

“Zdravje zob in obzobnih tkiv ter celotnih ust (poleg iskrenosti) najbolj vpliva na lepoto nasmeha, ki je pomemben del človekovega izgleda in izražanja. Kakor druge dele telesa lahko tudi ustno votlino prizadenejo številne bolezni, na katere pogosto lahko vplivamo sami, in to s pravilno nego, rednimi obiski pri zobozdravniku in zdravim življenjskim slogom.”



Asist. dr. Milan Kuhar,
dr. dent. med.

Stomatološka klinika, Ljubljana



Vsak dan s prehranjevanjem skozi usta v telo vnašamo nujno potrebne hranilne snovi, vitamine in minerale ter vodo. Hrano v ustih z zobmi zmeljemo in prepojimo s slino, da olajšamo njeno požiranje in nadaljnjo razgradnjo v telesu. Skupaj s hrano in pijačo pa v usta prinesemo tudi veliko različnih mikroorganizmov. Zato ne preseneča, da so ravno usta del človeškega telesa, ki je najbolj naseljen z raznovrstnimi bakterijami, glivicami in virusi. V zdravih ustih vlada med mikroorganizmi ravnovesje, ki preprečuje, da bi se nevarne vrste prekomerno razmnožile in ogrozile zdravje. Takšno ravnovesje lahko različni dejavniki tveganja hitro porušijo. To privede do povečane rasti in bohotenja škodljivih mikroorganizmov, in sicer najprej na bolj omejenih in odročnih delih ust, od tam pa se lahko postopno razmnožijo po celotnih ustih in včasih zaidejo celo v druge dele telesa ter povzročijo različne bolezni (npr. vnetja dihal in prebavil). Največ mikroorganizmov se nahaja v belkastih oblogah na površini zob (zobni plak) in na hrbtišču jezika. Bolezni, ki ju najpogosteje zasledimo v ustni votlini sodobnega človeka, sta zobna gniloba ali karies in parodontalna bolezen (pogosto rabljen izraz parodontozna je zastarel in strokovno neustrezen). Obe bolezni sta tudi glavna vzroka za izgubo zob pri človeku.

Zobna gniloba ali karies

To je bolezen zob, ki jo povzročajo bakterije v zobnih oblogah – te s svojimi kislimi izločki raztapljajo trda zobna tkiva. Začne se z mlečnim madežem na skleninski površini zoba. Ko poškodba zobne sklenine napreduje, nastane jamica, ki se temneje zabarva in se postopno veča. Najpogosteje je prvo opozorilo zobne gnilobe kratkotrajna bolečina na sladko ali kislo in hladno ali vročo hrano oz. pijačo. Dolgotrajnejša zobna bolečina pogosto pomeni, da je zobna gniloba že napredovala, da je povzročila vnetje zobnega živca. Posledice nezdravljene zobne gnilobe so odmrtnje zobnega živca, nastanek granuloma, gnojna otekline pod sluznico (“šola”), otekline na obrazu, zadah iz ust in popoln razpad zoba. Kopičenje bakterij na zobnih površinah se še poveča ob prekomernem in nepretrganem uživanju sladke hrane in pijače (zlasti tik pred spanjem), pomanjkljivem čiščenju zob ali zobnih nadomestkov (mostičkov, zobnih protez, ortodontskih aparatov) in pomanjkanju sline (premalo zaužite tekočine, bolezni, zdravila, obsevanje). Znano je, da zobje vseh ljudi niso enako dovzetni za nastanek zobne gnilobe. Na različno odpornost zob pri različnih ljudeh poleg prirojenih dejavnikov vplivajo tudi različne motnje med razvojem zob (bolezni, zdravila) in fluoridi v zobni sklenini.

Parodontalna bolezen

Pri tej bolezni gre za vnetje obzobnih tkiv, do katerega pride zaradi kopičenja bakterijskih oblog na zobeh ob robu dlesni. Parodontalna bolezen se začne kot vnetje dlesni (gingivitis). Vneta dlesen je temno rdeča, nabrekla in zelo rada zakrvavi. Pri večini ljudi ostane vnetje omejeno na dlesen, lahko pa napreduje v globino (parodontitis), kjer povzroči postopno propadanje obzobnih tkiv (vezivno tkivo, kost in zobni cement), ki držijo zob v čeljustni kosti. Takšni zobje postanejo majavi, se navidezno podaljšajo, med zobom in dlesnijo nastanejo različno globoki “žepi” in boleče gnojne otekline. Zobje na koncu lahko tudi izpadejo, če ni pravočasnega zdravljenja.

Vneta dlesen se po tem, ko odstranimo vzrok vnetja, običajno popolnoma pozdravi in povrne v prvotno stanje. Nasprotno pa parodontalna bolezen, ki je napredovala v parodontitis, tako poškoduje obzobna tkiva, da poškodbe tkiv tudi po ozdravitvi vnetja ostanejo za vedno. Podobno kakor pri zobni gnilobi so glavni dejavniki tveganja za parodontalne bolezni tisti, ki omogočajo povečano kopičenje bakterijskih oblog na zobnih površinah ob dlesni, in tisti, ki zmanjšujejo odpornost obzobnih tkiv na delovanje bakterij. Obzobna tkiva se pri različnih ljudeh na bakterije zelo različno odzovejo, kar kaže, da imajo

Najpogostejši bolezni v ustni votlini nastaneta predvsem zaradi pomanjkljivega čiščenja zob, ki ima za posledico povečano kopičenje in razrast mikroorganizmov.

Zobna gniloba ali karies je bolezen zob.

→ Sprva mlečni madež na površini zoba, pozneje temno zabarvana jamica. Na karies opozarja bolečina na sladko/kislo in hladno/vročo hrano ali pijačo. Lahko napreduje do odmrtnje zobnega živca, granuloma in razpada zoba.

Parodontalna bolezen je vnetje obzobnih tkiv.

→ Začne se z vnetjem dlesni, te postanejo temno rdeče, nabrekle in na dotik hitro zakrvavijo. Včasih vnetje napreduje v globino (parodontitis) in uničuje kost, vezivo in zobni cement — zobje postanejo majavi, se navidezno podaljšajo in lahko izpadejo.

Prizadevanja za zdrava usta brez zadaha in sproščen nasmeh

1. Redna in pravilna ustna higiena:

- ▶ ščetkanje zob z zobno pasto najmanj 2-krat na dan (zjutraj in zvečer pred spanjem),
- ▶ uporaba zobne nitke ali ustreznih ščetk za medzobne prostore,
- ▶ čiščenje hrbtišča jezika s ščetko ali strugalom za jezik,
- ▶ čiščenje sluznic, ki so pod zobno protezo, s ščetko ali vlažno gazo.

2. Redno in pravilno čiščenje zobnih nadomestkov:

- ▶ uporaba posebnih nitk ali ščetk za čiščenje pod fiksnimi mostički in okoli vsadkov (implantatov),
- ▶ ščetkanje zobnih protez z milnico (običajne zobne paste *niso* primerne za čiščenje protez) najmanj 2-krat na dan (zjutraj in zvečer pred spanjem),
- ▶ občasna uporaba kemičnih preparatov za čiščenje zobnih protez preko noči.

3. Zdrava prehrana:

- ▶ uživanje sladke hrane in pijače naj bo zmerno in omejeno le na osnovne obroke,
- ▶ izogibajmo se hrani neposredno pred spanjem oz. po večernem čiščenju zob,
- ▶ uživajmo dovolj tekočine,
- ▶ namesto osvežilnih pijač raje pijmo vodo.

4. Izogibanje kajenju

in drugim oblikam odvisnosti.

5. Splošni ukrepi za zdrav način življenja,

ki zmanjšuje stres in krepi splošno zdravje.

6. Redni kontrolni pregledi

pri zobozdravniku.

podedovane lastnosti, hormonske motnje, stres, kajenje in splošno zdravje na nastanek ter potek parodontalne bolezni zelo velik vpliv.

Slab zadah iz ust

Neprijeten vonj iz ust je posledica *žveplениh hlapov*, ki nastanejo pri bakterijski razgradnji beljakovin. V več kakor 80 % je izvor ustnega zadaha v ustih samih: slaba ustna higiena, parodontalna bolezen, zobna gnijoloba, suha usta, slabi zobnoprostetični nadomestki in zlasti prekomerna rast mikroorganizmov na zadnji tretjini hrbtišča jezika. Da se znebimo ustnega zadaha, je najpomembneje poskrbeti za dobro ustno higieno (čiščenje zob in jezika) in zdrava usta. V manj kakor 20 % so vzroki za zadah bolezni notranjih organov – jeter, vranice, ledvic, želodca in dihal.

Afte

Ponavljajoče se razjede ali afte so najpogostejša bolezen ustne sluznice, saj se pojavljajo kar pri petini ljudi. Prvič se lahko pojavijo že v otroštvu ali puberteti in se nato ponavljajo v različno dolgih razdobjih, a z leti vse manj. Afta je boleča plitva sivo-rumena razjeda na ustni sluznici (pod ustnicami, na licu, na jeziku in pod njem), obdana z rdečim robom. Velike afte (večje od 1 cm) lahko ostanejo mesec dni, majhne (manjše od 1 cm) pa se običajno celijo manj kakor 10 dni. Včasih se lahko pojavi tudi po več aft skupaj. Njihov nastanek povežemo s pomanjkanjem železa, folne kisline in vitamina B₁₂, z boleznimi prebavil, hormonskimi spremembami, stresom, poškodbami sluznice ter padcem odpornosti. Ker osnovnega vzroka za nastanek aft ne poznamo, lahko zdravimo le njihove posledice: bolečine lajšamo z lokalnimi anestetiki, s spiranjem z ustnimi vodami, ki vsebujejo klorheksidin, pa varujemo pred ponovno okužbo in pospešujemo celjenje razjede, pri hujših oblikah uporabljamo tudi dodatna zdravila (kortikosteroidi).

Ko izgubimo naravne zobe

Obolele zobe, ki jih ne moremo "rešiti", zobozdravnik izpuli ali izpadejo sami. Posledica je največkrat postopna, včasih pa tudi hipna izguba vseh zob, vendar tudi potem, ko smo izgubili zobe, še ni prepozno za lep in zdrav nasmeh! Delno brez-zobe čeljusti oskrbimo s fiksnimi zobnimi nadomestki (ki jih bolnik ne more snemati sam) ali s snemnimi delnimi protezami. Za čeljusti, ki so popolnoma brez zob, potrebujemo snemne, t. i. totalne proteze. Manjkajoče zobe lahko nadomeščamo tudi z vsadki (implantati) iz titanove zlitine, ki jih operativno

vstavimo v čeljustno kost in nato na njih izdelamo umetne zobe oz. nanje pričvrstimo delno ali totalno protezo. V predelu pod fiksnimi mostički, okoli implantatov, v predelu zaponk delnih protez in na plastičnih površinah totalnih protez se zelo rade nabirajo obloge, v katerih je veliko različnih mikroorganizmov. Tudi te obloge lahko povzročajo številne bolezni v ustih (zobno gnilobo, parodontalno bolezen in vnetje sluznice pod protezo). Zato je zelo pomembno, da se osebe z zobnoprostetičnimi nadomestki poleg skrbi za zdrava usta posvečajo tudi skrbi za svoje zobne nadomestke.

Nihče, ki mu tega ne boste povedali, ne bo opazil, da nosite protezo – vedite se povsem običajno in se zavedajte, da vam novi zobje podarjajo mladostnejši in boljši videz.

Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Končno lahko spet dobro žvečite, lepo izgledate in se smejite na vsa usta – to je vidna posledica “tretjih” zob, za dobro počutje z novo protezo pa je vedno potrebna določena doba privajanja. Poleg odličnih čistilnih tablet **Protefix** je dobrodošla pomoč pri lajšanju najpogostejših težav s tiščanjem ali premikanjem proteze paleta pritrilnih izdelkov Protefix (pritrilne blazinice in krema ter prašek).

Pri težavah z ustno sluznico (vnetja, razjede, pekočine, suhost) pomaga **Granobil** – naravne pastile z izvlečkom gorskega lišaja večkrat na dan počasi raztopimo v ustih.

Izsledki nekaterih raziskav so pokazali upanje, da bi z velikimi odmerki koencima Q₁₀ (100 mg na dan) lahko zavrli napredovanje parodontalne bolezni in zmanjšali velikost žepkov dlesni. **Fidi koencim 10** je zdravilo brez recepta in poleg ubikinona vsebuje tudi druge antioksidante (vitamina C in E ter selen) – priporočamo 3 kapsule na dan vsaj dva meseca. Pri ponavljajočih se vnetjih ustne sluznice (afte) poleg drugih ukrepov svetujemo okrepitev odpornosti organizma z antioksidanti in cinkom ter vitamini, posebno z vitamini skupine B (npr. kombinacija ene kapsule **FidiProtekt** – antioksidanti s cinkom – in ene tablete **FidiVit B** – popolna skupina vitaminov B – na dan), ali dopolnilo prehrane z dobrim multivitaminskim dodatkom (CentraMed ena tableta na dan).

Granobil

odlične pastile z izvlečkom gorskega lišaja
Za naravno varovanje sluznice ust in žrela!



Protefix

paleta izdelkov za tretje zobe za vesel nasmeh.
Zanesljivo je bolje!



Fidi koencim 10

zdravilo s koencimom Q₁₀ in antioksidanti
Krepi srce in daje moč!

