

Nowe słodkie sposoby na próchnicę

Kupujesz pasty i szczoteczki, szorujesz dziecku ząbki, a dentysta i tak znajduje u niego ubytki? Są już nowe metody walki z próchnicą, dzięki którym uchronisz malca przed borowaniem i kolejnymi plombami.

Próchnica kojarzy się z dziurami w zębach, a tak naprawdę jest to infekcja wywołana przez bakterie, a ubytki są tylko jej efektem. W jamie ustnej mamy aż 700 gatunków bakterii. Niektóre są przyjazne, inne nam szkodzą. Tymi wrogimi dzieci zwykle zarażają się od najbliższych (np. przy pocałunku). Od chwili, w której dostaną się do jamy ustnej malca, rozmnażają się i niszczą zęby. Nawet jeśli przestrzegacie zasad higieny i chodzisz z dzieckiem do dentysty, próchnica wcale nie znika, o czym świadczą kolejne dziury. Dlaczego? Bo zakładanie plomb to tylko leczenie objawów. Żeby pozbyć się próchnicy, trzeba unieszkodliwić nieprzyjemne bakterie.

Naukowcy, stomatolodzy i biotechnolodzy z kilku najlepszych uniwersytetów z ośmiu krajów od 1998 roku szukali sposobów na skuteczne diagnozowanie i eliminowanie próchnicy u dzieci i dorosłych. Prace zakończyły się sukcesem. Badacze powołali organizację World Congress of Minimally Invasive Dentistry, która zaleca konkretne metody diagnostyczne (np. wykrywające chorobotwórcze bakterie, zanim wyrządzą szkody) oraz propaguje jak najmniej inwazyjne, ale skuteczne metody zapobiegania próchnicy. Są stosowane już w wielu krajach, a niektóre właśnie wprowadzono do polskich gabinetów dentystycznych.

Szklivo dziecka jest słabiej zmineralizowane niż u dorosłego, dlatego szybciej niszczą je bakterie. Specjalne preparaty do pielęgnacji i lizaki podnoszą pH w jamie ustnej malca i unieszkodliwiają intruzów.

Zmień pH w jamie ustnej

Jak dowiedli naukowcy, próchnica jest chorobą zależną od poziomu pH w jamie ustnej: czy ślina ma odczyn zbliżający się do kwaśnego, czy zasadowego. Jeżeli pH utrzymuje się powyżej 6 (najlepiej 9-10), bakterie próchnicotwórcze stają się nieszkodliwe, bo nie mogą produkować kwasów. Jeśli jednak pH spada poniżej 5,5 – następuje szybka zmiana pH płytki nazębnej z odczynu obojętnego na kwaśny. Wtedy rośnie aktywność szkodliwych bakterii. Jeśli kwaśne pH będzie utrzymywało się dłuższy czas, może rozpocząć się proces demineralizacji szkliwa, co prowadzi do próchnicy. W zależności od tego, co się zjada oraz jak często, zmienia się pH w jamie

ustnej. Obniża je np. spożywanie słodkich pokarmów i dostadzanych napojów. Jeśli dziecko cały czas podjada jakieś przekąski, to to również obniża jego pH, bo ślina nie nadąża z wyptukiwaniem kwasów. Warto więc zmienić nawyki żywieniowe malucha, nauczyć go myć zęby po posiłkach oraz stosować preparaty **Xyli-Tots CariFree** zawierające m.in. ksylitol oraz składniki podwyższające pH w ustach dziecka (tzw. technologia pH+). Ich regularne stosowanie zmienia pH śliny na zabójcze dla bakterii. Seria tych produktów to m.in. chusteczki do czyszczenia dziąseł i pierwszych zębów niemowląt (42 zł/24 szt.), spray (16 zł), płukanka do ust (56 zł/476 ml), a nawet lecznicze lizaki (2,40 zł/szt.). Preparaty te można kupić w niektórych gabinetach dentystycznych lub przez internet (www.apoldent.pl).



Zbadaj poziom zagrożenia bakteriami

Zazwyczaj pierwsze problemy z zębami dziecka – przebarwienia, ubytki – odkrywa stomatolog podczas wizyty kontrolnej. Niekiedy zauważają je mamy podczas czyszczenia i przeglądania ząbków malca. Doskonalszymi metodami diagnozy są zdjęcia rentgenowskie, radiofizjografia czy laserowy sposób wykrywania próchnicy początkowej. Dzięki nim można odkryć ubytki niewidoczne gołym okiem.

Jednak najnowocześniejsze badanie zwane „Cambra CariFree” umożliwia ocenę zagrożenia chorobą lub stopnia jej rozwoju, zanim dojdzie do naruszenia szkliwa zębów. Jest szybkie i bezbolesne. Najpierw trzeba wypełnić ankietę (to odpowiednik wywiadu przeprowadzonego przez stomatologa w gabinecie). Potem robione jest badanie urządzeniem CariScreen. Lekarz pobiera pateczką próbkę wymazu płytki nazębnej i łączy z odczynnikiem znajdującym się w urządzeniu. Pomiedzy bakteriami z płytki a odczynnikiem zachodzi reakcja, dzięki której widać, do jakiego stopnia pacjent jest zakażony

szkodliwymi bakteriami. Wynik znany jest po kilku chwilach. Informuje o stanie jamy ustnej i podaje, jak duże jest ryzyko rozwinięcia się w przyszłości próchnicy. Badanie to pozwala dobrać okres i metody leczenia, jeszcze zanim dojdzie do rozwoju choroby. Niektóre gabinety w Polsce już dysponują urządzeniami CariScreen. Badanie kosztuje ok. 70 zł.

Ksylitol to naturalna substancja, która znajduje się m.in. w jarzynach, owocach, a także w korze brzozy. Ma o 40 proc. mniej kalorii i o 75 proc. mniej węglowodanów niż biały cukier. Dzięki niemu można obniżyć kwaśny odczyn w jamie ustnej i zneutralizować bakterie.

Daj dziecku ksylitolki

Co zrobić, gdy twój malec nie wyobraża sobie życia bez słodyczy? Wprowadź słodki dzień: np. w sobotę może najeść się cukierków do syta, a potem myje ząbki żelem z formułą pH+ i je płucze. W ciągu tygodnia cukierki i czekoladki trzymaj pod kluczem. Możesz też zamienić tradycyjne słodkości na słodzone naturalnym cukrem brzozowym, czyli ksylitolem. Wygląda on i smakuje tak samo jak zwykły cukier, ale ma charakter zasadowy. Działa bakteriobójczo i remineralizuje szkliwo. Cukierki, lizaki, gumy do żucia z ksylitolem są dostępne w sklepach ze zdrową żywnością i w niektórych delikatesach. Opakowanie drażetek ksylitolowych można kupić za 6 zł, a 10 lizaków – za 29 zł. Kilogram ksylitolu kosztuje ok. 60 zł.



Tekst: Dorota Mirska-Królikowska,
konsultacja: lek. stom. Krzysztof Polanowski