



WRODKI DO PIELÊGNACJI JAMY USTNEJ



-
- i Wymagania:
 - | Dobre właściwości czyszczące
 - | Dobre właściwości dezynfekcyjne
 - | Obojętne dla delikatnej błony śluzowej jamy ustnej
 - | Niewykazujące szkodliwego działania dla przewodu pokarmowego
 - i Środki stosowane do czyszczenia zębów:
 - | Na tyle miękkie, aby nie uszkadzały szkliwa
 - | Przyjemne w smaku
 - | Łatwe w stosowaniu
 - | Bez szkodliwego wpływu na mikroflorę jamy ustnej i procesy w niej zachodzące
 - | Przeciwdziałające osadzaniu kamienia nazębnego (płytki bakteryjnej)
 - | Zwiększają odporność zębów na próchnicę



-
- i Składniki past do zębów:
 - i Substancje ściernie: węgiel wapnia, węgiel magnezu, fosforan wapnia, kwasowy fortran wapnia, udowodniony tlenek glinu, udowodniona krzemionka (w pastach fluorowych); polimetafosforan wapnia ($\text{Ca}_2\text{P}_2\text{O}_7$) lub kreda; składnik polerujący (bardzo drobne ziarna polimetakrylanu metylu PMMA i polichlorku winylu PVC), do 90%
 - i Środki wiążące wodę przeciwdziałające twarżnieniu pasty w zetknięciu z powietrzem: 70% wodny roztwór sorbitolu i gliceryna



-
- i środki powierzchniowo-czynne ułatwiające usuwanie osadu, pianotwórcze: siarczan laurylosodowy, dodecylobenzenosulfonian sodowy, laurylosarkozynian sodowy. Mogą szkodliwie wpływać na błonę śluzową, powodować obnażanie szyjek i niszczyć mikroflorę jamy ustnej.
 - i Substancje koloidalne, żelujące nawet przy małej ich zawartości, wiążą składniki pasty w całości zapobiegają oddzielaniu fazy wodnej i stałej: pochodne celulozy, agar-agar, skrobia, poliakrylany, udowodnione krzemiany



-
- | Substancje zapachowe pełni rolę odwoławczą i maskującą: olejek miętowy, mentol, olejek goździkowy, anyżowy, cynamonowy
 - | Substancje smakowe: sacharyna lub dulcyna
 - | Substancje o właściwościach leczniczych
 - | Przeciwwzapalne: azulen
 - | Ciągające: tanina, mirra, wyciąg z korzenia fiołka, tlenku glinu
 - | Antyseptyczne i przeciwzapalne: sól kuchenna i morską
 - | Bakteriobójcze i przeciwpróchnicze, działające odżywczo na błonę śluzową, zwiększające odporność na próchnicę: fluorki i fluorofosforan sodu (Na_2FPO_3)



-
- i Płukanki – działanie antybakteryjne i odświeżające oddech, niekiedy przeciwpróchnicze
 - i Wybielacze do zębów – zawierają związki nadtlenowe rozkładające się z wydzieleniem wody utlenionej wybielającej zęby, niebezpieczne (tworzą postacie rodnikowe)
 - i Preparaty do czyszczenia protez – podobnie jak poprzednio, posiadają związek, który po rozpuszczeniu w wodzie wydzielą wodę utlenioną (np. nadboran sodu), ponadto mają wyściarcze (kwas węglan sodu, węglan sodu, siarczan sodu).



PIELÊGNACJA JAMY USTNEJ w zdrowiu i chorobie

i


Prawid³owa pielêgnacja jamy ustnej pozwala w du¿ej mierze zapobiec nie tylko próchnicy zêbów, ale tak¿e stanom zapalnym dzi¹se³ i przyzêbia, zaœw przypadku ju¿ rozwiniêtej choroby skraca czas jej trwania, ³agodzi objawy i zmniejsza mo¿liwoœæ wystêpowania powik³añ.

Jak powinna wygl¹ daæcodzienna higiena jamy ustnej osoby zdrowej?

- i Minimum niezbêdnych zabiegów higienicznych dla osoby doros³ej stanowi mycie zêbów 2x dziennie (w tym obowi¹zkowo przed snem), a jeszcze lepiej w miarê mo¿noæci robiæto po ka¿dym posi³ku. Zêby nale¿y szczotkowaæprzy u¿yciu dowolnej pasty i szczoteczki przez ok. 3 minuty, oczyszczaj¹c po kolei powierzchnie wewnêtrzne, zewnêtrzne i ¿uj¹ce ruchami okrê¿nymi oraz „wymiataj¹cymi” (z do³u do góry dla zêbów dolnych i odwrotnie), nastêpnie wyp³ukaæusta.



Protect - ¿el koj¹ co-regeneruj¹ cy do dzi¹se³. Stosowany w stanach zapalnych, owrzodzeniach, obrzêkach b³ony ouszowej dzi¹se³i jamy ustnej oraz przy odle¿ynach protezowych i uciskach ortodontycznych

- 
-
- i Od czasu do czasu warto skontrolować prawidłowość techniki mycia zębów przy pomocy tabletki z erytrozyn¹ (np. Red Cote), którą należy rozgryźć po skończonym myciu i wypłukać usta - wówczas zabarwi¹ się na czerwono obszary niedostatecznie wyszczotkowane, na których pozostała płytka nazębna (czyli osad składający się z resztek pożywienia i drobnoustrojów).

- i Szczoteczkę trzeba po każdym myciu dobrze wypłukać pod bieżącą wodą, przechowywać w pozycji pionowej (wósem do góry) i, nawet jeśli nie wygląda na zużytą, wymieniać co 1-3 miesięcy. Dla dziecka trzeba dobrą szczoteczkę o rozmiarach i wykończeniu odpowiednim do wieku. Pasty z fluorem można używać dopiero, gdy dziecko opanuje umiejętność mycia zębów i płukania ust bez połykania zawartości, tj. ok. 5.-6. rż., natomiast dla dzieci młodszych przeznaczone są pasty bez fluoru (np. Nenedent - z xylitolem i żelem krzemowym, Dentica Junior itd.).




Protifix antisept - płyn do płukania jamy ustnej o udokumentowanym działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym.

Uzupełnieniem powyższych zabiegów jest oczyszczanie przestrzeni międzyzębowych przy użyciu nici dentystycznej, pozwalającej na dokładne usunięcie resztek jedzenia i pędzenie ust płynem antybakteryjnym, utrwalającym efekt czyszczenia i odświeżającym oddech. Zarówno nici, jak i płyny znajdują się w ofertach producentów najbardziej popularnych past do zębów (np. Colgate, Blend-a-med, Aquafresh). W sytuacjach awaryjnych, gdy nie mamy możliwości umycia zębów bezpośrednio po spożyciu bogatego w węglowodany posiłku (np. w podróży, w pracy, szkole czy na uczelni), warto posłużyć się bezcukrową gumą do żucia, która wzmacnia wydzielanie śliny, ułatwia wypędzenie spomiędzy zębów resztek pokarmu i neutralizuje powstały po posiłku kwaśny odczyn w jamie ustnej.




Eludril - płyn do płukania jamy ustnej o właściwościach bakteriobójczych, grzybobójczych i redukuje płytkę nazębną · **Elgydium - pasta antybakteryjna do zębów** · **Parodium - żel zmiękczający do dziąseł**

- 
-
- i Zwiększon¹ dba³o higienê jamy ustnej powinny wykazywaæ osoby:
 1. nosz¹ce aparaty ortodontyczne lub protezy zêbowe,
 2. cierpi¹ce na choroby przewlek³e usposabiaj¹ce do stanów zapalnych b³on³ozowych (cukrzyca, wszelkiego rodzaju wrodzone i nabyte niedobory odpornoœci, w³cznie z zaka³eniem HIV, choroby uk³adu krwiotwórczego) lub stosuj¹ce leczenie, którego skutkiem ubocznym jest zmniejszenie miejscowej odpornoœci b³on³ozowych (chemio- i radioterapia chorób nowotworowych, terapia immunosupresyjna chorób tkanki ³icznej, nerek, p³uc, po przeszczepach narz¹dów itd., niektóre leki neurologiczne),
 3. obarczone dziedzicznymi sk³onnoœciami do paradontozy lub ju³ wykazuj¹ce pierwsze jej objawy.



-
- i Osoby noszące aparaty ortodontyczne lub protezy zębowe
 - i W przypadku posiadania aparatu ortodontycznego stałego, mostu lub protezy osadzonej na implantach stosować dodatkowo specjalne szczoteczki przeznaczone do oczyszczania trudno dostępnych przestrzeni pomiędzy zębami i elementami aparatu (kilka typów takich szczoteczek o różnych końcówkach oferuje firma Butler). Można w tym celu używać także irygatorów wodnych, płucznych trudno dostępne miejsca strumieniem wody pod ciśnieniem, np. Waterpik, Braun Oral B Oxyjet. Ruchome protezy oraz aparaty ortodontyczne należy czyścić przeznaczoną do tego celu szczoteczką pod bieżącą wodą (bez pasty), następnie umieścić na 10-15 min w szklance z ciepłą wodą, w której rozpuszczamy tabletkę czyszcząca (np. Corega Tabs, Protefix) i ponownie opłukać pod bieżącą wodą. Po każdym posiłku wskazane jest wypłukanie ust płynem antyseptycznym zwykłym lub przeznaczonym specjalnie do pielęgnacji jamy ustnej w stanach zwiększonego ryzyka (np. Eludril - płyn na bazie chlorheksydyny, nie powodujący przebarwień szkliwa, Protefix Antisept, One Drop Only Chlorhexidin). W razie skłonności do powstawania stanów zapalnych i odleżyn w miejscu kontaktu z aparatem/protezą, prócz powyższych zabiegów można stosować profilaktycznie np. Parodium - żel żagodzicy o działaniu antybakteryjnym, Pansoral - żel żagodzicy ból, Protect - żel o działaniu ochronnym i pobudzającym gojenie, Chamosaldont Gel.

- 
-
- i Osoby cierpiące na choroby przewlekłe usposabiają je do stanów zapalnych błon śluzowych lub stosują je leczenie, którego skutkiem ubocznym jest zmniejszenie miejscowej odporności błon śluzowych. Używaj tylko miękkich szczoteczek, aby uniknąć mikrouszkodzeń błony śluzowej dziąseł, mogących stanowić punkt wyjścia stanu zapalnego (np. Elgydium Clinic 15/100 ultra miękka). Zamiast pasty wybielających, które mogą drażnić dziąsła, należy wybierać pasty zawierające środki antyseptyczne i hamujące krwawienie - np. chlorheksydynę (Elgydium - pasta do zębów) lub triclosan - Signal Integral, Evadent Super, Aquafresh Plus) i/lub wyciگی ziołowe o działaniu odkażającym, przeciwzapalnym i uszczelniającym naczynia (Parodontax, Colgate Herbal, Signal Herbal, Homeodent 2). Po każdym posiłku pukać usta płynem antyseptycznym (patrz wyżej). Na wszelki wypadek zawsze warto mieć w domu leczniczy płyn do płukania ust o działaniu przeciwzapalnym i odkażającym (np. Argol, Azulan, Dentosept, Eludril, Hascosept, Salviasept, Tantum Verde) oraz środek do miejscowego nakładania na zmiany chorobowe (Aperisan, Mucosit, Parodium - żel, Pansoral - żel, Sachol, Salumin itd.), by w razie pojawienia się najmniejszych oznak stanu zapalnego błony śluzowej - jak bolesność, zaczerwienienie, białawe naloty, krwawienie z dziąseł przy myciu - móc je zastosować zanim uzyskamy poradę lekarską. Objawy takie wymagają szybkiego kontaktu ze specjalistą prowadzącym leczenie choroby zasadniczej, a w razie chwilowej jego niedostępności - z lekarzem rejonowym (rodzinnym, internistą czy pediatrą).



-
- i Osoby obarczone sk³onnoœciami do paradontozy lub ju² wykazuj¹ ce pierwsze jej objawy
 - i Przestrzegaa²zasad pielêgnacji jak wy²zej, stosuj¹ c zw³aszczapasty o recepturach opracowanych specjalnie dla profilaktyki i leczenia paradontozy, wzbogaconych w œodki przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, witaminy, minera³y (Elgydium - lecznicza pasta do zêbów, Parodontax Fluor, Parogencyl bi-actif, Evadent Sensitive, Blend-a-med Mineral Action itp.). Dodatkowo wskazany jest codzienny delikatny masa² dzi¹ se³, najlepiej wykonywa²ego opuszk¹ palca, patyczkiem higienicznym lub specjaln¹ szczoteczk¹ do masa²u dzi¹ se³ Elgydium Clinic 7/100, zwil²on¹ odrobin¹ ²elu o dzia³aniu leczniczym (np. Parodium - ²el, Chamosaldont Gel). Profilaktycznie mo²na stosowa²ædoustny preparat zio³owo-witaminowy Multi-Tabs Herboral, polecany przez skandynawskich stomatologów, a do codziennej higieny jamy ustnej pastê antybakteryjn¹ Elgydium polecana¹ przez stomatologów francuskich i polskich.