

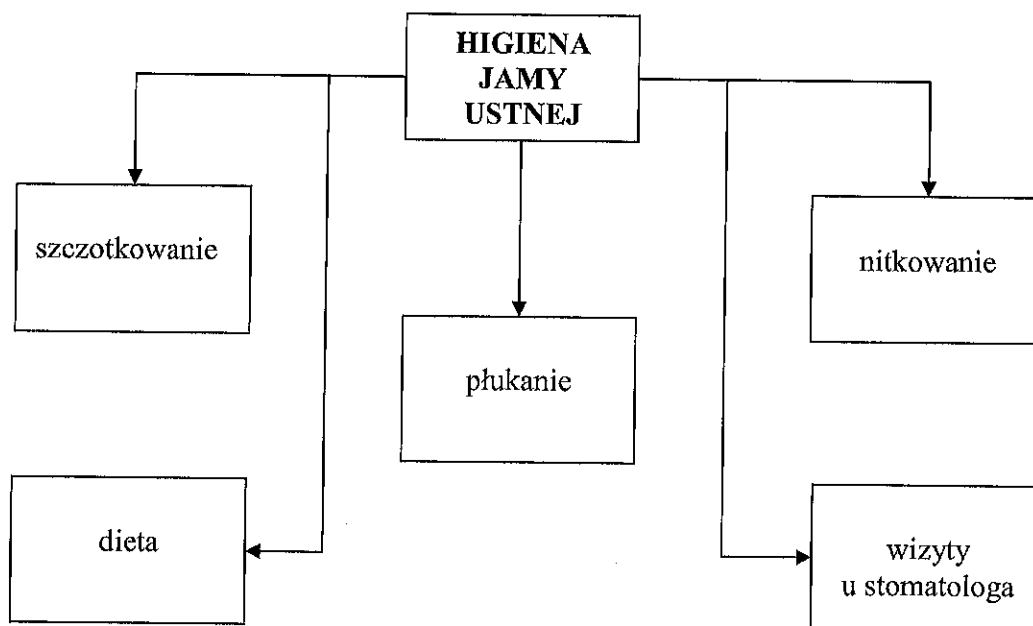
### 4.3. Higiena i profilaktyka chorób jamy ustnej u kobiet ciężarnych i karmiących

#### 4.3.1. Materiał nauczania

Właściwa higiena jamy ustnej jest bardzo ważna, dlatego, że stanowi profilaktykę chorób zębów matki i płodu. Prawidłowa pielęgnacja narządu żucia kobiety w ciąży ma wpływ na kształtowanie się zdrowych zębów u potomstwa.

Higiena jamy ustnej polega również na zastosowaniu działań profilaktycznych w odpowiedniej kolejności:

- regularne szczotkowanie, używanie past z fluorem,
- płukanie jamy ustnej,
- nitkowanie przestrzeni międzyzębowych,
- odpowiednia dieta,
- regularne wizyty u stomatologa.



Rys. 3. Podstawowe czynności potrzebne do utrzymania higieny jamy ustnej [opracowanie własne]

Spożywane pokarmy w sposób bezpośredni wpływają na strukturę zęba i na tkanki twarde. Trzeba jednak uważać, aby nie jeść dużych ilości węglowodanów, zaś dostarczać organizmowi duże racje białka, ponieważ brak aminokwasów może spowodować suchość w jamie ustnej i zaburzenia wydzielania śliny. Spożywanie produktów bogatych w wapń, takich jak sery, mleko wzmacnia kości i szkiwko matki, oraz daje podstawy do mocnych, zdrowych zębów u dziecka. Kobiety w ciąży i w czasie laktacji powinny dbać o zdrowie i higienę swoich zębów, również przestrzegając prawidłowych przepisów żywieniowych, powinny zrezygnować z dużej ilości wspomnianych wyżej węglowodanów, które przyczyniają się do powstania próchnicy. Jeśli żują gumy, to tylko bezcukrowe, zawierające ksylitol. Posiłki powinny być o stałych porach, wieczorami nie można jeść tłusto i w dużych ilościach. Kobiety w ciąży powinny unikać nocnego wstawania i popijania soków, nie mogą

też spożywać chipsów, lub innych produktów, które zalegają w przestrzeniach międzyzębowych. Przy infekcjach gardła kobiety w ciąży nie powinny w dużych ilościach spożywać środków znieczulających gardło, ponieważ mogą one wysuszyć śluzówkę gardła i przez to powodować ból. W tym celu, aby nawilżyć wysuszone gardło, kobiety w ciąży powinny spożywać witaminę A+E.

Preparaty fluoru w zasadzie powinna stosować matka w czasie ciąży. Jednak decyzję o tym powinien podjąć wyłącznie lekarz w oparciu o badania. U dziecka preparaty fluoru można podawać zanim jeszcze wyrzną się ząbki. Wówczas powierzchnia zębów, które się pojawiają, będzie mocniejsza i bardziej odporna na działanie bakterii próchnicotwórczych. Dzieciom do dziewiątego roku życia można podawać 0,25 miligrama fluoru dziennie – w pastylkach albo, co wygodniejsze, w kropelkach. Dawka zalecana dla dzieci w wieku dwóch-czterech lat to 0,5 mg, powyżej czterech lat – 1 miligram fluoru dziennie. Z łykaniem fluoru nie można jednak przesadzać. Dawki fluoru powyżej 2 mg dziennie uważa się za toksyczne. Fluoru nie powinno się też podawać dzieciom mieszkającym na tych obszarach, gdzie woda pitna z wodociągów jest fluorowana, np: Wrocław.

Kobiety w ciąży powinny stosować również odpowiednie pasty, takie, które nie wywołują alergii, nie drażnią dziąseł, nie wywołują zmian w jamie ustnej. Najczęściej alergię wywołują pasty z ziołowymi dodatkami, lub z nieznanymi środkami pomocniczymi. Kobiety w ciąży i kobieta karmiąca mogą stosować pasty z fluorem, które zapobiegają powstaniu próchnicy. Myć zęby należy dwa, trzy razy na dobę, zwłaszcza po obfitym posiłku i przed pójściem spać. Pastę należy nałożyć bezpośrednio na szczoteczkę i dokładnie spłukać wodą jamę ustną. Ważnym elementem higieny jamy ustnej jest również płukanie, po umyciu zębów konieczne jest przepłukanie jamy ustnej płynem zawierającym fluor, w celu dalszemu zapobieganiu próchnicy.

Częstość stosowania płukanek zależy od ilości jonów fluorkowych:

- codziennie zaleca się roztwory 0,05% NaF w ilości 10 ml jednorazowo,
- dwa razy na dwa tygodnie zaleca się roztwory o stężeniu 0,2% NaF.

Normy te są stałe, lekarz podejmuje decyzję czy kobieta w ciąży może w takich dawkach przyjmować fluor.

Kobieta w ciąży i kobieta karmiąca powinna również pamiętać o odpowiednio dobranej szczoteczce do zębów, która musi być dość miękka, by nie drażnić dziąseł, trzeba przechowywać ją w suchym miejscu, nie może być zostawiona na dłuższy czas w zamkniętym pojemniczku. Szczoteczkę należy zmieniać co 2-3 miesiące, kiedy to włosie tworzące nie będzie już odpowiednio ustawione. Po każdym użyciu szczoteczki należy ją dokładnie opłukać i odstawić w bezpieczne, suche miejsce. Najlepsze są szczoteczki z włosia syntetycznego, czyli nylonu, które nie chłoną wody, są trwalsze. Ponadto, jeśli mają czubek zaokrąglony nie powodują uszkodzenia tkanek miękkich i szkliska. Szczoteczki o miękkim lub średniomiękkim włosiu są polecane, dlatego, że efekt czyszczący jest osiągnięty poprzez metodę czyszczenia, a nie poprzez twardość szczotki.

Dobór odpowiedniej metody szczotkowania jest również bardzo ważny.

Metody szczotkowania zębów:

- a) wymiatania inaczej zwana obrotową, roll,
- b) wibracyjna: Stillmana, Chartersa, Bassa,
- c) okrężno-szorująca,
- d) Fonesa.

#### Metoda okrężno-szorująca

Szczotkę należy umieścić pod kątem prostym do powierzchni zębów w okolicy przydziąsłowej. Następnie dociskając wykonuje się ruchy okrężne licząc do 5, potem przesuwając się szczoteczkę w kierunku innych zębów tak, aby ruch okrężny i przesuwający nakładały się. Metodę tę zaleca się młodzieży i dzieciom.

#### Metoda Fonesa

Jest zalecana dla dzieci, ponieważ ma łatwy przebieg i jest łatwa do nauczenia. Polega ona na wykonywaniu okrężnych ruchów obrotowych. Włosie szczotki ustawia się pod kątem prostym do długiej osi zęba. Powierzchnie policzkowe i wargowe oczyszcza się ruchami okrężnymi przy zwartych łukach zębowych, pozostałe, od strony jamy ustnej – przy ustach otwartych.

#### Metody wibracyjne

##### Metoda Chartersa

Szczoteczka ułożona jest pod kątem 45°, włosie musi być zwrócone w kierunku powierzchni zgryzowej i wnika w przestrzenie międzyzębowe. Szczoteczkę należy przyciskać do dziąsła i wykonywać łagodne ruchy drgająco-okrężne licząc do 10. Istotne jest również w tej metodzie zmienianie siły nacisku szczotki, ponieważ w ten sposób napływa krew do dziąseł. Metoda ta jest dość trudna do wykonania, nieprawidłowe jej zastosowanie może być przyczyną obrażeń szyjek zębów i choroby zębów.

##### Metoda Stillmana

Metoda, która przypomina metodę wymiatania, ponieważ ustawienie szczoteczki jest takie samo, ale stosuje się ruchy poprzeczne zwane też wibracjami, które nakładają się na ruchy wymiatania. W jednej partii uzębienia wykonuje się 10 ruchów. Metodę tę stosuje się, gdy spotykamy się ze stanami zanikowymi dziąseł.

##### Metoda Bassa

Szczoteczkę umieszcza się przydziąsłowo pod kątem 45° włosiem skierowanym do dziąsła i przyciskać ją w ten sposób, by włosie wniknęło w kieszonkę dziąsła. Następnie wykonuje się ruchy wibrujące do przodu i tyłu. Ruchy te muszą być energiczne, ale o bardzo małej amplitudzie.

##### Zmodyfikowana metoda Bassa

Metoda to polega na ustawieniu w taki sposób szczoteczki, aby obejmowała jednocześnie również część powierzchni zgryzowej. Powierzchnie styczne są w tej metodzie słabo oczyszczane. Metoda ta jest bardzo trudna do wykonania, należy przy niej bardzo się skupić i prawidłowo manipulować szczoteczką.

##### Metoda wymiatania

Polega na ułożeniu szczoteczki pod kątem 45° na granicy dziąsła i zęba i wykonywaniu ruchów wymiatających, szczoteczkę należy przesunąć po zębie w kierunku brzegów siecznych. Włosie musi wniknąć też w przestrzenie międzyzębowe. Ruchy takie należy powtarzać kilka razy obejmując 2 lub 3 zęby. Powierzchnie zgryzowe należy czyścić tak jak w większości metod ruchami szorującymi. Gdy szczoteczkę umieścimy głębiej na dziąśle to przesuwając ją w kierunku zęba wykonuje się masaż dziąseł. Metoda ta jest dość prosta i może być polecana dla większości pacjentów.

Nitkowanie również jest ważnym elementem higieny jamy ustnej, ponieważ pozwala na oczyszczenie przestrzeni międzyzębowych. Nić wkłada się w przestrzenie na styku zębów i czyści się nią dokładnie wykonując ruchy w prawo i lewo. Wyróżnia się różne rodzaje nici, można stosować dodatkowo nici zawierające fluor, które dodatkowo chronią przed próchnicą.

Stany zapalne, infekcje jamy ustnej są częstą dolegliwością kobiet w ciąży, spowodowane mogą one być obniżoną odpornością, bakteriami, lub niewłaściwą higieną jamy ustnej. Niewłaściwa higiena jamy ustnej może doprowadzić również do próchnicy. Tworzy się już po kilku minutach po oczyszczeniu zębów na powierzchni szkliwa, które jest w kontakcie ze śliną. Zatem widać, że profilaktyka u kobiet w ciąży jest ważna, gdyż chroni przed powstaniem próchnicy.

Profilaktyką próchnicy u kobiet w ciąży jest:

- utrzymanie właściwej higieny jamy ustnej,
- przestrzeganie odpowiedniej diety,
- wykorzystanie fluoru (odpowiednie dawki),
- zabezpieczenie powierzchni zębów warstwami izolacyjnym.

Nałożenie się na siebie czterech czynników może prowadzić do powstania próchnicy są to:

- podatność zęba na choroby,
- węglowodany,
- bakterie płytki nazębnej,
- czas.

Przestrzeganie poszczególnych zasad higieny jamy ustnej jest bardzo istotne w profilaktyce próchnicy, równie ważna jest racjonalna dieta. Kobiety w ciąży powinny spożywać pełnowartościowe białka, aminokwasy, składniki mineralne, witaminy A, E, D, duże ilości wapnia, fosforu. Dieta ta decyduje o jakości tkanek twardych oraz zapobiega próchnicy. Kobiety w ciąży i karmiące powinny spożywać gumy bezcukrowe, w których cukier zastąpiony jest ksylitolem. Takie gumy do żucia są bezpieczne i nie powodują wzrostu drobnoustrojów płytki nazębnej, a zatem nie tworzy się próchnica.

Fluor odgrywa dużą rolę w profilaktyce próchnicy, wbudowuje się on w szkliwo i oddziałuje na obecne w nim hydroksyapatyty, czyli związki wapnia. Pod wpływem fluoru te związki słabiej rozpuszczają się w kwasach, powodują również, że zęby stają się bardziej odporne na bakterie, które wywołują próchnicę. Zęby można fluorkować na wiele sposobów:

1. Fluoryzacja endogenna, fluor dostarczany jest do organizmu stale w ilościach optymalnych do wnętrza organizmu. Taki fluor jest najbardziej przyswajalny. Fluoryzacja endogenna dzieli się na:
  - fluorkowanie wody pitnej,
  - fluorkowanie soli spożywczej,
  - fluorkowanie tabletkowe.
2. Fluoryzacja egzogenna, czyli kontaktowa, polega ona na bezpośrednim kontakcie szkliwa zębów ze środkiem zawierającym fluor, są to takie środki:
  - pasty do zębów,
  - płukanki,
  - żele fluorkowe.

Lakowanie stanowi kolejny punkt profilaktyki próchnicy, polega na pokryciu bruzd i zagłębień w zębach lakiem szczelinowym. Bruzdy i szczeliny ze względu na swoją niekorzystną budowę są miejscami, które ograniczają oczyszczanie zębów z resztek pokarmu. Bruzdy też ułatwiają rozwój bakterii, co sprzyja powstawaniu ognisk próchnicy już we wczesnym okresie uzębienia stałego, ogniska zapalne mogą również powstawać często w okresie ciąży lub laktacji. Zabieg lakowania zębów powinno przeprowadzać się pod kontrolą lekarza i w określonym czasie. Redukcja próchnicy po stosowaniu tej profilaktyki jest nawet ok. 90%, zależy to od utrzymania się materiału uszczelniającego. Utratę uszczelnacza powoduje nieodpowiednia technika zabiegu lakowania oraz zbyt wczesne zabezpieczenie zęba po wyrżnięciu się do jamy ustnej.

Profilaktyka chorób przyzębia powinna wyeliminować czynniki, które ułatwiają gromadzenie się płytki. Wpływa również na:

- zwiększenie odporności człowieka,
- przestrzeganie zasad higieny jamy ustnej,
- przestrzeganie racjonalnej diety,
- zdrowy trybie życia,
- przestrzeganie wizyt u stomatologa (okresowe badania).

Dobry stan przyzębia nie da się utrzymać tylko metodami profilaktyki domowej. Ważny jest również instruktaż z kontrolą higieny jamy ustnej oraz zabiegi profilaktyczne przeprowadzane przez stomatologa lub higienistkę.

Badanie profilaktyczne może wykazywać obecność czynników szkodliwych dla przyzębia takich jak:

- płytka nazębna,
- nieprawidłowe ustawienie zębów,
- niewłaściwe uzupełnienia protetyczne,

W zależności od wyników tych badań ustala się dalszy tok postępowania.

Na stan przyzębia wpływa też brak równowagi hormonalnej i związane z tym zmiany w tętniczkach osłabiają dziąsła, są one bardziej podatne na urazy i zakażenia. Z tego względu kobieta w ciąży powinna dbać o swoje zęby dokładnie. Jeżeli profilaktyka ta nie jest przestrzegana prowadzi to do licznych schorzeń w tym demineralizacji zębów. Poprawa tego stanu wiąże się ze zwiększeniem świadomości kobiet w ciąży, co do dbałości o higienę jamy ustnej. Zapalenia dziąseł, próchnica wynikająca z nieprzestrzegania zasad higieny, zwiększeniem się lepkości śliny, oraz zwiększeniem kwaśnego odczynu, powstanie specyficznych kieszonek, w których fermentuje pokarm, to główne dolegliwości, na jakie cierpią kobiety w ciąży.

Profilaktyka polega na motywacji, czyli na uzasadnieniu celowości higieny jamy ustnej, oraz na wyeliminowaniu szkodliwych nawyków i podjęciu nowych działań zapobiegawczych. Lekarz stomatolog powinien przeprowadzić z pacjentką wywiad i uświadomić jej, że to, w jaki sposób będzie teraz dbała o stan swoich zębów ma ogromny wpływ na stan zębów jej dziecka. W gabinetach ginekologicznych powinny być plakaty, ulotki, które propagują dbanie o zęby.