnetna parodontalna bolezen lahko povzroča različne sistemske bolezni, kot so: bolezen srca in ožilja, kronično obstruktivno obolenje pljuč in aspiracijsko pljučnico in slabšo presnovno urejenost sladkornih bolnikov. Parodontalna bolezen lahko vpliva na sistemsko zdravje na več načinov:

- Vnetje se lahko širi iz obzobnih tkiv **neposredno** v okolico in globlja tkiva.
- **Mikroorganizmi in njihovi produkti** lahko pridejo v krvni obtok, kar povzroči vnetje v oddaljenih organih.
- **Škodljive snovi**, ki nastajajo v vnetih področjih lahko preidejo v krvni obtok in prizadenejo oddaljena tkiva (ateroskleroza), lahko pa spremenijo epitelij dihalnih poti ali prebavil in tam ustvarijo pogoje za začetek vnetja.

Očitno povzročitelji parodontalne bolezni zaradi svojega delovanja lahko sodelujejo pri nastanku bolezni drugje v telesu. **To dejstvo postavi ustno higieno v popolnoma drugo perspektivo in zavedati se moramo, da usta niso le zobje, temveč stik med zunanjim in notranjim okoljem človeškega telesa.**

Kako nastane vnetje dlesni in kako ga zaznamo?

Vzemimo čisto in zdravo zobno površino, ki je bila ravnokar primerno očiščena in pogledajmo, kaj se z njo dogaja, če je ne čistimo redno. Dodajmo še, da je okrog vsakega zoba v ustih normalno prisoten obzobni žep, ki meri 3 mm v globino in poteka okrog in okrog zoba, tudi v medzobnem prostoru.



Slika 1: Slika prikazuje normalno anatomijo zoba in lokacije, ki jih moramo še posebej dobro očisti.

Tekom dneva se na površino zoba odlagajo in vežejo sestavine sline, hrane, pijač, itn., ki tvorijo mehke zobne obloge. Značilno za mehke zobne obloge je, da se nabirajo na zobnem vratu, tako na prostih površinah kot tudi v medzobnih prostorih (Slika 1). Zobni vrat je lokacija, kjer bakterije iz zobnih žepkov dobijo potrebna hranila. **Posledično se bakterije namnožijo in v prvi fazi povzročajo vnetje dlesni, v kasnejših fazah pa brez izjem vnetje dlesni napreduje v parodontalno bolezen.**

Če mehkih oblog ne odstranimo vsaj enkrat dnevno, imajo bakterije v obzobnem žepku konstanten dotok hranil, zaščitno okolje žepka pa jim nudi idealne pogoje za nemoteno razmnoževanje. Ker je slina t.i. ionska raztopina, neočiščene mehke zobne obloge sčasoma »otrdijo« in nastane zobni kamen. Zobni kamen zaradi svoje porozne strukture deluje zopet kot zatočišče za ostanke hrane in bakterije, kar vodi v njihovo bujno rast tudi izven obzobnega žepka. S poskusi so ugotovili, da sterilni zobni kamen sicer ne povzroča vnetja dlesni, jasno pa seveda je, da sterilnega okolja v ustih ni mogoče doseči, zato je izredno pomembno odstraniti zobni kamen pri ustnem higieniku ali zobozdravniku.

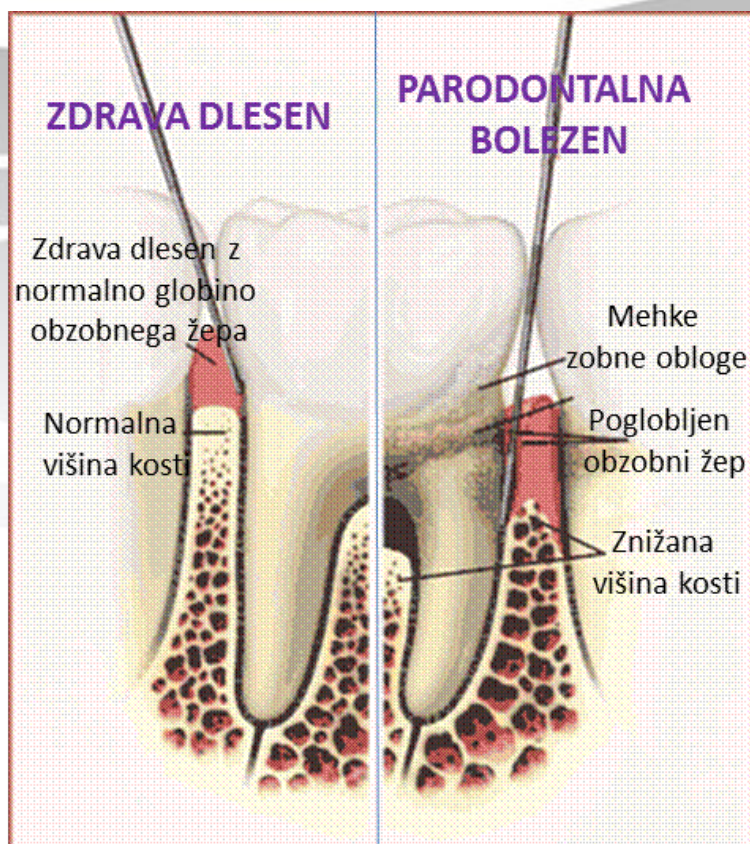
Že v nekaj dneh nehygiene se pojavi vnetje dlesni. **Značilnost vnetih dlesni, ki jo zagotovo vsi poznamo, je krvavitev.** Posledično nam pri vsakem čiščenju dlesni krvavijo in lahko nas tudi bolijo, zaradi prisotnosti povečanega števila bakterij pa kažejo značilne vnetne znake, kot so rdečina, oteklina, bolečina, itn. **Zdrava dlesen je rožnate in nikoli rdeče-vijolične barve, pri čiščenju pa nikoli ne zakrvari.** To naj bo trditev, ki vas bo od danes naprej spremljala pri vsakem čiščenju zob.

Če v dnevni naglici pozabimo na naša usta in zobne obloge in le-te dalj časa ostajajo na naših zobnih površinah, se vnetje iz dlesni širi tudi na kost, v katero je »vsajen« naš zob. Sčasoma se obzobni žep, zaradi izgube kosti, poglobi na 4 in več milimetrov in tako lahko začnemo govoriti o različnih fazah parodontalne bolezni (Slika 2). Rezultati študije opravljene na ljubljanski stomatološki fakulteti pravijo, da če so žepki poglobljeni na vseh zobeh, površino vnetišča lahko primerjamo s 4cm x 4cm veliko gnojno rano na roki. Kaj moramo storiti, če imamo rano na roki, nam je vsem znano, kadar pa se le-ta pojavi v ustih, kjer je skrita pod površino dlesni, pa si odgovorimo kar sami. Navadno ne ukrepamo, vsaj dokler zobje ne postanejo majavi.

Kost je ključnega pomena za stabilnost zoba. V primeru vnetja se kost, kot je bilo rečeno zgoraj, resorbira »raztaplja« in zobje izgubljajo oporo. Proces se ne zgodi preko noči, pač pa ima kroničen potek in se dogaja 20, 30 in več let. Najprej zobje postanejo majavi, ves čas obstaja tudi riziko hude bolečine in otekline, ki je posledica parodontalnega ognjka ali abscesa, na koncu pa brez izjeme, zaradi izginotja kosti, sledi izpad pogosto popolnoma zdravih zob.

Slika 2:

Slika prikazuje strukturo zoba in obzobnih tkiv. Na vaši levi strani je prikazana zdrava anatomija, s 3mm obzobnim žepom, na vaši desni pa napredovala parodontalna bolezen z neočiščenimi mehкими oblogami, poglobljenim obzobnim žepom in znižano višino kosti.



Na Stomatološki fakulteti v Ljubljani so opravili izjemno zanimivo študijo, s katero so raziskovali, kakšen odnos do ustnega zdravja imamo v Sloveniji. Pri 247 Ljubljančanih starih 35-85 let so po dvajsetih letih opravili kontrolni parodontološki pregled in ugotavljali potrebe po parodontalnem zdravljenju. Ugotovili so, da **VSI** preiskovanci potrebujejo motivacijo, pouk in kontrolo ustne higijene, da jih kar 98,7% potrebuje luščenje in glajenje korenin, kar pomeni čiščenje obzobnih žepkov v ordinaciji ter odstranitev previsov, in da jih 47,3% potrebuje kompleksno parodontalno kirurško zdravljenje. Rezultati raziskave nakazujejo potrebo po bistveno bolj učinkovitih preventivnih in kurativnih pristopih za preprečevanje parodontalne bolezni med prebivalci mesta Ljubljane. Študija je zaradi lažjega spremljanja pacientov v daljšem časovnem obdobju potekala v Ljubljani, vendar je posplošenje rezultatov na celotno slovensko prebivalstvo upravičeno.

Naj na tem mestu poudarimo še, da je daleč najpogostejši vzrok za neprijeten vonj iz ust zaostala hrana in obloge v medzobnih prostorih ter na jeziku. Zagotavljamo vam, da bo tudi vaš zadah izginil, ko boste vsakodnevno očistili medzobne prostore in površino jezika.

Verjetno ste opazili, da skozi prispevek ne govorimo praktično nič o zobni gnilobi, oz. kot jo strokovno imenujemo, o kariesu. Ta nastane kot posledica mehkih oblog na zobni površini. O tem je bilo že veliko napisanega in povedanega, tako da se mogoče te teme dotaknemo v naslednjem prispevku, ko bomo skušali tudi razumeti, katere so prednosti in slabosti uporabe fluoridov in alternative, ki se pojavljajo v znanosti in počasi tudi že na tržišču.

Naj povzamemo:

Slaba higiena vodi v zadrževanje mehkih oblog na zobni površini. Mehke obloge so hrana za bakterije, ki prebivajo v obzobnem žepu. Če opazimo krvavitev ob ščetkanju in še vedno ne ukrepamo, se vnetje dlesni širi na kost in ta začne izginjati. Pri tem tvegamo nastanek ognjka, na koncu pa zob izgubi vso oporo in izpade. S tem je povezana protetična rehabilitacija in takrat razmišljamo o mostičkih, vsadkih (implantatih) ter protezah.

Znanost je nedvoumno pokazala, da lahko svoje zobe s pravilno dnevno ustno higieno obdržimo do visoke starosti in se vsem neprijetnostim, povezanim z izgubo zob, z lahkoto izognemo. Kaj je prav, bomo skušali opisati v naslednjem prispevku, čeprav je veliko lažje to pokazati v ordinaciji.

Za vsa dodatna vprašanja smo vam na voljo na elektronskem naslovu lekarna@dentalstudio.si. Osebno vam bom odgovarjal avtor tega prispevka.

Dodatne informacije lahko dobite na naši spletni strani www.dentalstudio.si, kjer smo vam pripravili izbor najprimernejših produktov za pravilno in učinkovito nego ust. Pri izboru so nam pomagale bogate klinične izkušnje zobozdravstvenega centra [Babit](#) in zobotehničnega laboratorija [KdLab](#).

Sebastjan Perko, dr. dent. med.