

Pielęgnacja jamy ustnej - jak zapobiegać próchnicy?

data aktualizacji: 2019.08.20



Piękny uśmiech nie tylko podkreśla wygląd, ale również świadczy o zdrowiu całego naszego organizmu. Właśnie dlatego należy pamiętać o właściwej higienie jamy ustnej oraz o regularnych zabiegach stomatologicznych.

Jeśli jednak nasze zęby dotknie próchnica, nie wolno zwlekać z wizytą u stomatologa; ubytki w zębach mogą mieć wpływ na inne schorzenia, pogłębiać je lub skutecznie blokować leczenie. Jak właściwie dbać o zęby na co dzień?

Dokładna higiena jamy ustnej

W zapobieganiu próchnicy zębów istotna jest prawidłowa higiena jamy ustnej, która powinna polegać na systematycznym i dokładnym czyszczeniu zębów. Mycie zębów powinno odbywać się rano, wieczorem i w miarę możliwości po każdym posiłku. Oprócz dokładnego szczotkowania np. pastą Rapid White Anti Color lub Whitening, należy dbać o przestrzenie między zębami, stosując nici i szczoteczki interdentalne. Należy pamiętać też o myciu języka i wnętrza jamy ustnej, wewnętrznej strony policzków oraz podniebienia.

Regularny skaling

Czasem, mimo prawidłowej higieny jamy ustnej, trudno zapobiec tworzeniu się kamienia nazębnego. Wówczas jedynym rozwiązaniem jest jego usunięcie. Skuteczną metodą, pozwalającą szybko przywrócić zębom blask, jest skaling. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by minimum dwa razy do roku odwiedzać gabinet stomatologiczny i usuwać kamień dokładnie ze wszystkich zagłębień, także spod linii dziąseł.

Konieczna fluoryzacja

Fluoryzacja zębów to zabieg profilaktyczny, w trakcie którego stosuje się związki fluoru. Odpowiednio dawkowany wzmacnia zęby, poprawia mineralizację szkliwa, dzięki czemu zmniejsza ich podatność na próchnicę. Obecnie w gabinetach najczęściej stosowana jest fluoryzacja kontaktowa. Polega ona na nakładaniu bezpośrednio na powierzchnię oczyszczonego zęba preparatów fluorowych w postaci m.in żeli, lakierów czy pianek fluoryzacyjnych. Warto dodać, że fluor jest substancją toksyczną i nie należy go nadużywać.

Zabezpiecz zęby lakiem

Zdrowe zęby, które nie zostały w najmniejszy nawet sposób zaatakowane przez próchnicę, mogą być lakowane. Właśnie w ten sposób anatomiczne zagłębienia będą chronione przed działaniem bakterii. Najczęściej lakuje się zęby w kilka miesięcy po ich wyrżnięciu. Można także lakować zęby w niewielkim stopniu dotknięte próchnicą; zabezpiecza się wtedy tylko te bruzdy, które nie zostały zaatakowane przez bakterie.

Źródło: <http://www.wk.wiadomoscihandlowe.pl/artykuly/pielegnacja-jamy-ustnej-jak-zapobiegac-prochnicy,56307>