

# PRÓCHNICA ZĘBÓW

lek. dent. Joanna Goraś  
lek. dent. Paulina Pieniążek

## Czym jest próchnica?

Jest chorobą zakaźną tkanek twardych zęba wywołaną przez bakterie.

Aby doszło do rozwoju próchnicy muszą zaistnieć 4 czynniki:

- 1) bakterie
- 2) pożywienie dla bakterii (cukry)
- 3) podatność tkanek zęba
- 4) czas



Schemat wg Keyes'a

## Płytką nazębna

- stanowi miejsce bytowania bakterii próchnicotwórczych
- dostarcza bakteriom pożywienia, umożliwiając rozmnażanie
- szczotkując zęby usuwasz płytkę nazębną, i w ten sposób zapobiegasz próchnicy

## Bakterie próchnicotwórcze

Głównymi bakteriami odpowiedzialnymi za rozwój próchnicy są paciorkowce *Streptococcus mutans*, a także *S. mitis*, *S. salivarius*, *S. sanguinis*. Bakterie przebywają w płytce nazębnej, odżywiają się nią, a w zamian wytwarzają kwasy, głównie kwas mlekowy, który powoduje demineralizację (rozmiękczenie) szkliwa czyli próchnicę.

Zachodzi to w wyniku metabolizmu bakterii.

Dlatego ilość płytki nazębnej jest wprost proporcjonalna do możliwości powstania próchnicy.

## Czym żywią się bakterie?

Bakterie mogą odżywiać się składnikami płytki nazębnej, lub substancjami zawartymi w ślinie. Są nimi cukry w większości nie te naturalnie występujące w pożywieniu, lecz większą rolę odgrywają cukry rafinowane, sztucznie dodawane do pokarmów takie jak glukoza, sacharoza i fruktoza. Skrobia i substytuty cukru takie jak aspartam nie są metabolizowane przez bakterie.

## Podatność na próchnicę

Podatność na próchnicę jest cechą osobniczą. Zapadalność na próchnicę jest różna u różnych osób. Wynika to zarówno z predyspozycji genetycznych jak i z warunków socjalnych, w których rozwija się i przebywa człowiek. Dostarczanie wapnia i fluoru w okresie płodowym jak i w okresie wzrostu ma bardzo duży wpływ na podatność zębów na próchnicę.

## Gdzie powstaje próchnica?

Próchnica powstaje najczęściej w zagłębieniach anatomicznych zębów (bruzdy, otwory), w przestrzeniach pomiędzy zębami i w pobliżu linii dziąsła.

Najlepszym sposobem wykrycia próchnicy i jej leczenia we wczesnym stadium są regularne wizyty u stomatologa :)



## Objawy próchnicy

- wrażliwość na skrajne temperatury (zimno i ciepło) oraz słodki i kwaśny smak
- tkliwość zębów podczas szczotkowania
- ubytki w zębach (dziury)
- przykry zapach z ust
- przebarwienia zębów
- ból zębów, gdy choroba dosięga miazgi zębowej

Tylko dentysta może stwierdzić z całą pewnością, czy w uzębieniu występują zmiany próchnicze.

## Jak zapobiegać próchnicy?

Próchnicy można zapobiec stosując:

- prawidłową higienę jamy ustnej, czyli szczotkować zęby 2 razy dziennie, w tym zwłaszcza przed snem
- higienę międzyzębową tzn nitki dentystyczne, szczoteczki międzyzębowe, jednopęczkowe, wykałaczki
- płyny z zawartością fluoru

## Dlaczego warto leczyć próchnicę?

Zniszczenie zębów przez próchnicę może spowodować:

- nieprzyjemny zapach z ust
- ból zębów
- trudności w żuciu pokarmów
- infekcje miazgi I kości (ropień)
- problemy z mową spowodowane utratą zębów
- kosztowne leczenie

---

Czynnikami wpływającymi na stan zdrowia  
jamy ustnej są

**zbilansowana dieta  
i wizyty kontrolne u stomatologa.**

## Etiologia próchnicy wg KÖNIGA

- SUBSTRAT → CUKRY
- PŁYTKA NAZĘBNA → NIE UMYTE ZĘBY
- ZĄB
- CZAS

MECHANIZM:

**CUKIER → KWAS → SPADEK pH PONIŻEJ  
5 W CIĄGU ŚREDNIO 5 MINUT**

Spadek pH utrzymuje się 30- 60 minut zanim powróci do wartości 7 lub ponad krytyczne

## Czas usuwania cukrów z jamy ustnej:

Badania świadczą, że cukry zawarte w świeżych owocach, jak np. jabłka i pomarańcze warzywach i naturalnych napojach są eliminowane w ciągu kilku minut. Słodycze takie jak twarde cukierki, toffi powodują wysokie stężenie cukru w jamie ustnej a ich usuwanie trwa ok. 15-20 minut . Ponadto pokarmy ziarniste i twardsze bardziej stymulują wydzielanie śliny, co umożliwia oprócz opłukiwania większą neutralizację kwasów.

## Zasady profilaktyki:

- słodkie soboty
- ustalone posiłki, czyli **BEZ podjadania**
- codzienne użytkowanie środków higienicznych+ fluorki
- większa ilość zjedzona w jednym posiłku bardziej bezpieczna niż małe lecz częste porcje
- brak możliwości umycia zębów- zastosować przynajmniej płukanie lub żucie gumy bez cukru (5-10 minut)
- nie przyzwyczajanie małego dziecka do słodkiego smaku
- duża zawartość pokarmów twardych - warzywa i owoce



## Zdrowe produkty

### kontra

nasze lenistwo i najczęstsze błędy dietetyczne:

- herbatka owocowa parzona a herbatka owocowa rozpuszczalna
- woda mineralna a woda smakowa
- soki naturalne i przecierowe a soki i napoje dosładzane
- owoce suszone a kandyzowane
- świeże warzywa i owoce kontra „zdrowe” kukurydziane chrupki
- kanapka kontra batonik
- chleb pełnoziarnisty a mięciutka bagietka

## Zalety diety ubogowęglowodanowej:

- mniejsze przyzwyczajenie do słodkiego smaku - nie napędzamy błędnego koła
- mniejsze ryzyko choroby próchnicowej mimo podatności - mniej pieniędzy na leczenie
- mniejsze ryzyko wystąpienia cukrzycy, zakażeń grzybiczych oraz lepsza kontrola tych stanów

## Po co chodzić do dentysty?

- wcześnie zauważona i leczona próchnica powoduje mniejsze spustoszenie w tkankach twardych
- zreminalizowana tkanka (próchnica początkowa w postaci plam) bardziej odporna na późniejsze ataki niskiego pH
- korekta metod dbania o higienę
- wizyty kontrolne - przyjemniejsze wrażenia

## Próchnicę butelkową powodują:

- papkowate, słodzone pokarmy i napoje
- pojenie i karmienie do snu i w czasie snu oraz słodkie smoczki
- pojenie sokami owocowym
- częste podawanie syropów i innych leków w postaci dla dzieci
- pomijanie wieczornego mycia zębów

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ