STOP
PRÓCHNICY

Krok w dorosłe życie bez choroby próchnicowej zębów

„Program edukacyjno-profilaktyczny w zakresie próchnicy zębów dla młodzieży z uwzględnieniem grup obciążonych chorobami ogólnymi i niepełnosprawnością z makroregionu zachodniego”

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój
Rzeczpospolita Polska
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Projekt współfinansowany przez Ministerstwo Zdrowia oraz ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego i wdrażany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 zgodnie z umową o dofinansowanie nr POWER.05.01.00-00 0027/20 realizowany w województwie wielkopolskim, lubuskim i zachodniopomorskim przez Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu w szkołach ponadpodstawowych dla uczniów w wieku 15-19 lat

Dofinansowanie projektu z Unii Europejskiej: 594 545,88 PLN
Okres trwania projektu: listopad 2020 – czerwiec 2023

Jak uniknąć próchnicy zębów?

Złote zasady postępowania

Wiem, więc jestem zdrowy!

Zęby atutem Twojego wizerunku

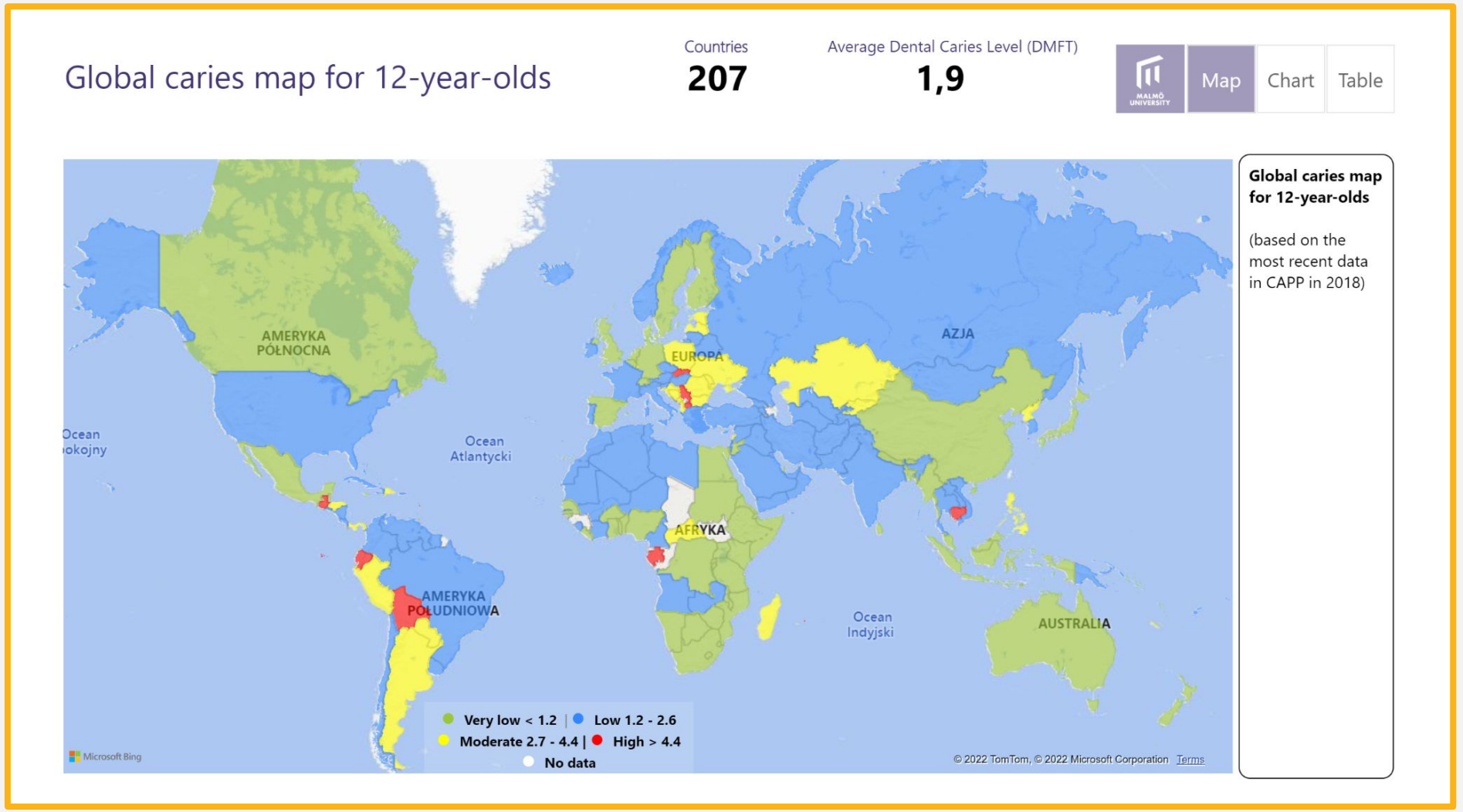
Stan zębów wpływa na **ogólny stan zdrowia organizmu**, ale nie tylko...

- jama ustna jest **Twoją wizytówką** – przy ocenie wizerunku zwraca się głównie uwagę na twarz, a w niej na uzębienie,

- **ładny uśmiech z pełnym uzębieniem** stał się współcześnie ważnym atrybutem w kontaktach międzyludzkich.



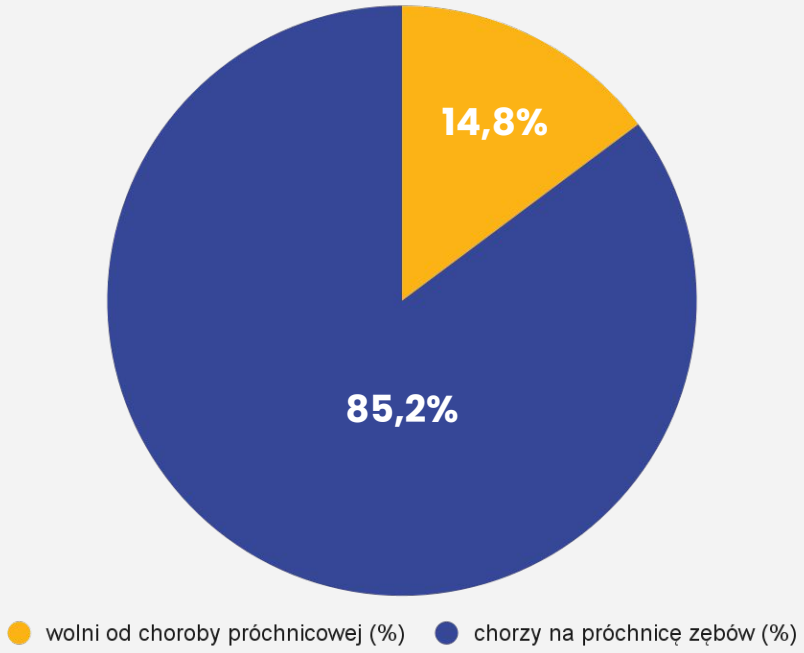
Pandemia choroby próchnicowej



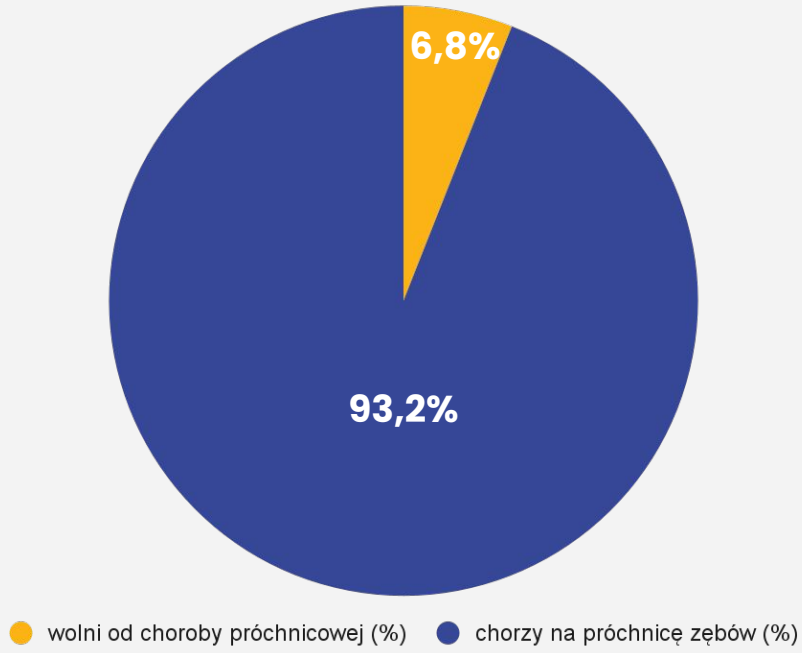
Źróło: https://capp.mau.se/dental-caries/

Dane z ostatnich lat mówią, że w Polsce choroba próchnicowa dotyczy większości młodej populacji

15-latki (2018 rok)



18-latki (2017 rok)



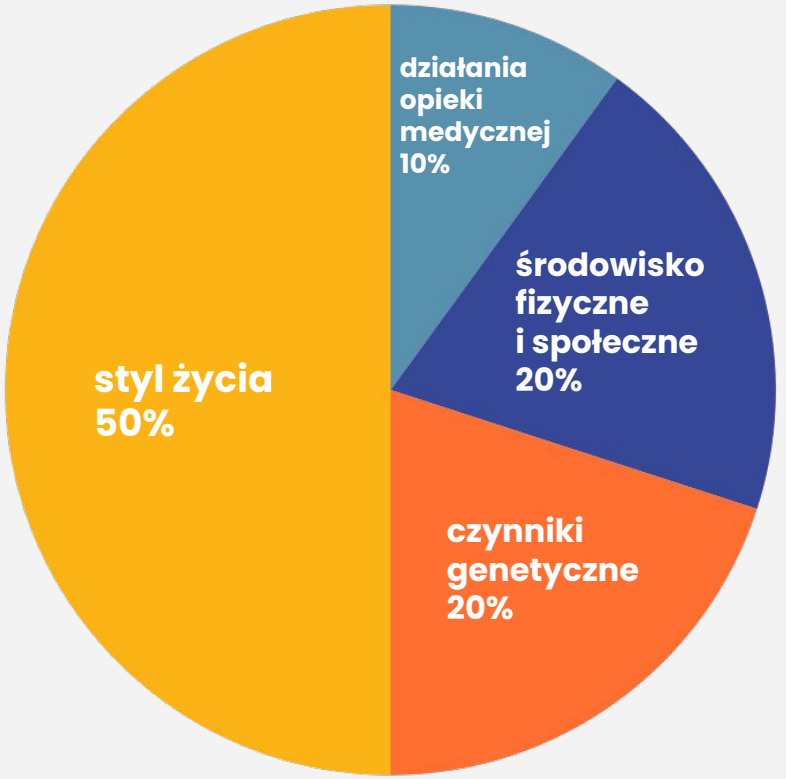
Olczak-Kowalczyk D (red.): Monitorowanie stanu zdrowia jamy ustnej populacji polskiej i jego uwarunkowań w latach 2016-2020. Ocena stanu zdrowia jamy ustnej i jego uwarunkowań w populacji polskiej w wieku 3, i 18 oraz 35-44 lata w 2017 roku. Oficyna Wydawnicza Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, 2018. ISBN 978-83-7637-484-2.
Olczak-Kowalczyk D (red.): Monitorowanie stanu zdrowia jamy ustnej populacji polskiej i jego uwarunkowań w latach 2016-2020. Ocena stanu zdrowia jamy ustnej i jego uwarunkowań w populacji polskiej w wieku 6, i 10 oraz 15 lat w 2018 roku. Oficyna Wydawnicza Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, 2019. Umowa nr 11/1/2018/1210/494. ISBN 978-83-7637-484-0.

Styl życia

- Próchnica zębów dotyka ludzi od dawna. Występowanie ubytków próchnicowych zaobserwowano już na prehistorycznych szczątkach ludzkich.
- Wraz z rozwojem cywilizacji nasilenie choroby wzrastało, co głównie wiązało się ze zmianą **diety.**
- Wprowadzenie do żywności **rafinowanego cukru i białej mąki**, a także współcześnie upowszechnienie wysoko przetworzonych produktów, także słodzonych, spowodowało **skokowy przyrost próchnicy i jej globalne rozprzestrzenienie.**

Aktualnie uważa się próchnicę zębów za chorobę społeczną uzależnioną głównie od stylu życia.

Czynniki wpływające na zdrowie



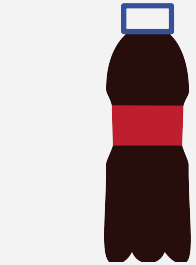
Koncepcja pól zdrowia M.Lalonde'a

Cukier w diecie

Z badań wiadomo, że w Polsce
w grupie 15-latków:

25%	• CODZIENNIE, LUB NAWET KILKA RAZY DZIENNIE SPOŻYWA SŁODYCZE
20%	• CODZIENNIE, LUB NAWET KILKA RAZY DZIENNIE SPOŻYWA SŁODZONE NAPOJE GAZOWANE • I SOKI OWOCOWE
50%	• PRZYZNAJE, ŻE SŁODZI HERBATĘ
4,9%	• CODZIENNIE SPOŻYWA NAPOJE ENERGETYZUJĄCE
50%	• SIĘGA OD CZASU DO CZASU PO NAPOJE ENERGETYZUJĄCE

ZAWARTOŚĆ CUKRU W JEDNEJ BUTELCE



NAPOJE TYPU COLA (W 1L)





SOKI (W 1L)





WODA SMAKOWA (W 1L)



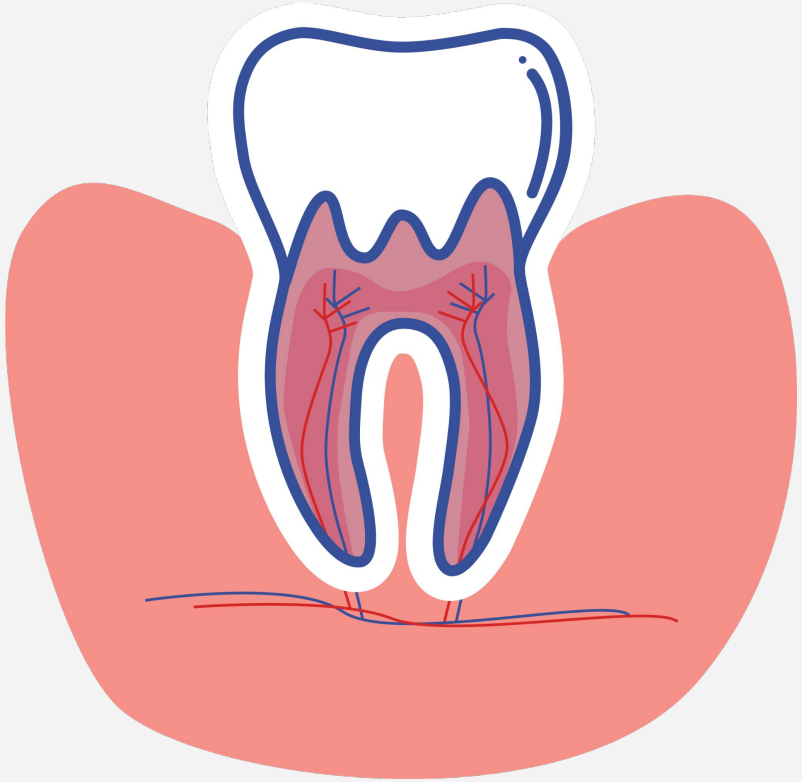


NAPOJE ENERGETYZUJĄCE (W 300 ML)



* Ogólnopolski Monitoring Stanu Zdrowia Jamy Ustnej i Jego Uwarunkowań (2018, 2019)

Szkliwo zębów jest najwyżej zmineralizowaną tkanką organizmu, a jednak nawet taka struktura może ulec atakowi próchnicy.





Fot. Karolina Gerreth

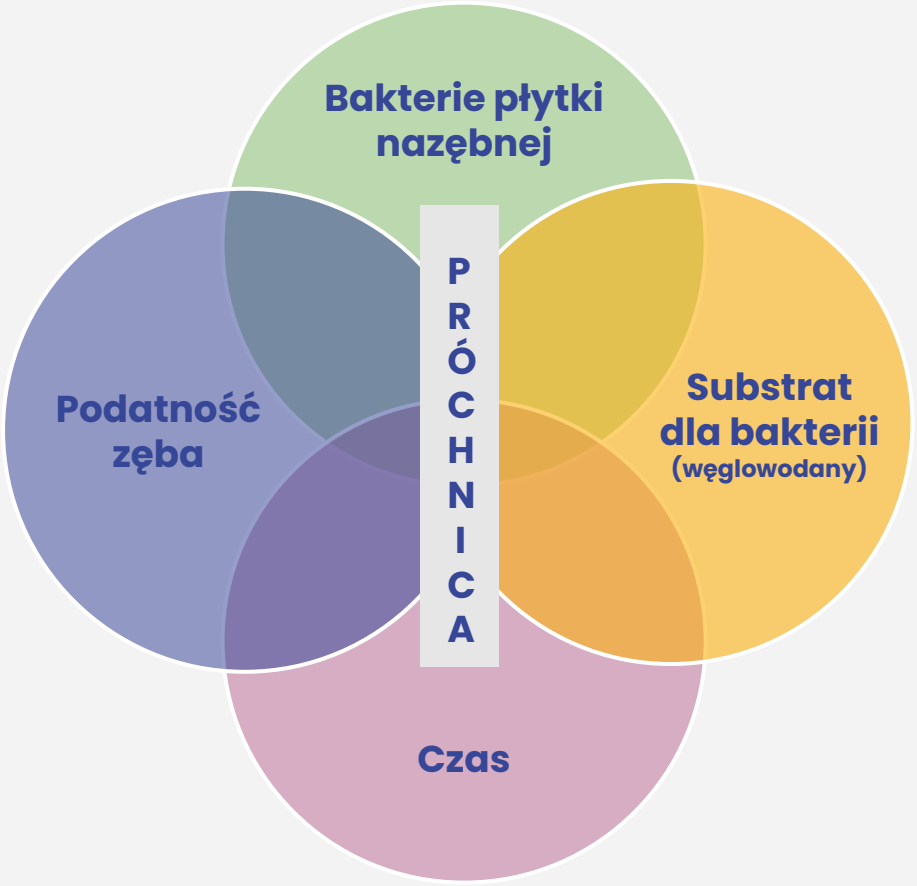
Co wiemy o chorobie próchnicowej?



Próchnica zębów:

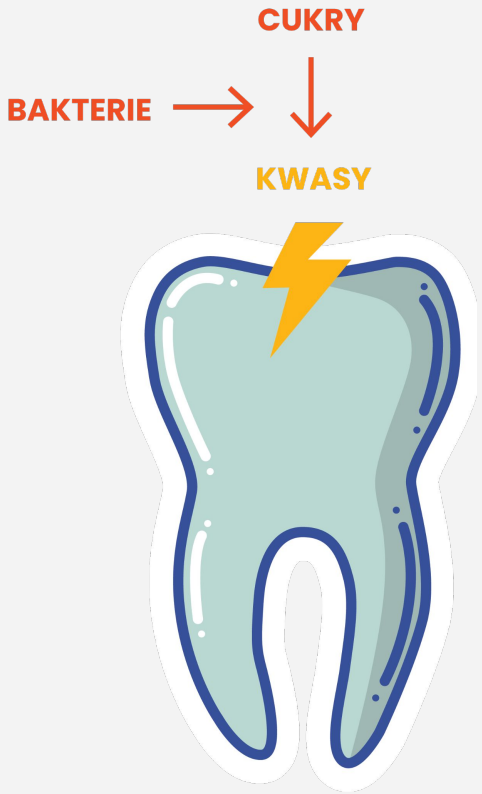
- jest przewlekłą chorobą **bakteryjną**,
- do jej rozwoju konieczne jest współdziałanie **czterech czynników**.

Etiologia próchnicy wg KÖNIGA



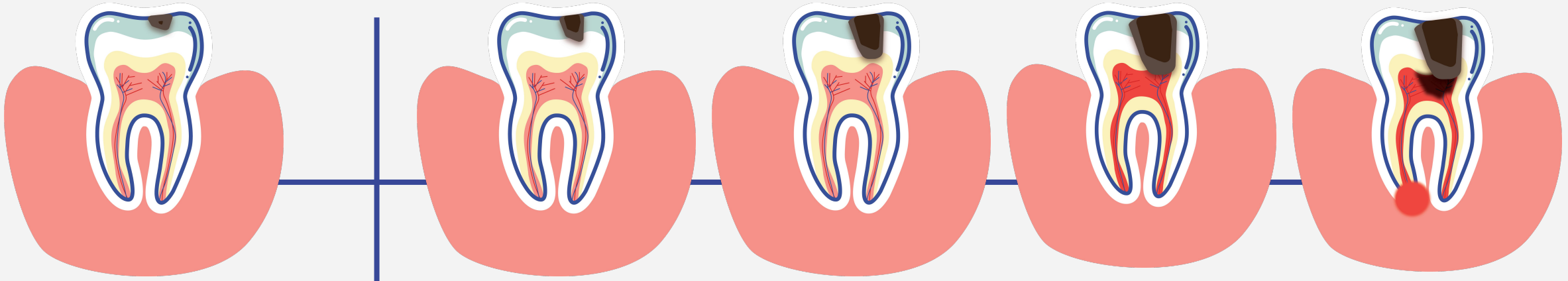
"Próchnica zębów: zapobieganie, klinika i leczenie", Zbigniew Jańczuk Warszawa: Wyd. Lekarskie PZWL, 1994.

Próchnica to proces, który polega na stopniowym odwapnieniu i rozpadzie twardych tkanek zęba.



Uszkodzenie szkliwa (demineralizacja) warunkowane jest spadkiem pH na jego powierzchni, który następuje na skutek wytwarzania **kwasów** przez drobnoustroje.

Choroba próchnicowa zębów:



rozpoczyna się
i w początkowym
okresie dotyczy jedynie
powierzchni szkliwa,

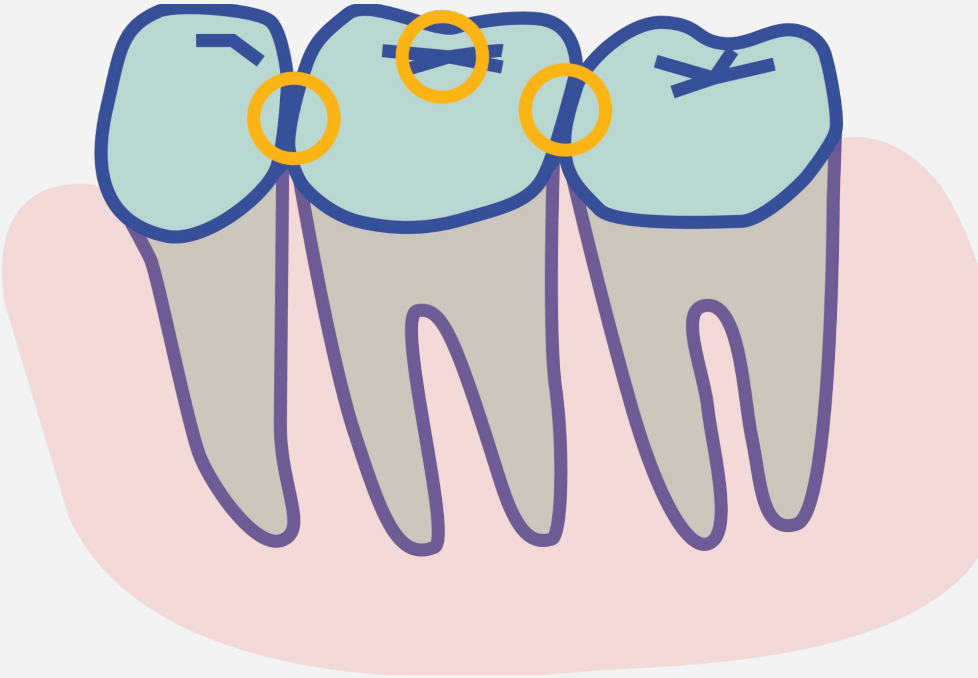
na tym etapie możliwe jest zatrzymanie jej rozwoju!

w przypadku nie podjęcia terapii proces postępuje
i z czasem **doprowadza do powikłań,**

leczenie wymaga bardziej skomplikowanych i kosztownych procedur!

Zmiany próchnicowe na wczesnym etapie rozwoju:

- występują **jedynie w obrębie szkliwa** zębów, szczególnie w miejscach łatwych do kolonizowania przez drobnoustroje,
- zmiany mogą być zdiagnozowane przez lekarza stomatologa poprzez **dokładne oglądanie zęba**; niekiedy jednak ich wykrycie wymaga dodatkowych urządzeń,
- uszkodzenia próchnicowe ograniczające się do szkliwa mogą być **leczone nieinwazyjnie tzn. bez użycia wiertła.**



Regularne badania kontrolne w gabinecie stomatologicznym są konieczne!

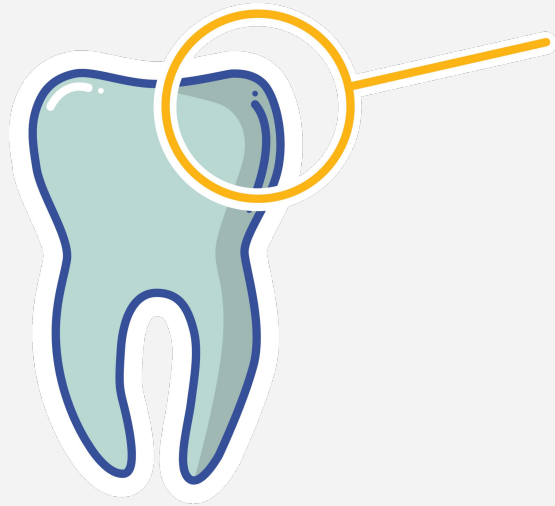




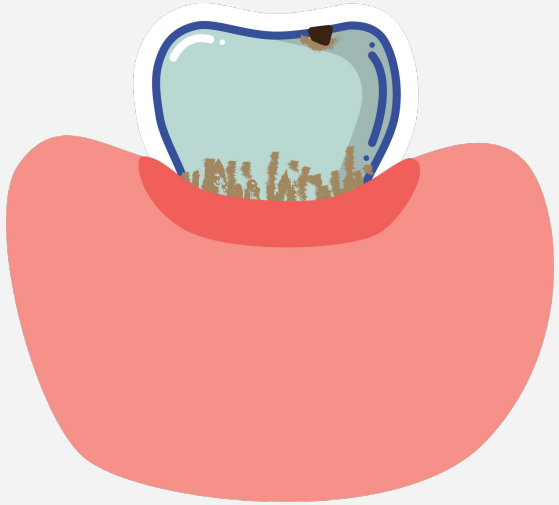
- Najczęściej zmiana próchnicowa lokalizuje się **w miejscach trudno dostępnych oczyszczaniu** (bruzdy i zagłębienia na szkliwie, powierzchnie styczne).

- **Samokontrola uzębienia nie wystarczy!**

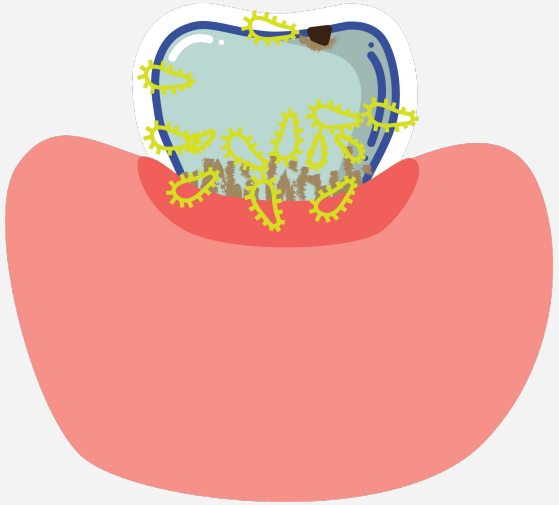
- Stomatolog ma możliwość przeprowadzenia specjalnych badań, np.:
  - laserodiagnostyki,
  - badania rentgenowskiego.



Główną rolę w procesie próchnicowym odgrywają BAKTERIE:



na powierzchni zęba tworzy się **osad bakteryjny** (tzw. biofilm), który przy dostępie węglowodanów (pożywka) inicjuje rozwój choroby próchnicowej (demineralizacja szkliwa) i jednocześnie wywołuje **stan zapalny** dziąseł objawiający się krwawieniem,



sprzyjające warunki sprawiają, że drobnoustroje - **Streptococcus mutans i Lactobacillus acidophilus –** odpowiedzialne za spowodowanie próchnicy zębów namnażają się na powierzchni szkliwa.

CUKIER PROSTY = SŁODKI SMAK

Ale czy każdy produkt spożywczy nie kojarzony ze słodkim smakiem jest zdrowy ???

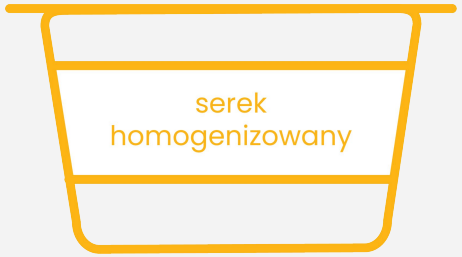
UKRYTE ŹRÓDŁA CUKRU



PRZYKŁADOWA ETYKIETA



KETCHUP ŁAGODNY: woda, przecier pomidorowy (20%), **A - cukier lub B - syrop glukozowo-fruktozowy** (patrz nadruk na odwrocie w górnej części opakowania), skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, musztarda (woda, gorczyca, ocet spirytusowy, **cukier**, sól), sól, przyprawy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; koncentrat soku z czarnej marchwi, aromat naturalny, Substancja konserwująca: benzoesan sodu; substancja słodząca: sacharyny.



SEREK HOMOGENIZOWANY: twaróg odtłuszczony z mleka, wsad owocowy (truskawki 6.3% w tym przecier truskawkowy, woda, **syrop glukozowo-fruktozowy**, **cukier**, barwnik: koszenila; aromat), śmietanka, **cukier**, skrobia modyfikowana, żelatyna

CUKIER NIEJEDNO MA IMIĘ

CUKIER

brązowy
trzcinowy
kokosowy
buraczany
inwertowany
organiczny
waniliowy
wanilinowy
gronowy
palmowy

SYROP

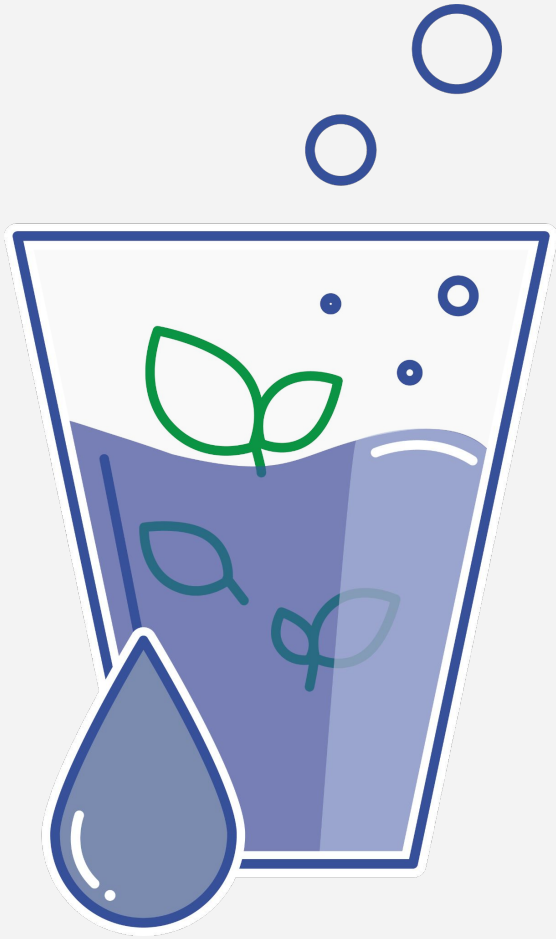
glukozowo-fruktozowy
kukurydziany
brzozowy
jęczmienny
z agawy
klonowy
ryżowy
słodowy
sorgowy
z melasy
daktylowy

INNE

słód jęczmienny
dekstryny
dekstroza
maltodekstryny
maltoza
melasa
glukoza
sacharoza
odparowany lub
odwodniony syrop
trzcinowy
koncentrat soku

Czy istnieją środki słodzące nie powodujące próchnicy zębów?

POLIOLE, np.:	• Ksylitol • Sorbitol • Erytrol
NATURALNE SUBSTANCJE SŁODZĄCE, np.:	• Stewia
SUBSTANCJE INTENSYWNIE SŁODZĄCE (słodziki), np.:	• Aspartam (nazwa handlowa Nutrasweet) • Acesulfam K • Sacharyna • Cyklaminian



STOSOWANIE ZAMIENNIKÓW CUKRU STOŁOWEGO NIE WPŁYWA NA ZMIANĘ NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH!

Próchnica zębów – co jeszcze ma znaczenie?

KONSYSTENCJA PRODUKTU

- gęsty
- kleisty
- miękki

LICZBA POSIŁKÓW

- podjadanie

DOBÓR PRODUKTÓW W JEDNYM POSIŁKU

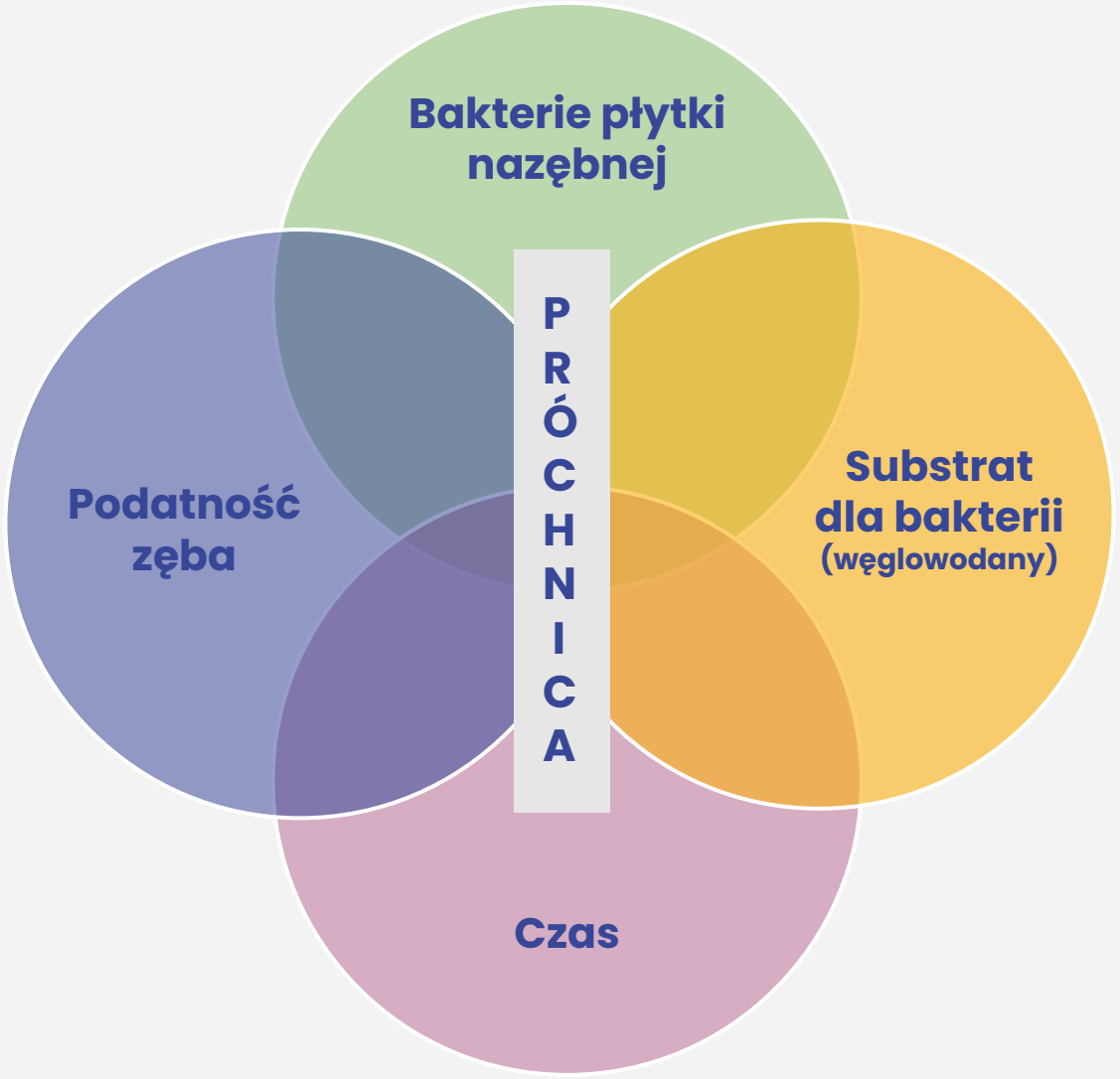
- produkty jednocześnie zawierające sacharozę i skrobię
- spożywanie produktów neutralizujących (np. żółtego sera)

Podatność tkanek zębów

Podatność zęba na demineralizację jest sprawą osobniczą, uwarunkowaną składem chemicznym jego twardych tkanek.

Wynika z:

- **predyspozycji genetycznych i ogólnego stanu zdrowia,**
- **stylu życia i warunków socjalnych życia człowieka.**

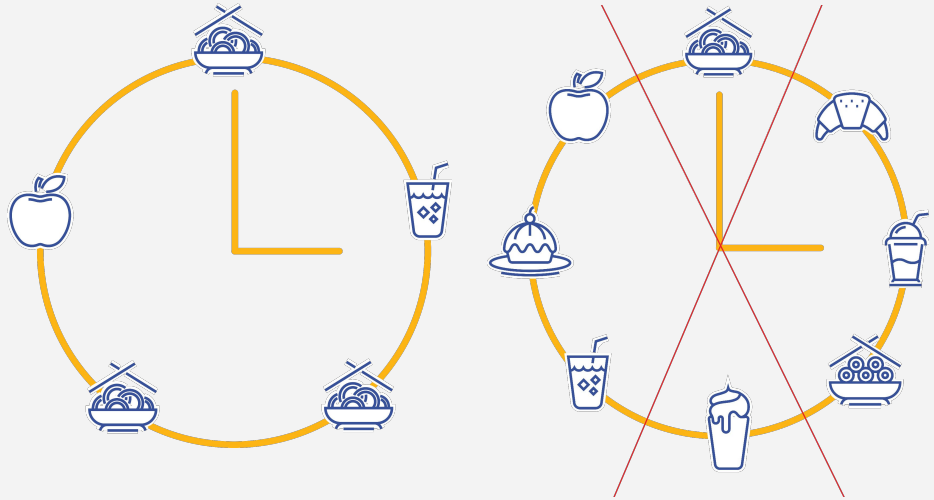


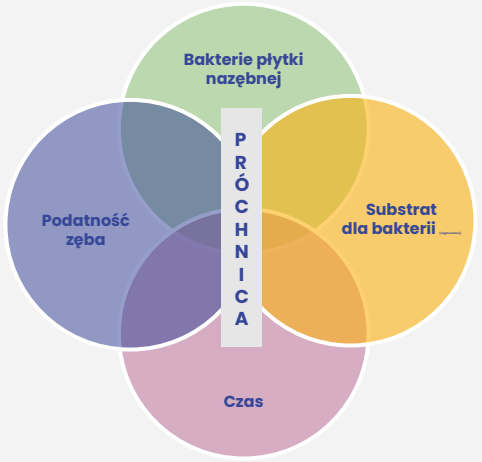
Czas

Znaczenie ma **czas i częstość oddziaływania** czynników patogennych na tkanki zęba (bakterie, cukry).

Niezwykle ważne jest zachowanie przynajmniej **2-godzinnych** przerw pomiędzy posiłkami, w czasie których dzięki ślinie dochodzi na powierzchni szkliwa do **wzrostu pH obniżonego** po spożyciu pokarmów, szczególnie tych zawierających węglowodany.

Na rozwój próchnicy ma także wpływ ilość wydzielanej śliny, która działa **bakteriobójczo, jest źródłem jonów remineralizujących** początkowe uszkodzenia szkliwa, a także przepływając oczyszcza jamę ustną z bakterii i resztek pokarmowych.





Czy każdy ból zęba oznacza próchnicę?

Uszkodzenia zmineralizowanych tkanek zęba z przyczyn innych niż choroba próchnicowa, którym może towarzyszyć ból (nadwrażliwość) powodowane są także:

- czynnikami chemicznymi (częste spożywanie kwaśnych pokarmów czy owoców powoduje tzw. erozję szkliwa),
- czynnikami mechanicznymi (zgrzytanie zębami czy dieta wegetariańska powodują starcie tkanek zębów),
- źle wykonywanymi zabiegami higienicznymi lub upiększającymi.

Często przyczyny powstania nadwrażliwości zębów współistnieją.

pH wybranych napojów



pH 2,5



pH 2,5 -3,5



pH 3,5



pH 2,85 - 3,11

Co z tego wynika – czyli jak dbać o zęby?

Zalecenia higieniczne

Prawidłowo przeprowadzaj codzienne zabiegi higieniczne, których zakres powinien odpowiadać Twoim indywidualnym potrzebom ustalonym w porozumieniu ze stomatologiem, higienistką stomatologiczną lub pielęgniarką. Ważne są pasty do zębów z fluorem.

- Dwa razy dziennie szczotkuj zęby i język, dobraną zgodnie z potrzebami, szczoteczką i pastą do zębów.
- Pamiętaj o oczyszczeniu nitką dentystyczną powierzchni stycznych zębów i przestrzeni międzyzębowych.
- Ważne jest systematyczne i precyzyjne wykonanie zabiegów higienicznych oraz właściwa pielęgnacja przyborów (wysuszenie/odkażenie szczoteczki) i jej wymiana we właściwym czasie.
- W razie specjalnych potrzeb profilaktycznych lub leczniczych stosuj płukanki dobrane przy udziale Twojego stomatologa lub higienistki stomatologicznej.

Profilaktyka fluorkowa

Profilaktyka fluorkowa - polega na miejscowej aplikacji związków fluorkowych bezpośrednio na powierzchnię zębów.



Podstawowymi preparatami zawierającymi związki fluoru są **pasty do zębów**, a także płukanki stosowane w codziennej higienie jamy ustnej **(profilaktyka domowa)**.



Natomiast **lakiery i pianki zawierające fluorki w wyższych stężeniach,** zalecane pacjentom z umiarkowanym i wysokim ryzykiem choroby próchnicowej, powinny być stosowane wyłącznie w gabinecie stomatologicznym **(profilaktyka profesjonalna)**.

Zalecenia dietetyczne

W profilaktyce próchnicy zębów ma znaczenie zarówno **co zjadamy**, ale także **jak często**, o jakich porach i przez jak długi czas nasze zęby będą eksponowane na atak kwasów powstających ze spożywanych produktów.

- Zjadaj posiłki **regularnie**, zachowując co najmniej **2-godzinne przerwy** pomiędzy nimi. Staraj się spożywać około 5 posiłków w ciągu dnia, z czego dwa powinny stanowić **zdrowe przekąski**.
- Wypicie szklanki soku, zjedzenie owoców, jogurtu czy garści orzechów również należy traktować jako posiłek.
- Pamiętaj, że produkty o gęstej, kleistej konsystencji, np. cukierki, gęste soki, dłużej będą zalegały na powierzchni szkliwa i sprzyjały rozwojowi próchnicy.
- Po wieczornym myciu zębów nie należy niczego jeść ani też pić innych napojów niż czysta woda.

Erozja szkliwa – zapobieganie

Aby zminimalizować występowanie erozji szkliwa stosuj się do następujących zaleceń:

1

podczas jednego posiłku należy **łączyć kwaśne produkty z neutralizującymi pH w jamie ustnej** (np. mleko i żółty ser, orzechy, jaja),

2

owoce i warzywa powinno się zjadać w całości wraz ze skórką, aby poprzez żucie maksymalnie zwiększyć wydzielanie śliny – działanie neutralizujące,

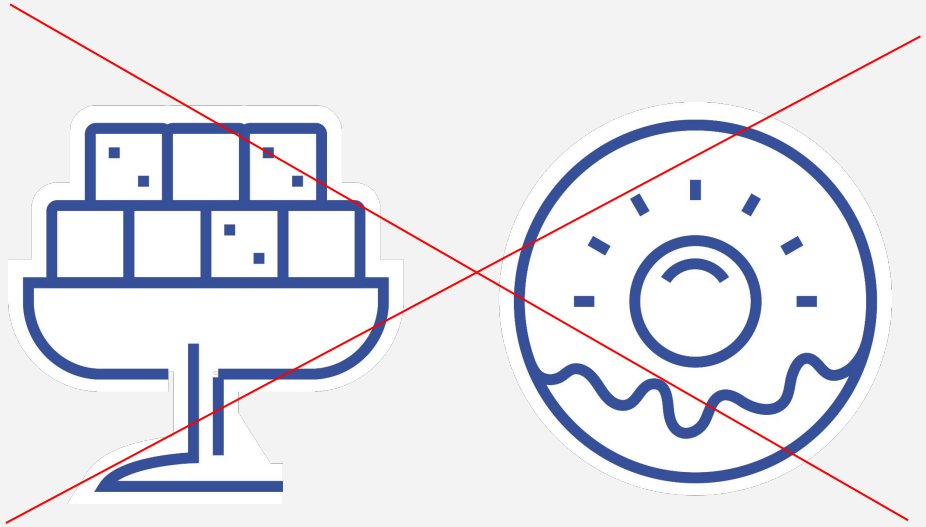
3

po spożyciu kwaśnych produktów należy **przepłukać jamę ustną wodą,** natomiast zęby umyć dopiero po około 30 minutach,

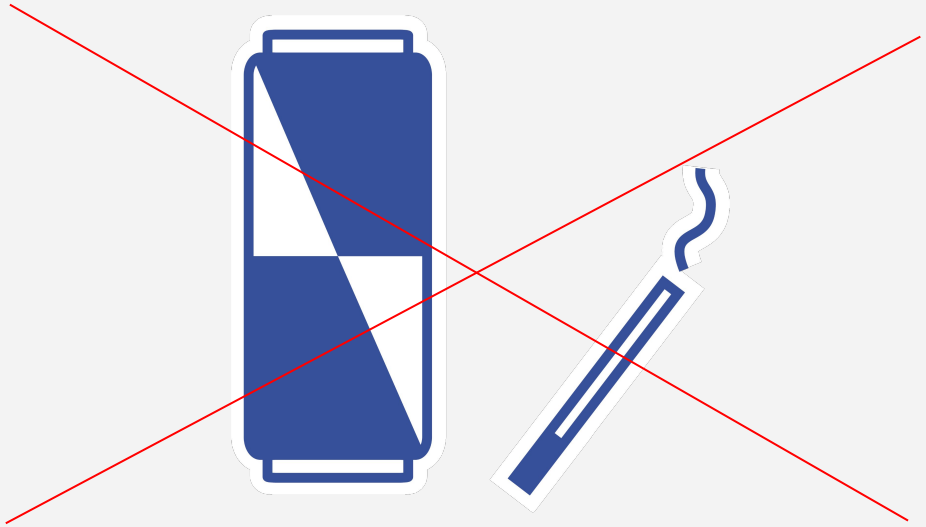
4

soki owocowe i napoje gazowane **wypijamy przez słomkę** (nie „przepłukujemy" nimi jamy ustnej!).

Staraj się eliminować złe nawyki zagrażające zdrowiu zębów jak...



niezdrowe przekąski bądź słodkie napoje spożywane w niekontrolowany sposób
m. in. podczas oglądania telewizji, pracy na komputerze, w podróży, na plaży czy w kinie,



inne szkodliwe zwyczaje i uzależnienia, jak palenie papierosów, wielogodzinne żucie gumy, inne używki, a także narkotyki, które także zagrażają zdrowiu jamy ustnej.

Kontrola stomatologiczna

- Zgłaszaj się na kontrole stomatologiczne przynajmniej co pół roku.

- Korzystaj z profesjonalnych metod profilaktyki próchnicy.
  Lakierowanie zębów preparatem profilaktycznym nie boli!

- W przypadku dolegliwości pilnie zgłoś się na badanie stomatologiczne. Lekarz zdiagnozuje problem, pomoże w ustaleniu przyczyny i przeprowadzi terapię, a także zaleci postępowanie profilaktyczno-lecznicze w domu.

- Zaprzyjaźnij się ze swoim stomatologiem, który może, jeśli dasz mu szansę, działać bezboleśnie i nieinwazyjnie.

Dbaj o uzębienie, które nie tylko pełni ważne funkcje

w spożywaniu pokarmów, trawieniu i artykulacji,

ale jest także wizytówką!!

Odpowiedzialność za zdrowie zębów jest w Twoich rękach.

Wybieraj z głową i działaj rozważnie.

Opracowanie merytoryczne:
prof. dr hab. n. med. Karolina Gerreth (kierownik merytoryczny projektu, stomatologia), prof. dr hab. n. med. Maria Borysewicz-Lewicka (stomatologia), dr n. med. Joanna Grupińska (dietetyka), dr n. med. Agnieszka Lewicka-Rabska (zdrowie publiczne), mgr Lidia Wojsznis (oligofrenopedagogika, psychologia).

Kontakt: dr n. med. Mateusz Tomaszewski

(koordynator merytoryczny ds. edukacji)

stop.prochnicy15plus@ump.edu.pl

www.stopprochnicy.pl