

Máte zdravé choboty?

Choboty máte aj vy! Skrývajú sa medzi ďasnom a zubom. Pri parodontitíde sa do nich húfne nasťahujú baktérie. Nechajte si ich vyčistiť! Inak môžu poškodiť kĺby, cievy či srdce

Zubná ambulancia sa otriasa. Vtrhne do nej pani Perličková a udychčane oznamuje lekárovi: „Doktor, krváčajú mi ďasná! Tú prekliatu paradentózu som určite zdedila! A to si zuby preventívne drhnem špeciálnymi pastami!“ Pacienti typu pani Perličkovej vedia zubárom poriadne zdvihnúť krvný tlak. V krátkom výstupe sa im podarí zubné ochorenie ovenčiť hneď niekoľkými predsudkami. Čo už! Obraz „paradentózy“ je medzi verejnosťou značne skreslený.

POZOR NA PRAVOPIS! Skúste ju vyhľadať v slovníkoch. Márna snaha! Jej pravé meno je parodontóza, najčastejšie ochorenie parodontu. Parodont

zjednodušene predstavte ako zuby a ostatné tkanivá, ktoré ich obklopujú. Tu sa však nepravdy ešte nekončia. Aj vy sa občas postažujete, že vás trápi parodontóza? V deväťdesiatich piatich percentách si privlastňujete úplne inú chorobu! „Krvácanie ďasien, ktoré väčšina z nás s radosťou volá nesprávne parodontóza, je v skutočnosti parodontitída,“ vysvetľuje zubný lekár MUDr. Štefan Kollár, Phd. Múdra latinčina ju nazýva parodontitis. „Najčastejšie sa prejavuje zápalom ďasien. A každé zápalové ochorenie má latinskú koncovku itis.“ Všimnite si však parodontózu. Tej zápalová slabika na konci chýba. Ide totiž o úplne inú diagnózu. „Je to degeneratívne



ochorenie parodontu. Bez zápalu. Vyskytuje sa zriedkavo a jej príčiny nie sú celkom známe. Obyčajne pri nej klesne ďasno o pol centimetra. Postihuje maximálne päť percent ľudí.“

NEVIŇTE GENETIKU! ZA VŠETKÝM JE ZLÁ HYGIENA Vráťme sa však k rozšírenejšej parodontitíde. Najčastejšie sa prejavuje zápalom ďasna. Odhalíte ho jednoducho. „Zmení sa jeho farba. Z ružovej sa stáva

Parodontitída býva u detí zriedkavá. Ak ju však neodhalíte, v dospelosti môžu stratiť veľa zubov.

tmavočervená. Na dotyk krváca, niekedy sa môže aj zduriť,“ hovorí MUDr. Kollár. A prečo sa ďasná vôbec zapália? V našich ústach si pokojne nažíva miliarda baktérií. „U zdravého človeka sú v ekologickej rovnováhe. Ak dodržiavate pravidelnú a správnu ústnu hygienu, držíte ich pod



Foto: profilmedia.sk

kontrolou. Zápal nevyvolajú. Horšie je to s lenivcami, ktorí kefkou prevetrajú maximálne raz za deň. „Za dvadsaťštyri hodín baktérie odumierajú a na zuboch vytvoria takzvaný biofilm. Ak s ním ani naďalej nič nespravíte, stáva sa z neho zubný povlak. Zmineralizuje a mení sa na zubný kameň,“ vystríha stomatológ. Od neho je k zápalu ďasna už len krôčik.

ROZHODUJÚ ÚSTNE BAKTÉRIE A IMUNITA

Pani Perličková však rozhodne nie je lenivec. Zuby si drhne dvakrát denne. A večer podstupuje

dlhokánsky zubný rituál. Najskôr kompletné vyčistenie kefkou s husto osadenými štetinkami. Potom nastupuje na rad minikefka „singlovka“. Ňou dočistí každú plôšku zvlášť. Očistu zakončí medzizubnou kefkou. Ale prečo si parodontitída vybrala aj ju? Či vás zápal ďasna poctí svojou prítomnosťou, závisí od dvoch hlavných faktorov. „Po prvé, od druhu nebezpečných baktérií, ktoré prežívajú vo vašich ústach. Nie každý ich má rovnaké. Z celej miliardy spôsobuje parodontitídu iba sedem až desať najagresívnejších druhov.“

Dbajte na správnu ústnu hygienu! Predídete tak komplikovaným zákrokom.

Obyčajne sú to nositeľky honosných mien: Tannarella forsythensis či Porphyromonas gingivalis. Bez nich parodontitída nevznikne. Všetky sú výnimočne vtrtké. Nezdedíte ich, ale získate. „Väčšinou od niektorého člena domácnosti, ktorý trpí parodontitídou. Napríklad ➤

TASTE ZBRANE! Osvojte si strategický plán boja proti parodontitíde:

■ Parodontitída vzniká zo zubného povlaku a kameňa. Dbajte preto na správnu ústnu hygienu!

■ Zubný povlak potrebuje na svoj vznik dvadsaťštyri hodín. Preto si zuby čistíte pravidelne dvakrát denne. Nezbúdajte na medzizubné priestory. Práve tam nám ostáva najviac neodstráneného zubného povlaku.

■ Dvakrát za rok si nechajte odstrániť zubný kameň. Ľudia s rozvinutou parodontitídou by tak mali urobiť každé tri mesiace.

■ Pri začervenaných a krváčajúcich ďasnách okamžite vyhľadajte lekára.

■ Čím skôr problém odhalíte, tým lepšie. Zápal ďasna sa dá pri jeho skorom odhalení úplne vyliečiť.

Nebezpečné choboty. Práve v týchto miestach sa s obľubou hromadia baktérie. Lahko sa z nich uvoľnia a putujú k telesným orgánom.

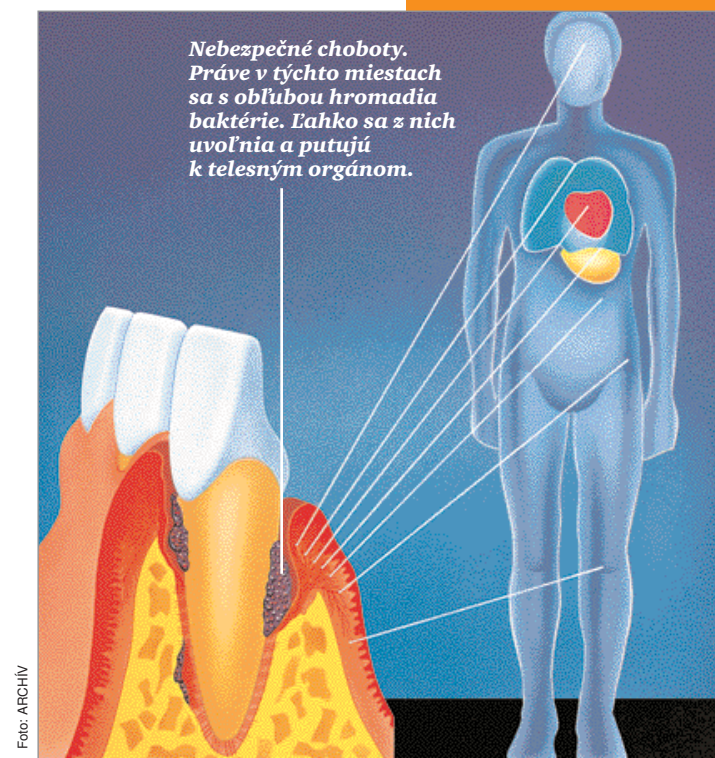


Foto: APCHV