

Paradentózou trpí třetina Čechů

Zánět dásní ve většině případů nebolí. Pokud se však **nezačne včas léčit**, může způsobit paradentózu.

IVANA MATYÁŠOVÁ

Jestliže o chrup nesprávně pečujeme, začne se nám na zubech i na dásních ukládat zubní plak, který může časem mineralizovat a přeměnit se v zubní kámen. Bakterie obsažené v zubním plaku nejprve zaútočí na měkké tkáně a vyvolají zánět dásní.

Pokud nezačneme o zuby řádně pečovat a nenecháme si odstranit zubní kámen, riskujeme vznik paradentózy, neboli odborně parodontitidy. V takovém případě začnou bakterie sestupovat do hlubších vrstev a napadat i kost pod dásní. Těmito potížemi nyní trpí asi třetina české populace.

„Některé mikroby potřebují k tvorbě zubního povlaku víc

času,“ říká stomatolog Ladislav Korábek ze Stomatologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice a 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze, předseda České parodontologické společnosti.

„Čím je člověk starší, tím delší příležitost ke své činnosti mikroby mají. Parodontitidu v pokročilém stadiu proto nejčastěji nalézáme u pacientů v pokročilém věku,“ konstatuje doktor Korábek. U mladých lidí může být spíše příznakem některého systémového onemocnění, jako je například vrozená vada metabolismu vápníku, či fosforu.

Prvním signálem je krvácení

Krvácení dásní bývá obvykle prvním příznakem zánětu. „Občas se ovšem také člověk při čištění zubů pouze poraní kartáčkem,“ říká zubní lékařka Tereza Urbánková z Dentální kliniky Hradčanská v Praze. „Jestli jde jen o drobné poranění, anebo o zánět dásní, dokáže ale posoudit jen zubní lékař pomocí testu krvácivosti.“

Mnohdy však do její ordinace přicházejí pacienti až ve chvíli, kdy už mají pokročilou paradentózu, a začínají se jim viklat zuby.

„Příznakem neléčeného zánětu dásní bývá také zápach z úst,“ dodává doktor Korábek. „Když k nám v devadesátých letech minulého století začali přijíždět američtí studenti, nejednou o Čechích říkali, že nemají smysl pro humor a je jim cítit z úst.“

Dnes se však už podle jeho názoru situace v mnohém zlepšila. A zároveň s tím se i zvýšily šance pacientů uchovat si vlastní zuby až do pokročilého věku. Pokud jim dentální hygienistka včas odstraní nežádoucí povlak ze zubů a začnou o svůj chrup lépe pečovat, pak krvácení dásní většinou do dvou týdnů ustane. Když ale první varovné signály podcení, začne zánět ohrožovat kost.

Její úbytky může zubní lékař zachytit na rentgenovém snímku. Jestliže kost není příliš postižená, dá se ještě leccos správnou péčí a pravidelnou prevencí zachránit.

Pokud ale ubude kost v rozsahu odpovídajícímu polovině délky zubního kořene, může se takový zub začít viklat.

Dalším příznakem paradentózy jsou i parodontální kapsy neboli choboty, obsahující pestrou směsicí bakterií. Proto je léčení parodontitidy složitější než léčení zánětu dásní.

Hrozba pro celý organismus

Pokud pacient navštíví ordinaci ve chvíli, kdy se mu už zuby začínají viklat a měnit místo, přišel doslova za pět minut dvanáct. Náprava je ještě možná, ovšem za předpokladu, že zlepší zubní péči. V takovém případě se chrup zpevňuje takzvaným dlahováním, při němž se speciální dlahy nalepují přímo na zuby. Paradentózní kapsy pak léčí zubní lékař v lokální anestézii.

Pacient musí počítat s tím, že hojení, při němž se měkká tkáň postupně připojí zpátky k povrchu zuby, trvá asi šest týdnů nebo déle. Léčení dokáže zastavit ubývání kosti. Podstatně obtížněj-

ší, a někdy bohužel nemožné, je kost nahradit.

Paradentóza znamená riziko nejen pro ústní dutinu, ale pro celý organismus. „Mikrobi, jejich části a toxiny se dostávají do krevního oběhu a mohou mít neblahý vliv třeba na srdce,“ upozorňuje doktorka Urbánková. „Před operací srdeční chlopně proto kardiologové pacientovi doporučují návštěvu zubaře.“ Měl by jí ovšem absolvovat s předstihem. Pokud se do zubní ordinace vypraví až na poslední chvíli, musí počítat s tím, že lékaři nebudou lecky nic jiného než problematický zub vytrhnout.

„Jednoznačně je prokázán i vztah mezi cukrovkou a paradentózou,“ dodává doktor Korábek. „Pokud mají lidé cukrovku nedostatečně léčenou, nedělají dobře ani pro své dásně.“ Problémy ovšem podle jeho slov riskují i diabetici s neléčenou paradentózou.

S protézou péče nekončí

Na správnou péči o zuby a dásně by měli myslet dokonce i ti, kteří

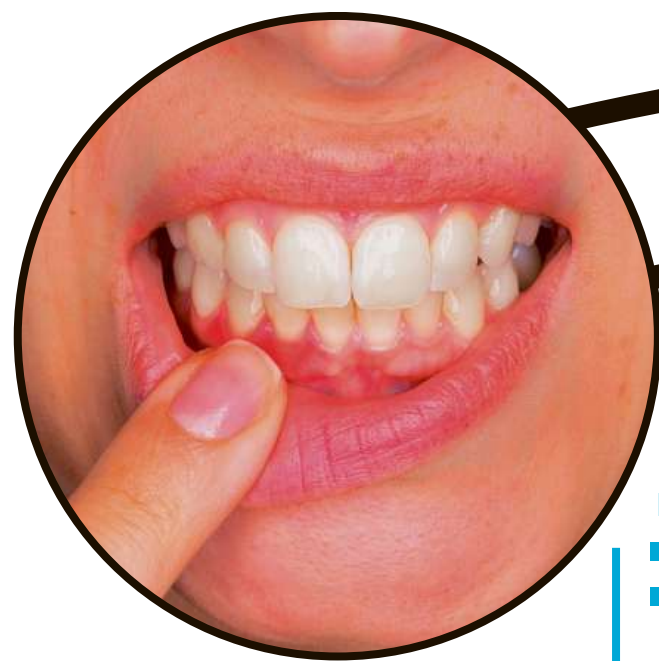
mají v ústech protézy. „Především je třeba náhrady správně čistit, aby se na nich neusazovaly kvasinky,“ připomíná doktor Korábek. „Nezáleží příliš na tom, zda při této očištění použijí mýdlo, či zubní pastu.“

Rozličné šumivé roztoky, které jsou na trhu, ale podle jeho názoru nikdy nenahradí mechanické čištění zubním kartáčkem.

Diabetici by si měli navíc protézu dobře očistit večer a do rána ji nechat oschnout. Už proto, že kvasinky, které mohou být pro tyto lidi nebezpečné, nemají rády sucho. Ráno pak postačí protézu namočit do vody deset minut předtím než ji vloží do úst.

Na suché náhradě mohou navíc dobře zkontrolovat, zda je správně vyčištěná. Špatný stav protéz může nejen nepříznivě ovlivnit ústní sliznici a způsobit zápach z úst, ale i ztížit konzumaci potravy.

Správně opečovávat zuby, ať už vlastní nebo umělé, se proto vyplácí.



Základní péče o chrup a dásně:

- **Preventivní prohlídka u zubního lékaře 2x ročně hradí zdravotní pojišťovna**



90% lidí potrápí aspoň jednou za život zánět dásní, který je způsobený přemnožením bakterií v ústní dutině

1/3 české populace trpí paradentózou, chronickým zánětem závěsného aparátu zubů, který postihuje kost

Návštěva u zubní hygienistky

- 2x ročně
- **hradí si pacient**, některé zdravotní pojišťovny finančně přispívají
- platba za dentální hygienu se v ordinacích liší, v průměru činí 1000 Kč za hodinovou návštěvu
- Asi 1000 zubních hygienistek dnes provozuje praxi v ČR.

Adresy dentálních hygienistek můžete najít na webu Asociace dentálních hygienistek www.asociacedh.cz

Elektrický zubní kartáček

- Dobrý nestojí méně než 300-600 Kč.
- Nejmodernější modely, které uživatele upozorní i na to, jaké chyby při čištění dělá, vyjdou až na 9000 Kč.



Ústní bakterie zřejmě hrozí i mozku

Bakterie, která hraje neblahou roli v rozvoji paradentózy, se jmenuje *Porphyromonas gingivalis* a žije v ústní dutině. Ale nepoškozuje pouze dásně a čelistní kost. Objevuje se rovněž v zažívacím traktu, kde zřejmě může způsobit záněty. Výzkumné poznatky ji spojují také se vznikem revmatoidní artritidy – závažného onemocnění kloubů, které vede k jejich degeneraci.

Před rokem odborné periodikum *Science Advances* publikovalo studii mezinárodního týmu, která ukázala, že tato bakterie a její genetický materiál se objevují i v lidském mozku. V podstatně větší míře se vyskytují v jeho částech zasažených Alzheimerovou chorobou.

Vědci vyslovili podezření, že když bakterie vyvolají zánět dásní, proniknou poškozenou tkání do krve a putují do jiných tělních orgánů včetně mozku. Zdá se tedy, že pokud pečujeme o své dásně, chráníme tím současně celé tělo i hlavu. jet

Na mezizubní prostory rádi zapomínáme

Jakákoliv dentální pomůcka může poškodit zuby i dásně, když se používá špatně, říká **Lenka Velebilová**, prezidentka Asociace dentálních hygienistek.

IVANA MATYÁŠOVÁ

LN Jakých chyb se při čištění zubů nejčastěji dopouštíme?

Nejčastěji lidé používají pouze zubní kartáček a zapomínají si čistit mezizubní prostory. Se zubním kartáčkem si přitom chrup vyčistíme zhruba na sedmdesát procent. Zbýlých třicet procent je nutné zvládnout s mezizubními pomůckami. Těmi základními jsou mezizubní kartáčky a zubní nitě. Další častou chybou je takzvané traumatické čištění, kdy lidé ve snaze si co nejlépe chrup vyčistit, příliš tlačí na kartáček. Jakákoliv dentální pomůcka může poškodit zuby i dásně, když se používá nevhodným způsobem.

LN Objevily se v poslední době i některé nové dentální pomůcky?

Stále populárnější jsou elektrické kartáčky, které považujeme za velmi dobré pomocníky. Některé z nich mají různé užitečné funkce, jako je například tlakový senzor, který nás upozorní na to, že nepřiměřeně na kartáček tlačíme. Moderní elektrické kartáčky pracují i s mobilními aplikacemi, jež nám ukazují správný postup čištění zubů. Dokonce nás umějí upozornit, kdy jít na návštěvu k zubnímu nebo k dentální hygienistce. Pokud si chce někdo takový elektrický kartáček pořídit, můžeme mu i předvést, jak se s ním zachází. Novinkou na našem trhu je elektrický mezizubní kartáček. Každý nákup ale doporučuji konzultovat se zubním lékařem nebo dentální hygienistkou. Pacientovi poradí nejen s výběrem, ale hlavně ho naučí, jak správně tuto dentální pomůcku používat.

LN Jak moc záleží na výběru zubní pasty nebo ústní vody?

Základem ústní hygieny je



vždy mechanické čištění – tedy kvalitní zubní kartáček a mezizubní pomůcky. Zubní pasty a ústní vody patří do kategorie účinných a velmi rozšířených chemických prostředků. Jejich výběr vychází z toho, jaký účinek očekáváme. Zda si chceme pouze zpříjemnit čištění, nebo i navíc dodat zubům a dásním další preventivní či léčebné látky – například fluoridy při zvýšené

kazivosti nebo chlorhexidin, který působí antibakteriálně při zánětu dásní.

LN Jak si správně vybrat dentální hygienistku?

Dentální hygienu indikuje zubní lékař ať už z preventivních, či léčebných důvodů. Ten většinou doporučí i konkrétní hygienistku anebo si ji může vyhledat každý sám. V obou případech ale dentální hygienistka úzce spolupracuje se zubním lékařem.

LN Co nás při první návštěvě dentální hygienistky čeká?

Napoprvé vždy zjišťujeme, jaký je pacientův zdravotní stav, jestli nebere nějaké léky či netrpí alergiemi. Zajímáme se o to, jaké používá pomůcky a zda má zkušenost s dentální hygienou. Při vstupním vyšetření pak prozkoumáme stav dásní i závěsného aparátu – parodontu. Poté provedeme odborné čištění zubů, kdy pomocí ručních nástrojů, ultrazvuku a pískovače odstraníme plak, zubní kámen a pigmentace. Nesmí chybět instrukce správné

ústní hygieny. Ošetření by pro pacienta nemělo být v žádném případě bolestivé ani traumatizující.

LN Měly by návštěvy u dentální hygienistky hradit zdravotní pojišťovny?

Prevence je vždycky levnější než léčba. Určitě by tedy měli být zvýhodněni pacienti, kteří se o své zuby dobře starají a docházejí na preventivní prohlídky a dentální hygienu. Máme radost z toho, že přibývá pojišťoven, které na tuto péči pacientům alespoň přispívají. Vedle VZP je to například i OZP, Vojenská zdravotní pojišťovna i další.

LN Jakou speciální péči potřebují pacienti s paradentózou?

Záleží vždy na stadiu a rozsahu tohoto onemocnění. Pokročilá paradentóza pak již vyžaduje speciální ošetření, takzvané hloubkové čištění v lokální anestézii, kterou aplikuje lékař. Většinou platí, že u těchto pacientů je nutná intenzivnější péče jak odborná, tak i domácí.

LN Měl by v takovém případě pacient dentální hygienistku navštěvovat častěji než obvykle?

To je hodně individuální. Po hloubkovém čištění, které obvykle probíhá opakovaně, poučíme pacienta, jak by se měl správně o chrup starat, a pozveme si ho na kontrolní návštěvu. Když už umí o zuby dobře pečovat a paradentóza je stabilizovaná, stačí, když přijde na pravidelnou prohlídku za půl roku. Pokud ale ještě nejsou dásně v pořádku, pozveme si ho na kontrolu třeba už za čtyři měsíce.

LN Kdy už ani sebelepší dentální hygienistka nic nesvede?

Spolu se zubními lékaři se snažíme udržovat chrup pacienta v co nejlepším stavu. K tomu je ale nutná i jeho spolupráce. A pokud pacient spolupracovat odmítá, pak ani nejlepší dentální hygienistka nic nesvede. K nám ale většinou docházejí lidé, kteří mají zájem o chrup pečovat, protože si dobře uvědomují, že vlastnímu zubu se žádná náhrada nevyrovná.