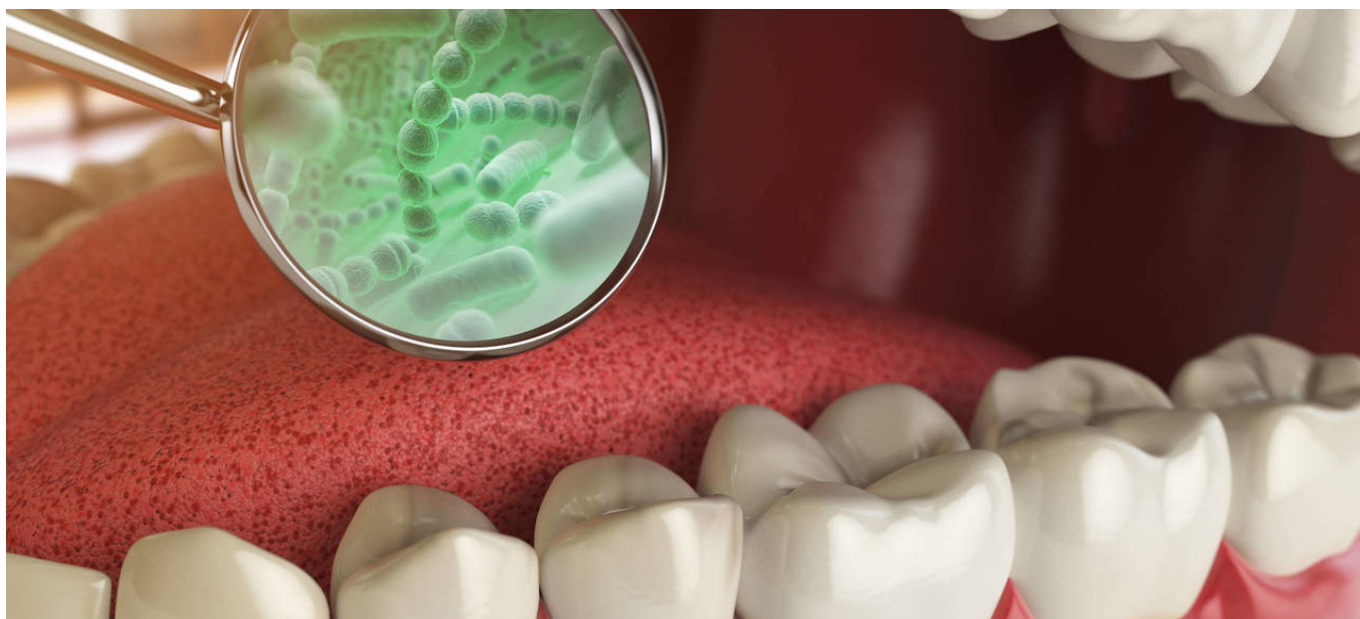




Magdalena Biegańska, 2021-03-19 10:14

Czy maseczki przyspieszają rozwój próchnicy?



Fot. Getty Images/iStockphoto

Maseczki zakrywające nos i usta to podstawowy środek zapobiegawczy przeciw rozprzestrzenianiu się SARS-CoV-2. Jednak okazuje się, że przebywanie w nich przez wiele godzin może mieć niekorzystny wpływ na stan jamy ustnej.

Już w zeszłym roku w amerykańskiej prasie medycznej pojawiły się pierwsze doniesienia o znaczącym wzroście problemów stomatologicznych wśród pacjentów regularnie dbających o zęby. Lekarze dentyści zaczęli podejrzewać, że ma to związek z wielogodzinnym noszeniem maseczek ochronnych, powodującym suchość w jamie ustnej. Nawet w warunkach nieepidemicznych przyczynia się ona do powstawania stanów zapalnych dziąseł, nieświeżego oddechu a także próchnicy. Odpowiedni poziom wilgoci w jamie ustnej jest niezwykle ważny dla zachowania równowagi flory bakteryjnej. Doktor Anna Wesołowska, lekarz stomatolog wyjaśnia, że właściwa ilość śliny jest konieczna do prawidłowego funkcjonowania naturalnych procesów ochronnych. Przede wszystkim pomaga „zmywać” resztki z powierzchni zębów i neutralizuje działanie kwasów. Tworzy barierę ochronną, zapewnia właściwe pH, które ogranicza szkodliwy metabolizm grzybów i bakterii.

Noszenie maseczek ochronnych powoduje również zmianę sposobu oddychania. Najczęściej, pod maską, zamiast przez nos nabieramy powietrze przez usta. Wpływa to dodatkowo na szybsze przesuszanie się śluzówek w jamie ustnej i tworzenie tym samym korzystnego dla rozwoju różnych patogenów środowiska. Nie bez znaczenia jest to, że na maseczce zbierają się bakterie, wirusy i zarodniki grzybów, które mogą przenikać ust. Gdy nie jest zmieniana odpowiednio często ryzyko infekcji rośnie. Problemem, który najszybciej daje się odczuć jest zmiana zapachu z ust. Powoduje go obecność bakterii beztlenowych, które produkują lotne związki siarki. Nawyki żywieniowe, zwłaszcza nadmierne spożycie słodczy, napojów

gazowanych, chipsów i innych przyjemnościowych przekąsek również sprzyja namnażaniu się bakterii, które mają wpływ na woń oddechu. Z badań wynika, że bez względu na to co jemy częstotliwość mycia zębów, płukania jamy ustnej pozostaje bez zmian.

Brak odpowiedniego poziomu wilgoci i niedostateczny poziom śliny powoduje, nieodpowiednia higiena powodują tworzenie się stanów zapalnych dziąseł. Pod wpływem bakterii zaczynają one krwawić, puchnąć i boleć. Doktor Anna Wesołowska zachęca, by w takich przypadkach niezwłocznie skonsultować się ze stomatologiem i zweryfikować nawyki higieniczne. Nielezione stany zapalne poza tym, że są bolesne, mało estetyczne, powodują nieświeży oddech to dodatkowo mogą stać się początkiem paradentozy.

W czasie trwania pandemii nie powinniśmy rezygnować z wizyt u stomatologa, i szczególnie skrupulatnie przestrzegać zasad codziennej higieny. Maseczki nie zwalniają z czyszczenia, płukania ust i nitkowania (najlepiej po każdym posiłku). Raz w roku profesjonalnemu piaskowaniu i fluoryzacji. Jeśli dyskomfort spowodowany niewystarczającą produkcją śliny zaczyna być odczuwalny warto sięgnąć po tabletki do ssania, albo po produkty ślino zastępcze w sprayu dostępne w aptekach. Bardzo dobrym działaniem profilaktycznym jest przyjmowanie probiotyków zawierających pałeczki kwasu mlekowego *Lactobacillus* spp. sprzyjające utrzymaniu właściwego pH. Okazuje się, że mikrobiom w jamie ustnej człowieka jest bardzo złożony. To niemal 700 gatunków bakterii, które mają podobny mechanizm działania jak bakterie jelitowe. Dlatego właśnie zaobserwowano, że stosowanie probiotyków obniża agresywne działanie szkodliwych mikroorganizmów, które przyczyniają się do powstawania próchnicy. Zwłaszcza odpowiedzialnych za nią bakterii *Streptococcus mutans*, jak i wielu innych powodujących choroby przyzębia oraz halitozę. Probiotyki są stosowane w stomatologii od niedawna, ale wydają się być skutecznym narzędziem profilaktycznym. Bardzo ważne dla zachowania prawidłowej produkcji śliny jest spożywanie odpowiedniej ilości wody w ciągu doby. Poprawne nawodnienie organizmu pozytywnie wpływa także na stan jamy ustnej i zmniejsza związany z noszeniem maseczki dyskomfort.