



Medexpress, 2022-03-20 10:42

## Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej 5 kroków do zdrowych zębów



Fot. Thinkstock/Getty Images

**20 marca przypada Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej - to dobra okazja, by zwrócić uwagę na swoje codzienne nawyki higieniczne. Wpływają one nie tylko na stan zębów i dziąseł, ale także na zdrowie całego organizmu. Eksperti podkreślają: Zdrowie zaczyna się w jamie ustnej!**

- Zdrowe zęby to nie tylko wymiar estetyczny - zaniedbania i choroby przyzębia mogą mieć poważne konsekwencje dla całego organizmu, wpływając na rozwój i przebieg między innymi cukrzycy, chorób naczyniowo-sercowych czy układu nerwowego. Wiele problemów z uzębieniem jest lekceważonych, a w dłuższej perspektywie mogą wymagać konsultacji nie tylko u stomatologa, ale i u innych specjalistów od chorób ogólnoustrojowych. Warto dbać o zdrowie holistycznie, pamiętając od właściwej pielęgnacji jamy ustnej - zaznacza prof. Marzena Dominiak, prezydent Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego.

Najważniejsze jest przestrzeganie kilku zasad pielęgnacji zębów i jamy ustnej na co dzień. Podstawą jest wyrobienie w sobie odpowiednich nawyków. Tak naprawdę wystarczy pięć kroków pielęgnacyjnych, które są najlepszym sposobem na skuteczną profilaktykę.

**Szczoteczka - elektryczna czy tradycyjna**

Podstawowym elementem pielęgnacji i zdrowia jamy ustnej jest mycie zębów. Do tego niezbędna jest odpowiednia szczoteczka, z pomocą której skutecznie pozbedziemy się zalegających resztek oraz płytki nazębnej. **Jaką szczoteczkę i technologię wybrać?** Liczne badania potwierdzają wyższość szczoteczek elektrycznych nad manualnymi, dlatego pierwsza odpowiedź brzmi - elektryczną. Warto pamiętać, że szczoteczki z tradycyjną podłużną główką takie jak manualne czy soniczne wymagają odpowiedniej techniki mycia i wykonywania ruchów wymiatających, co może stanowić dla użytkownika nie lada wyzwanie. Alternatywę stanowi innowacyjna technologia magnetyczna stosowana w najnowszych szczoteczkach Oral-B i O. Dzięki ruchom oscylacyjno-rotacyjnym połączonym z mikro wibracjami, włókna same wymiatają płytkę bakteryjną, a niewielka okrągła końcówka dopasowuje się do kształtu każdego zęba i docierając nawet do trudno dostępnych miejsc. Użytkownik nie musi zatem wykonywać żadnych dodatkowych ruchów - wystarczy, że przyłoży główkę do zęba, a szczoteczka magnetyczna wykona pracę za niego. Ważnym aspektem mycia zębów jest czas szczotkowania. Choć większość osób wie, że należy poświęcić tej czynności 2 minuty, to często skracamy ten czas. Dlatego też warto wybrać szczoteczkę elektryczną z wbudowanym timerem.

### **Pasta do zębów - dopasowana do potrzeb**

Nieodłącznym elementem mycia zębów jest pasta. Dostępne na rynku produkty dostosowane są do rozmaitych potrzeb i preferencji, wspomagają też pielęgnację jamy ustnej, która zmaga się z różnymi problemami. Wśród rodzajów past można odnaleźć te przeznaczone do zębów z nadwrażliwością, próchnicą czy gromadzącym się kamieniem nazębnym, ale także do problemów z dziąsłami czy nieświeżym oddechem. Niektóre produkty mają właściwości wybielające. Warto zaopatrzyć się w specjalistyczną pastę zawierającą substancje, które wpływają na jej dużą skuteczność. Do takich produktów zaliczyć można pasty antybakteryjne z fluorkiem cyny przeznaczone do zębów stałych, pasty zapobiegające powstawaniu kamienia nazębnego z pirofosforanem sodu czy pasty wybielające ze składnikami chemicznymi i ścierającymi, które pozwalają pozbyć się przebarwień.

### **Nić dentystyczna - nieodłączny element czyszczenia zębów**

Trzeci krok na drodze do zdrowych zębów to nić dentystyczna. Dzięki niej oczyszczone zostaną trudno dostępne przestrzenie międzyzębowe, w których nawet po myciu mogą pozostać resztki jedzenia. Nitkowanie pozwala pozbyć się bakterii i przykrego zapachu z ust, a także zapobiega powstawaniu ognisk zapalnych i próchnicy. Warto poprosić w gabinecie stomatologicznym o fachową poradę jak robić to prawidłowo.

### **Płyn do płukania - ostatni krok w codziennej pielęgnacji**

Płukanie jamy ustnej płynem pomaga usunąć resztki pokarmu oraz świetnie odświeża oddech. Podobnie jak wśród past, rynek oferuje produkty o różnym składzie. Od standardowych płynów z alkoholem, po płyny bezalkoholowe i płukanki z fluorem. Pamiętajmy, że płyn nie zastępuje mycia zębów i stosuje się go na zakończenie codziennej higieny jamy ustnej.

### **Wizyty u stomatologa**

Regularne wizyty kontrolne u stomatologa pozwolą na wykrycie nieprawidłowości na wczesnym etapie i zapobiegą poważniejszym konsekwencjom. Specjalista usunie też zalegającą płytkę nazębną i doradzi, jak prawidłowo dbać o zęby i dziąsła. „Dla lekarzy najważniejsze jest zdrowie Pacjentów, a ono w dużej mierze opiera się na profilaktyce. Skutki nieprawidłowej higieny mogą pojawić się dopiero po wielu miesiącach, dlatego zaleca się kontrole u stomatologa przynajmniej raz w roku. Chcemy przypominać o tym zwłaszcza teraz - w miesiącu zdrowia jamy ustnej oraz w okresie pandemii, podczas której nie ma przeciwwskazań do odwiedzania gabinetu stomatologicznego zgodnie z zasadami reżimu sanitarnego” - dodaje dr n.med.

**Beata Golan**, kierownik ds. naukowych P&G Polska.

\*Dzięki staraniom Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego, marzec jest celebrowany jako Miesiąc Zdrowia Jamy Ustnej. W ramach kampanii PTS „Polska mówi #aaa!”, **marka Oral-B wraz z gabinetami partnerskimi oraz LUX MED Stomatologia** zapraszają pacjentów do **rezerwacji bezpłatnych przeglądów stomatologicznych połączonych z instruktażem prawidłowej higieny jamy ustnej**. Ponad 2000 bezpłatnych wizyt oferowanych jest w 20 placówkach LUX MED Stomatologia oraz 23 gabinetach partnerskich Oral-B w miastach w całej Polsce. Szczegółowe informacje dostępne są na stronie kampanii pod linkiem <https://polskamowiaaa.pl/>

Źródło: Mat. prasowe