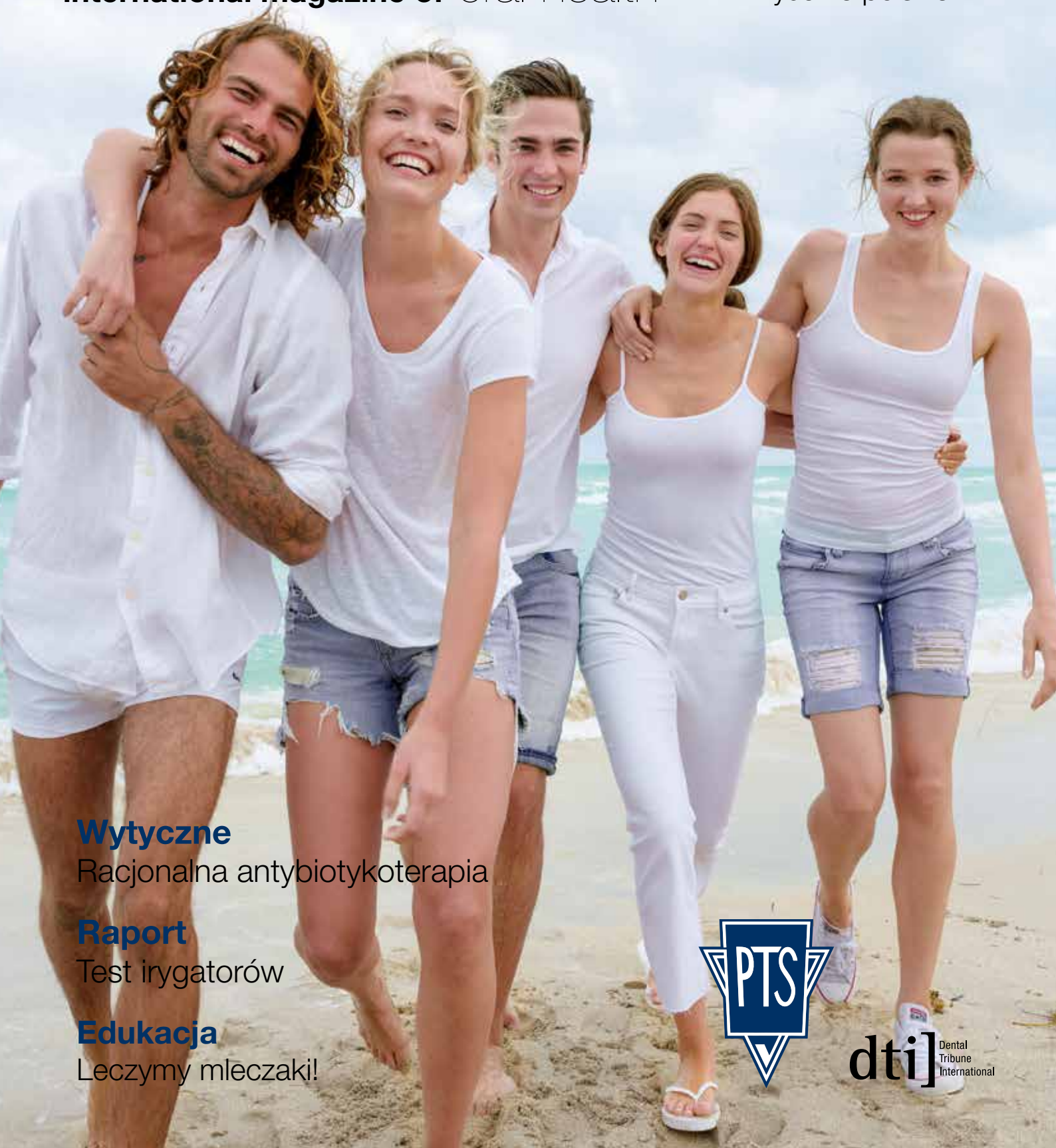


prevention

international magazine of oral health

wydanie polskie



Wytyczne

Racjonalna antybiotykoterapia

Raport

Test irygatorów

Edukacja

Leczymy mleczaiki!



dti Dental
Tribune
International

ORYGINALNY. NAJLEPSZY. AIRFLOW® PROPHYLAXIS MASTER



ODDZIAŁ
EMS JUŻ W
POLSCE!

GUIDED
BIOFILM
THERAPY®

TYLKO TERAZ!
PRZY ZAKUPIE
URZĄDZENIA
AIRFLOW® PROPHYLAXIS
MASTER DEDYKOWANY
WÓZEK AIRFLOW® STATION+
GRATIS!*

Zestaw występuje również
w konfiguracji z piaskarką
AIRFLOW® ONE

*Promocja obowiązuje
do wyczerpania zapasów

ZADZWOŃ I UMÓW
PREZENTACJĘ
W SWOIM GABINECIE:
32 493 70 60

WIĘCEJ INFORMACJI:
WWW.EMS-POLAND.COM

EMS 
MAKE ME SMILE.

od wydawcy

Jabłko nie zastąpi [szczotki](#) do zębów! 4

news

U [pacjentów](#) z alergią na [penicylinę](#) może wystąpić wyższe [ryzyko uszkodzenia implantów](#) zębowych 6

Badania [kwestionują](#) korzyści zdrowotne płynące
ze sztucznych substancji [słodzących](#) 6

[Co pierwsze](#): szczotkowanie czy nitkowanie? 7

Antybiotyki mogą nasilać [infekcje jamy ustnej](#) 7

Badania [potwierdzają](#) związek między chorobą przyzębia a ryzykiem [przedwczesnego porodu](#) 8

[Uczniowie](#) tracą lekcje przez chore zęby! 8

Woda z kranu, o [wysokiej](#) zawartości żelaza może przebarwiać zęby 9

[Znaczenie](#) zdrowia jamy ustnej podczas ciąży 9

Połączenie mleka matki i śliny [niemowlęcia](#) kształtuje zdrowy [mikrobiom jamy ustnej](#) 10

Kobiety z [brakami zębowymi](#) częściej cierpią na nadciśnienie 10

Polskie Towarzystwo Stomatologiczne

[Znaczenie zdrowia](#) jamy ustnej podczas ciąży – rozmowa z prof. Marzeną Dominiak 12

Łukasz Sowa 16

To nic, że wypadną. [Leczymy mleczaki!](#) 20

Światowy [Dzień Zdrowia Jamy Ustnej](#) 2019: nowa misja [stomatologów](#)

rekomendacje

[Zaawansowana](#) próchnica i leczenie odtwórcze – aktualne rekomendacje FDI 22

Pasta z fluorem jednym z [fundamentów walki](#) z próchnicą 23

Zdrowie jamy ustnej a [ciąża](#) 24

Racjonalna [antybiotykoterapia](#) w stomatologii 26

higiena

[Implanty](#) – tylko wtedy, gdy stan [przyzębia](#) jest stabilny 32

Jan H. Koch 38

Nowoczesny [protokół](#) postępowania w zakresie [profilaktyki i higieny](#) w codziennej praktyce 38

Natalia Szelaąg 41

[Zadowolenie](#) pacjenta jest najważniejsze!

informacje rynkowe

[Skuteczna](#) higiena przestrzeni międzyzębowych 44

Markus Th. Firla 48

Raport z testu [użytkowego urządzeń do domowej higieny](#) jamy ustnej (irygatorów)

news

Fundacja „Z uśmiechem przez [życie](#)” walczy z rakiem [jamy ustnej](#) 52

[Regularne](#) picie kawy zmniejsza ryzyko [wielu](#) chorób 54

Jakość [kobiecego](#) snu 55

diagnostic

[Modern](#) diagnostic methods in [dentistry](#) – violet laser (405 nm) 56

Marta Maciak, Damian Korczyński

informacje

O [wydawcy](#) 62

Jabłko nie zastąpi **szczotki** do zębów!

Ostatnie lata to czas niezwyklej zmian w wielu dziedzinach stomatologii. W ciągu zaledwie kilku lat analogowa technologia stała się cyfrowa, a podejście do diagnostyki, planowania leczenia, wszczepiania implantów i leczenia odtwórczego uległo nieprawdopodobnym zmianom. Dzisiaj lekarz dentysta może zaprojektować nowy uśmiech zanim jeszcze pacjent usiądzie na fotelu dentystycznym. Dostępnych jest tak wiele nowych technik i technologii, ale jaki naprawdę powinien być kierunek, w którym stomatologia powinna się rozwijać?

Mamy XXI wiek, a badania pokazują, że ponad 30% dorosłych Brytyjczyków myje zęby raz dziennie, ponad 90% obywateli jednego z krajów europejskich uważa, że jedzenie jabłek zastępuje szczotkowanie. W Polsce ponad 800 000 osób nie posiada własnej szczoteczki do zębów, a aż 10% mężczyzn nigdy nie odwiedziło lekarza dentysty. Ponad połowa 3-latków ma próchnicę, a wśród nastolatków problem ten obejmuje niemal 90% populacji! To tylko niektóre z porażających danych, które nadal szokują informacjami o niskim poziomie zdrowia jamy ustnej na całym świecie.

Pomimo wysiłków Światowej Federacji Stomatologicznej FDI, wiodącej światowej organizacji zajmującej się zdrowiem jamy ustnej, poziom zdrowia jamy ustnej, nawet w krajach rozwiniętych jest nadal niezadowolający, a wielu ludzi odwiedza dentystrę dopiero wtedy, gdy już ma poważny problem, najczęściej związany z bólem.

Potrzeba uświadamiania społeczeństwu zagrożeń i konsekwencji zdrowotnych związanych z niedostateczną higieną jamy ustnej i profilaktyką jest kluczem do zdrowego i pięknego uśmiechu, a w każdej innej dziedzinie stomatologii nie może być mowy o sukcesie leczenia bez higieny i profilaktyki.

Magazyn *prevention* powstał właśnie po to, by edukować i motywować pacjentów; pokazywać, jak istotna jest codzienna higiena jamy ustnej, profilaktyka i promocja zdrowia w tym zakresie.

Zapraszamy do lektury!

Redakcja

CURAPROX

AN ALL-IN-ONE TOOTHPASTE.
SIX TASTES. ONE FORMULA.

[BE YOU.]
'EXPRESS YOURSELF'



Równowaga
bakteryjna

Długotrwała
świeżość

Sześć aromatów
-
Jedna formuła

Wybielanie
enzymatyczne

U pacjentów z alergią na penicylinę może wystąpić wyższe ryzyko uszkodzenia implantów zębowych

Wiele badań nad możliwymi przyczynami odrzucenia implantów skupia się głównie na tematach związanych z odżywianiem i paleniem tytoniu. W niedawnych badaniach prowadzonych na Uniwersytecie Internacional de Catalunya w Barcelonie potwierdzono, że pacjenci uczuleni na penicylinę wykazują większą częstość niepowodzenia implantacji w porównaniu z pacjentami bez objawów takiej alergii.

W przekrojowym badaniu klinicznym przeanalizowano wyniki pacjentów leczonych implantologicznie w klinice stomatologicznej uniwersytetu w okresie od września 2011 r. do lipca 2015 r. Profilaktyka antybiotykowa przed zabiegiem wszczepienia implantów została zastosowana u wszystkich pacjentów. Składała się ona z amoksyliny dla pacjentów nieuczulonych na penicylinę i klindamycyny dla pacjentów z alergią na penicylinę. Te same antybiotyki zostały przepisane po zabiegu, aby zapobiec wczesnemu uszkodzeniu implantu i pooperacyjnej infekcji. Odrzucenie implantu zostało zdefiniowane jako wymagające jego usunięcie z jakiegokolwiek powodu i zostało sklasyfikowane jako wczesne lub późne.

Spośród 1 210 pacjentów objętych badaniem 8,03% niealergicznym i 24,68% osób z alergią na penicylinę wykazało co najmniej jeden przypadek odrzucenia implantu. U pacjentów z alergią na penicylinę 21,05% było klasyfikowanych z wystąpieniem późnego odrzucenia, a 78,95% wczesnego. Brak osteointegracji w 80% był przyczyną wczesnego niepowodzenia implantacji. Pacjenci z alergią na penicylinę wykazywali większe ryzyko niepowodzenia implantacji ze współczynnikiem ryzyka 3,84 (95% CI) w porównaniu z pacjentami niealergicznymi.

Badanie wykazało, że pacjenci z alergią na penicylinę leczeni klindamycyną wykazywali prawie 4-krotnie większe ryzyko uszkodzenia implantu, jednak badacze stwierdzili, że zmienne, takie jak marka i lokalizacja implantu oraz umiejętności chirurga mogą mieć wpływ na te wyniki.

Badanie pt.: „Czy u pacjentów z alergią na penicyliny występuje wyższy wskaźnik odrzucenia implantu?” opublikowano w wydaniu *International Journal of Oral and Maxillofacial Implants*, 2018.

Badania kwestionują korzyści zdrowotne płynące ze sztucznych substancji słodzących

Poprzez dostarczanie słodkiego smaku bez kalorii i innych szkodliwych efektów ubocznych cukru, sztuczne słodziki często były chwalone za ich domniemane korzyści zdrowotne i zalety dla zdrowia jamy ustnej. Nowe badania sugerują jednak, że słodziki i inne alternatywne substancje słodzące mogą nie być tak zdrowe, jak się powszechnie uważa.

Bezcukrowe napoje bezalkoholowe często reklamowane jako zdrowsza alternatywa, na przestrzeni ostatnich lat zyskują na popularności. Popyt na nie często wynika z problemów zdrowotnych i jakości życia, ponieważ otyłość i choroby jamy ustnej są wielokrotnie powiązane z nadmiernym spożyciem cukrów. Ogromna

grupa alternatywnych cukrów i słodzików została zatwierdzona do powszechnego komercyjnego wykorzystania w żywności i napojach. Chociaż są one ogólnie postrzegane jako zdrowsza opcja niż cukier, ich rzeczywiste zalety i wady nie są jasne z powodu ograniczonego i sprzecznego materiału dowodowego.

Zespół europejskich naukowców, kierowany przez University of Freiburg w Niemczech miał na celu pogłębienie zrozumienia zalet i wad poprzez przeprowadzenie systematycznego przeglądu 56 badań, w których porównano wysokie spożycie substytutów cukru z jego ograniczeniem lub całkowitym unikaniem. Nie znaleziono ostatecznych dowodów na to, że alternatywne słodziki pomagały dorosłym osobom albo dzieciom z nadwagą lub otyłością, które usiłowały schudnąć.

Rzecznik British Dental Association powiedział brytyjskiemu Dental Journal: „Nie zalecamy żadnej tzw. bezcukrowej alternatywy dla napojów gazowanych innych niż mleko i woda. Jesteśmy zaniepokojeni faktem, że wiele napojów bezalkoholowych ma też wysoki poziom kwasowości, który szkodzi zdrowiu jamy ustnej”.

Badanie pt.: „Association between intake of non-sugar sweeteners and health outcomes: Systematic review and meta-analyses of randomised and non-randomised controlled trials and observational studies” („Powiązanie między przyjmowaniem substancji słodzących i skutkami zdrowotnymi: przegląd systematyczny i metaanaliza randomizowanych i nierandomizowanych badań kontrolowanych i badań obserwacyjnych”) opublikowano 2 stycznia 2019 r. w internetowym wydaniu *British Medical Journal*.



Fot.: Monika Wiśniewska/Shutterstock

Co pierwsze: szczotkowanie czy nitkowanie?

Naukowcy odkryli, że użycie nici dentystycznej przed szczotkowaniem zębów może być elementem higieny zwiększającym dokładność usuwania płytki nazębnej. Raport w tej sprawie pojawił się na łamach Journal of Periodontology (JOP), a opublikowanym został przez American Academy of Periodontology (AAP).

Przeprowadzone badanie nosi tytuł „Wpływ szczotkowania i nitkowania zębów na przestrzenie międzyzębowe i zmniejszenie płytki nazębnej oraz retencję fluoru: test kliniczny”. W badaniu oceniano 25 uczestników, którzy zostali poproszeni o szczotkowanie zębów, a następnie używali nici dentystycznej do czyszczenia przestrzeni między zębami (szczoteczki/nici). W drugiej fazie, w tej samej grupie poproszono o użycie nici dentystycznej, a następnie szczotkowanie zębów (nici/szczotkowanie). Naukowcy odkryli, że ilość płytki nazębnej pomiędzy zębami i ogólnie w jamie ustnej uległa znacznemu zmniejszeniu, gdy uczestnicy stosowali metodę najpierw z użyciem nici, a następnie szczoteczką.

Naukowcy twierdzą, że użycie w pierwszej kolejności nici „rozluźnia” bakterie i resztki zalegające między zębami, następnie w wyniku szczotkowania (gdy usta są płukane wodą) jama ustna jest oczyszczana z pozostałości zanieczyszczeń. Bakterie płytki nazębnej są główną przyczyną rozwoju choroby przyzębia i stanu zapalnego, który występuje, gdy bakterie gromadzą się poniżej linii dziąseł. Choroby przyzębia mogą prowadzić do obrzęku, podrażnienia, recesji dziąseł i utraty zębów, jeśli nie są leczone.

„Pacjenci często pytają, który element powinien zająć pierwsze miejsce w codziennych czynnościach higienicznych jamy ustnej” – powiedział Steven R. Daniel, DDS, prezes AAP. „Badanie wykazało, że czyszczenie nicią dentystyczną przed szczotkowaniem może prowadzić do zmniejszenia płytki nazębnej, jednak ważne jest, aby każdy pamiętał, by robić to każdego dnia w celu zachowania zdrowia uśmiechu” – dodał.

Badanie wykazało również, że fluor, który pomaga w zapobieganiu próchnicy zębów pozostawał w jamie ustnej na wyższych poziomach,

gdy uczestnicy zaczęli procedurę higieny od nitkowania, kończąc na szczotkowaniu. Badani uczestnicy używali pasty do zębów z fluorem podczas obu faz badania. „Podobnie, jak przy wyborze odpowiedniego rodzaju szczoteczki do zębów i środka do czyszczenia przestrzeni międzyzębowych, pacjenci powinni również skonsultować się ze swoimi dentystami i higienistkami w celu określenia, jaka pasta z fluorem jest dla nich najlepsza” – powiedział Steven Daniel.

AAP zaleca regularne czyszczenie nicią dentystyczną przestrzeni międzyzębowych i szczotkowanie zębów 2 razy dziennie oraz poddawanie się całorocznym kompleksowym przeglądom i ocenie przyzębia w celu zapobiegania chorobom, które są uleczalne i często odwracalne przy odpowiedniej i terminowej opiece periodontologicznej.

Pełen raport z badania można znaleźć na portalu JOP Wiley Online Library pod adresem: www.onlinelibrary.wiley.com/journal/19433670.

Źródło: American Academy of Periodontology



Fot.: freepik.com

Antybiotyki mogą nasilać infekcje jamy ustnej

Naukowcy od dawna wiedzą, że nadużywanie antybiotyków może wyrządzić więcej szkody niż pożytku, co wynika np. z oporności na nie. Jednak badania nad tym zjawiskiem w zakresie zdrowia jamy ustnej zostały w niewielkim stopniu rozpowszechnione. Obecnie naukowcy z Case Western Reserve University odkryli, że antybiotyki zabijają także pożyteczne bakterie, powstrzymujące infekcję i stany zapalne.

Dr Pushpa Pandiyan, adiunkt nauk biologicznych w School of Dental Medicine poprowadził zespół badawczy zajmujący się bakteriami, kwasami tłuszczowymi i ich wpływem na niektóre typy białych krwinek, które zwalczają infekcje w jamie ustnej. W szczególności badacze przyjrzyli się krótkoterminowemu utrzymywaniu regulacyjnych limfocytów T, które mają wpływ na układ odpornościowy i biorą udział w utrzymaniu odporności śluzówkowej i zwalczaniu zakażeń grzybiczych, np. Candida. Stwierdzono, że te naturalne mechanizmy obronne bardzo skutecznie redukują infekcje i stany zapalne, a antybiotyki mogą uniemożliwiać tak korzystne reakcje.

„Postanowiliśmy dowiedzieć się, co się dzieje, gdy nie mamy bakterii, które mogłyby zwalczyć infekcję grzybiczą” – powiedział Pandiyan. „Odkryliśmy, że antybiotyki mogą zabijać krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe wytwarzane przez własne dobre bakterie. Oczywiście, nadal potrzebne są antybiotyki w przypadku infekcji zagrażających życiu, co do tego nie ma żadnych wątpliwości. Nasze organizmy mają wiele naturalnych mechanizmów obronnych, których nie powinniśmy lekceważyć” – dodał. Pandiyan stwierdził jednocześnie, że badanie może mieć szersze implikacje dla ochronnych skutków mikroflory rezydualnej w innych typach zakażeń bakteryjnych.

Badanie pt.: „Rola krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych w kontrolowaniu Treg i immunopatologii podczas zakażenia śluzówki jamy ustnej”, opublikowano w internetowym wydaniu *Frontiers in Microbiology* w sierpniu br.

Badania potwierdzają związek między chorobą przyzębia a ryzykiem przedwczesnego porodu

W nowym badaniu naukowcy porównywali stan zdrowia jamy ustnej kobiet zagrożonych przedwczesnym porodem (PPROM) i kobiet z prawidłową ciążą pojedynczą. Zgodnie z wynikami obserwacji, u ciężarnych kobiet z PPROM częściej występowały choroby przyzębia niż u kobiet z niepowikłaną ciążą.

Badanie kohortowe zostało przeprowadzone przez grupę czechskich naukowców i wsparte przez szpital uniwersytecki w Hradec Králové w Czechach. Naukowcy ocenili higienę jamy ustnej i stan

przyzębia 78 kobiet z PPROM w wieku ciążowym od 0 do 24 tygodni oraz 6 i 36 tygodni, a także 77 kobiet z prawidłową ciążą i odpowiadającym jej wiekiem ciążowym bez ryzyka porodu przedwczesnego.

Badanie wykazało zwiększone ryzyko chorób przyzębia u kobiet, które urodziły przedwcześnie. Wczesne porody wiązały się z wyższymi wskaźnikami chorób dziąseł, u kobiet z PPROM odnotowano 4-krotnie niższą ocenę stanu przyzębia niż u tych, które rodziły zgodnie z terminem. Ponadto kobiety, które weszły we wczesną fazę porodu miały 8-krotnie więcej płytki nazębnej. Czynniki takie, jak palenie okazały się nieistotne i nie wpłynęły na wyniki.

Badanie wykazało również, że wskaźniki wczesnych urodzeń były częstsze u kobiet z nieleczoną próchnicą zębów. Wg dr. Nigela Cartera, dyrektora Oral Health Foundation, zdrowie jamy ustnej może mieć bezpośredni wpływ na wiele aspektów ogólnego stanu zdrowia. „Obejmuje to także szanse na bezpieczniejszy poród” – zauważa badacz.

Badanie pt.: „Association between periodontal disease and pre-term prelabor rupture of membranes,” („Powiązanie między chorobą przyzębia a przedwczesnym porodem”) opublikowano w lutowym wydaniu czasopisma *Journal of Clinical Periodontology*.



Fot.: OndroM/Shutterstock

Uczniowie tracą lekcje przez chore zęby!

50 mln godzin lekcyjnych każdego roku tracą uczniowie na całym świecie z powodu absencji wynikającej z chorób jamy ustnej – informuje Światowa Federacja Dentystyczna FDI w Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej (20 marca).

Światowa Federacja Dentystyczna zaprezentowała wyniki ankiety przeprowadzonej w 13 krajach wśród rodziców dzieci w wieku 5-16 lat, w tym również z Polski. Badanie miało dać odpowiedź na pytanie, czy szkoły są miejscem, w których uczy się tego, jak dbać o zdrowie i piękne uśmiechy. Wyniki mogą zaskakiwać.

Jak podaje FDI, aż 84% rodziców polskich dzieci uważa, że szkoła dostarcza wiedzy na temat zdrowia jamy ustnej. 22% jest przekonanych, że takie wiadomości przekazywane są raz w tygodniu. W międzynarodowym rankingu FDI wyprzedzamy Wielką Brytanię (29%), USA (53%), Australię (54%), Niemcy (69%), Chiny (77%) i Arabię Saudyjską (81%). Lepszą opinię o edukacyjnej roli szkoły mają rodzice z Maroko i Algierii (86%), Indonezji (87%), Brazylii i Indii (91%) i Meksyku (93%). Co więcej, tylko 10% polskich rodziców dzieci w wieku 5-16 lat nie wie, jak często szkoła prowadzi zajęcia poświęcone profilaktyce i higienie jamy ustnej. Najgorzej w tym względzie jest również w Wielkiej Brytanii (49%), a najlepiej w Meksyku (1%).

„Szkoły powinny być istotnym źródłem wiedzy z zakresu zdrowia jamy ustnej na całym świecie. To niezmiernie ważne, wszak na choroby w tym zakresie cierpi 3,58 mld ludzi, co stanowi połowę światowej populacji. Co więcej, prawie 486 mln dzieci cierpi z powodu próchnicy zębów mlecznych,

co może powodować w późniejszym wieku przedwczesną utratę uzębienia, ból, zakłócenia snu, problemy ze spożywaniem posiłków oraz inne problemy zdrowotne” – podkreśliła dr Kathryn Kell, prezydent FDI.

Dobłą wiadomością jest to, że 71% ankietowanych rodziców we wszystkich krajach (73% w Polsce) zgodziło się, że szkoły powinny uczyć dzieci, jak dbać o jamę ustną, a 51% uznało, że oni sami odgrywają istotną rolę w edukacji zdrowia jamy ustnej. „Dobrych nawyków profilaktycznych i higienicznych powinniśmy uczyć jak najwcześniej. Zadaniem rodziców i pedagogów jest przypominanie dzieciom, że zęby należy myć 2 razy dziennie pastą z fluorem oraz unikać pokarmów i napojów o wysokiej zawartości cukrów. Gabinet stomatologiczny należy odwiedzać regularnie. Każdego roku dzieci na całym świecie tracą miliony godzin w wyniku absencji spowodowanej chorobami jamy ustnej” – dodaje dr Edoardo Cavalle, przewodniczący jednego z zespołów FDI.

Największa organizacja stomatologiczna na świecie z myślą o nauczycielach i rodzicach przygotowała serię animowanych filmów „MouthHeroes”, które mają pomóc w edukacji. W Polsce cennym źródłem informacji w tym zakresie jest serwis www.leczymymleczaki.pl przygotowany przez Polskie Towarzystwo Stomatologiczne i Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej oraz strona internetowa kampanii „Polska mówi #aaa!”, wspierającej krajowe obchody Światowego Dnia Zdrowia Jamy Ustnej. W serwisie opublikowano wiele praktycznych materiałów do wykorzystania w ramach zajęć edukacyjnych w przedszkolach i szkołach.

Na podst.: mat. prasowe.

Woda z kranu, o wysokiej zawartości żelaza może przebarwiać zęby

Naukowcy odkryli 3 czynniki związane z powstawaniem plam na płytce nazębnej. Ich zdaniem, ma na to wpływ używanie do picia wody o wysokiej zawartości żelaza, jej wysoki poziom pH, a także wysoki poziom pH śliny. Podczas gdy palenie tytoniu, przyjmowanie suplementów żelaza lub spożywanie napojów zawierających kofeinę nie było czynnikami ryzyka, głównym modyfikowalnym czynnikiem ryzyka zidentyfikowanym w tym badaniu było spożycie wody pitnej z kranu lub wody osmotycznej.

W badaniu Grupa Mikrobiologii Ustnej Uniwersytetu CEU Cardenal Herrera (UCH) przeanalizowała dane zebrane od 94 pacjentów z 10 klinik stomatologicznych w prowincjach Walencja i Castellón. Korzystając z ankiet, naukowcy ocenili nawyki higieniczne uczestników takie, jak: rodzaj używanych szczoteczki do zębów, częstość szczotkowania i nawyki żywieniowe, tj. przekąski między posiłkami, picie wody butelkowanej lub wody z kranu, palenie lub regularne spożywanie napojów zawierających kofeinę. Ogólny stan zdrowia jamy ustnej uczestników analizowano przez ocenę liczby zębów z próchnicą, brakujących lub z wypełnieniami, a także uwzględniając obecność lub brak zapalenia przyzębia lub krwawiących dziąseł. Ponadto naukowcy pobrali próbki płytki nazębnej, śliny i wody pitnej do analizy chemicznej.

Wg Verónica Vesés Jimenez, dyrektor Departamentu Nauk Biomedycznych CEU UCH, regularne spożywanie wody o wysokim pH i poziomie żelaza lub o wysokim pH śliny przyczynia się w znacznym stopniu do poja-

wienia się czarnych plam. „Dlatego jednym z głównych zaleceń dla osób, które mają czarne plamy na zębach jest picie wody mineralnej zamiast wody z kranu lub wody osmotycznej” – powiedziała Jimenez.

Spożywanie wody oczyszczonej z kranu zwiększyło 13-krotnie szansę na pojawienie się dolegliwości związanych z powstawaniem czarnych plam. W odniesieniu do wysokiego poziomu pH śliny, naukowcy doszli do wniosku, że zwyczaj podjadania między posiłkami może zmniejszyć występowanie czarnych plam, ponieważ pomaga obniżyć poziom pH śliny.

W badaniu wykluczono takie czynniki, jak: wpływ tytoniu, przyjmowanie suplementów żelaza, spożywanie napojów zawierających kofeinę, nawyki higieniczne. Wg Vesés Jimenez, plamy te są oparte na żelazie, ich obecność jest bardziej bezpośrednio związana z wysokim poziomem żelaza i pH, zarówno w ślinie, jak i w wodzie, która jest spożywana, niż z nawykami higienicznymi.

W świetle uzyskanych wyników należy zalecić pacjentom z czarnymi plamami spożywanie wody mineralnej, aby zmniejszyć ryzyko ich ponownego pojawienia się po profilaktyce stomatologicznej.

Badanie pt.: „Risk factors for the presence of dental black plaque” („Czynniki ryzyka związane z obecnością czarnej płytki nazębnej” zostało opublikowane w internetowym wydaniu czasopisma *Scientific Reports* w listopadzie 2018 r.

Znaczenie zdrowia jamy ustnej podczas ciąży

Ciąża to wyjątkowe doświadczenie w życiu kobiety, może jednak znacząco wpłynąć na zdrowie jamy ustnej jej i jej dziecka. Badania wykazały, że istnieją powiązania między złym stanem zdrowia jamy ustnej a niską masą urodzeniową lub przedwczesnym porodem. Wg dr Ellie Nadian z Australii, ciąża jest związana z zaburzeniami zdrowia jamy ustnej spowodowanymi działaniami hormonalnymi, zatem kobiety oczekujące dziecka powinny być świadome faktu, że zły stan zdrowia jamy ustnej podczas ciąży może niekorzystnie wpływać na zdrowie ich dzieci.

Dr Ellie Nadian uważa, że kobieta w ciąży powinna otrzymać szczegółowe informacje dotyczące higieny jamy ustnej. Przechodzi wówczas wiele zmian hormonalnych w organizmie i z tego powodu pogorszenie stanu zdrowia zębów i dziąseł może być nagłe. Z tego powodu Nadian podkreśla również szczególne znaczenie dobrego stanu zdrowia jamy ustnej przed poczęciem.

Ciąża wiąże się ze zmianą stanu fizjologicznego i żeńskich hormonów, wzrostem aktywności bakterii w jamie ustnej i zwiększonym ryzykiem dla zdrowia jamy ustnej ciężarnych. W badaniu kobiet w ciąży w Japonii, naukowcy donoszą, że liczebność bakterii w jamie ustnej znacznie wzrasta we wczesnym okresie ciąży. Dlatego ciąża, szczególnie w pierwszych tygodniach może sprzyjać proliferacji bakterii w jamie ustnej i ułatwiać kolonizację przez patogeny przyzębia. Jednakże, zgodnie z wynikami oddzielnego

badania, właściwa higiena jamy ustnej podczas ciąży może częściowo neutralizować działanie hormonalne na tkanki jamy ustnej.

Zgodnie z amerykańskimi wytycznymi dotyczącymi zdrowia jamy ustnej, w czasie ciąży i połogu kobieta powinna mieć zapewnioną zachowawczą opiekę stomatologiczną. W badaniu przeprowadzonym przez naukowców z Harvard School of Dental Medicine w Bostonie w USA, w aspekcie zapalenia przyzębia i jego związku z przedwczesnym porodem przebadano 1635 ciężarnych kobiet.

Więcej informacji na stronie dr Ellie Nadian.

