**Púšťačom viacerých ochorení bývajú pokazené zuby**

24. 5. 2017  -  Redakcia NPZ

Na preventívne prehliadky k zubným lekárom chodíme síce najčastejšie spomedzi všetkých „preventívok“, stále je to však málo. Mnohí si neuvedomujú, že práve fokálna infekcia v ústnej dutine môže za niektoré ich zdravotné problémy.



Publikované: 24. 5. 2017 / Aktualizované: 24. 5. 2017

Na pravidelnú kontrolu k zubnému lekárovi sa každý rok vyberie približne polovica Slovákov. Odborníci už niekoľko rokov upozorňujú, že chrup našich detí patrí medzi najzanedbanejšie v Európe. „*Tridsať až štyridsať percent detí nie je ošetrovaných. Pritom neošetrené alebo nedostatočne ošetrené zuby predstavujú vážne riziko poškodenia celkového zdravia človeka*,“ varuje prezident Regionálnej komory zubných lekárov Bratislava MUDr. Vlastimil Graus, PhD., MPH, MSc. a rozmieňa na drobné: „*Zubný kaz ničí tvrdé zubné tkanivá a postupne zasiahne aj dreň. Následne sa v koreni zuba rozmnožia mikroorganizmy a odtiaľ sa dostávajú krvnou cestou do celého organizmu.*“ Mikrobiálne kmene, ktoré sa nachádzajú v parodontálnych vačkoch zubov, sú podľa odborníka často zhodné s mikróbami v aterosklaerotických plátoch srdcových ciev a **následkom býva srdcovocievne ochorenie**. Práve fokálna infekcia v ústnej dutine môže byť príčinou niektorých chorôb. „*Zubní lekári sú konfrontovaní s problémami pacientov s celkovými ochoreniami. Podstupujú náročnú liečbu, niekedy aj invazívnu. Mnohokrát ide o ľudí, ktorí sa vyhýbajú stomatologickým ošetreniam a zubného lekára navštívia, len keď bolí.* ***Krvácanie v ústach nie je normálne a treba ho riešiť***,“ vyzýva lekár tých, čo ešte stále váhajú s návštevou zubnej ambulancie.

**Bábätkám zubný kaz darujeme**

Fokálna infekcia môže mať za následok **oseteoporózu, reumatoidnú artritídu, systémový lupus, ochorenia pľúc, cukrovku a mnohé ďalšie**. Dáva sa do súvislosti tiež s **predčasnými pôrodmi plodov s nízkou pôrodnou hmotnosťou**. Pritom podľa MUDr. Ireny Lackovej len 10 % tehotných žien príde na prvú z dvoch preventívnych prehliadok, na ktoré majú počas tehotenstva nárok. „*Na druhú sa už príde ukázať len jedno percento*,“ upozorňuje zubná lekárka. „*Treba si uvedomiť, že zubný kaz je prenosné ochorenie a mamičky ho tak nechtiac odovzdávajú svojim bábätkám už krátko po narodení.*“ A hoci je dojčenie svojím zložením pre dieťa ideálnym zdrojom živín, rastových a imunologických faktorov, podľa doktorky Lackovej zúbkom veľmi neprospieva, preto treba dbať o dôslednú hygienu ústnej dutiny. „*Už dvadsať minút po jedení sa na zuboch vytvorí povlak a ak sa neodstráni, začne na nich pôsobiť.* ***Najhoršie je priebežné pojedanie sladkých potravín, ktoré spôsobuje, že máme v ústach neustále kyslé prostredie a to naleptáva zubnú sklovinu****.*“ Baktérie žijúce v ústach premieňajú cukry zo stravy na kyseliny, ktoré poškodzujú zuby. Odborníci však neodporúčajú umývať si ich hneď po dojedení. „*Najmä po konzumácii jogurtov, ovocia či sladených perlivých nápojov treba dvadsať minút počkať, kým sa hodnota pH v ústach upraví. Pomôže aj vypláchnutie úst čistou vodou,*“ radí doktor Graus.

**Pasty striedajte**

Lekári radia zubné pasty po čase striedať, každá má totiž iné zloženie a v rôznom pomere obsahuje dôležité zložky. Zubná pasta však nie je až taká dôležitá ako správna technika čistenia. Čisté zuby sa nepokazia, to je fakt. Zubný povlak sa dá odstrániť iba mechanicky, ústne vody vám pri tom nepomôžu. „*Na zistenie účinnosti umytia zubov postačí vlastný jazyk. Ak je zub úplne hladký z každej strany, je veľmi pravdepodobné, že ste si z neho zubný povlak odstránili kvalitne. V opačnom prípade sa z neho o 14 dní vytvorí zubný kameň, ktorý vás po rokoch môže pripraviť o zuby,*“ hovorí Irena Lacková.

**Minimum pre vaše zuby:**

* Obmedziť konzumáciu kyslých nápojov a potravín, piť radšej cez slamku.
* Nedávať sladené nápoje deťom do fľaše s cumľom.
* Obmedziť jedlá s obsahom cukru na menej ako 4 dávky denne.
* Nečistiť si zuby hneď po konzumácii kyslých jedál a nápojov a naopak – nejesť, nepiť kyslé po čistení zubov.
* Používať mäkkú kefku a málo abrazívnu pastu.
* Vyhýbať sa rotačným zubným kefkám, ktoré poškodzujú krčky.
* Pravidelne aplikovať lokálne fluoridové prostriedky.