

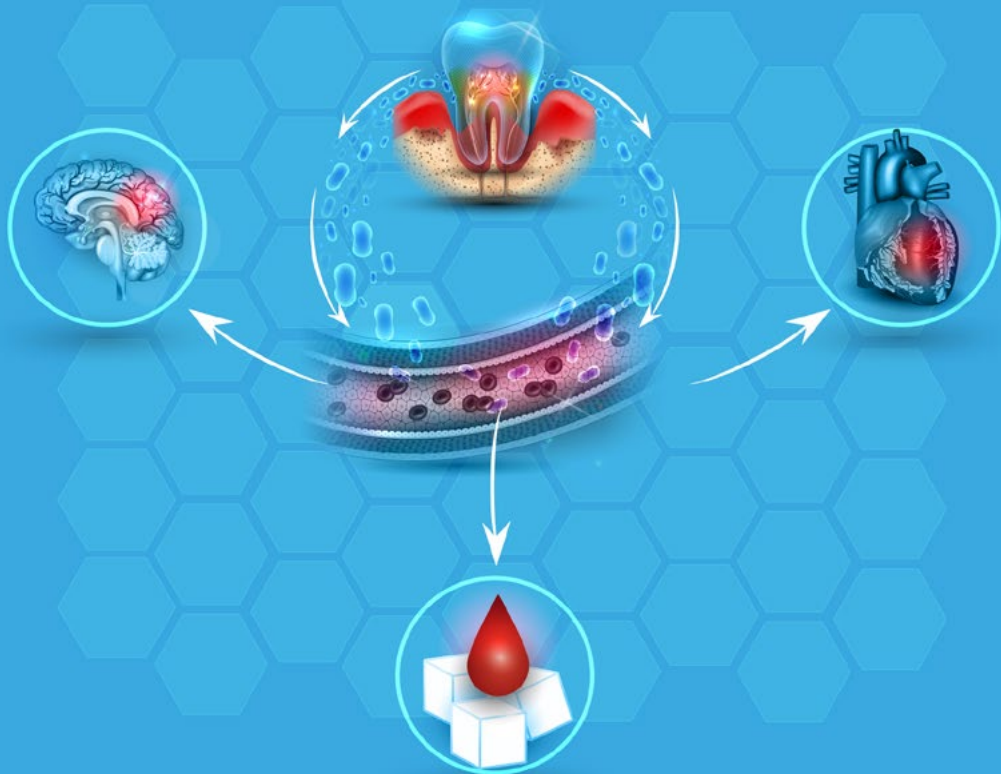
ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W JAMIE USTNEJ




„Zdrowa jama ustna, nie ogranicza się do zdolności mówienia, uśmiechania się, wężchania, smakowania, dotykania, żucia, przełykania i wyrażania poprzez mimikę różnych emocji, bez odczuwania bólu lub jakichkolwiek innych dolegliwości i chorób zespołu twarzoczaszki. To podstawowy składnik zdrowia i dobrostanu, tak fizycznego jak i psychicznego człowieka. Odzwierciedla fizjologiczne, społeczne i psychologiczne właściwości, które wyznaczają jakość życia”.

prof. David M. Williams, ekspert FDI








Kondycja jamy ustnej ma kluczowe, lecz niestety często nieuświadomione lub pomijane znaczenie, dla zdrowia całego organizmu. Zły stan zębów lub/i dziąseł może mieć istotny wpływ na powstanie chorób ogólnoustrojowych i to często niezależnie od innych czynników ryzyka. Może również przyspieszać powstanie problemów ze zdrowiem lub mieć wpływ na cięższy przebieg choroby, powikłania czy też mniejszą efektywność terapii.*

* FDI (World Dental Federation; Światowa Federacja Dentystyczna) uznaje fundamentalne znaczenie zdrowia jamy ustnej dla zdrowia całego organizmu i dobrego samopoczucia. W swoim najnowszym dokumencie Vision 2030: Delivering Optimal Oral Health for All definiuje kluczowe filary dla stomatologii w perspektywie do 2030 roku, które zakładają m.in.: zintegrowanie stomatologii z ogólnym systemem zdrowia, holistyczne podejście do pacjenta, współpracę pomiędzy lekarzami stomatologami, a lekarzami innych specjalności. Takie kompleksowe podejście do pacjenta i jego stanu zdrowia ma zapewnić efektywniejszą prewencję zdrowotną, a także skuteczniejsze leczenie chorób zarówno jamy ustnej, jak i innych problemów ogólnoustrojowych.



LEKARZ PIERWSZEGO KONTAKTU/SPECJALISTA

Ocena stanu jamy ustnej powinna być stałym elementem wywiadu i badania przeprowadzanego przez lekarza pierwszego kontaktu, czy też specjalistę. Objawy zapalenia tkanek przyzębia, w tym zapalenia dziąseł, mogą być łatwo ocenione przez lekarzy wszystkich specjalności, a są to:

- zaczerwienienie dziąseł wzdłuż linii zębów,
- tkliwe, obrzęknięte, skłonne do krwawień dziąsła (w trakcie mycia i podczas jedzenia nawet niezbyt twardych pokarmów),
- nadwrażliwość szyjek zębowych na ciepło i zimno,
- suchość, niesmak i brzydki zapach z ust,
- obnażanie szyjek zębowych,
- rozchwianie zębów.

Pacjenci, u których zaobserwowane zostają powyższe objawy powinni zostać bezwzględnie skierowani do lekarza stomatologa, zwłaszcza gdy objawy są bardzo nasilone.



Pamiętaj:

- stan zapalny przyzębia może powodować stan zapalny w całym organizmie oraz wpływać na rozwój i przebieg chorób ogólnoustrojowych;
- długotrwałe i nieleczone stany zapalne, a także zaniedbania w zakresie higieny mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, w tym nowotworów;
- o kompleksowym wywiadzie nt stanu zdrowia pacjenta, z uwzględnieniem problemów związanych z jamą ustną;
- o wstępnej ocenie kondycji jamy ustnej;
- o skierowaniu pacjenta do lekarza stomatologa, gdy zaobserwujesz niepokojące objawy;
- o przypominaniu o prawidłowej higienie jamy ustnej, prawidłowej diecie i regularnych wizytach kontrolnych u lekarza stomatologa.





PACJENT

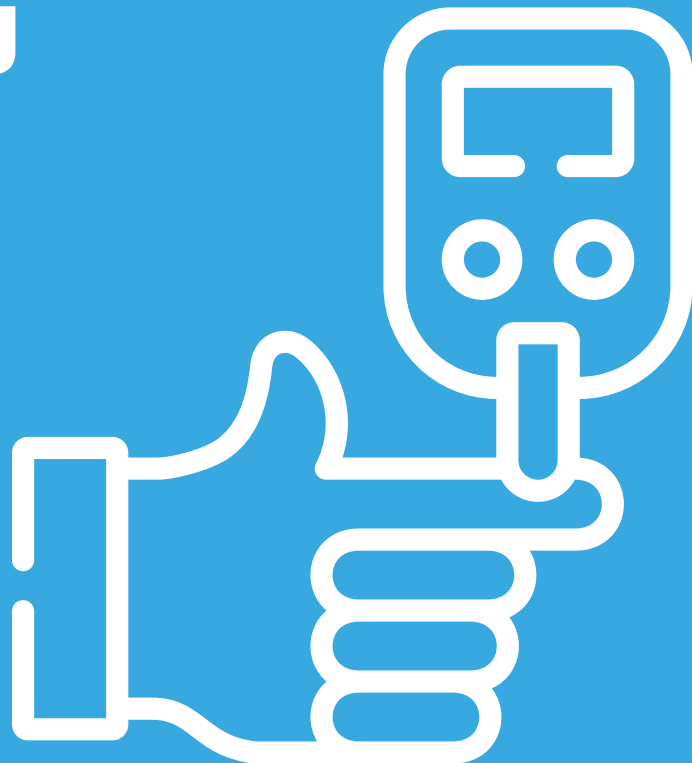
Prawidłowa ocena stanu jamy ustnej, a także prawidłowo wdrożone leczenie pozwoli zapobiec nie tylko poważnym konsekwencjom dla dziąseł czy zębów, ale także może zapobiec innym chorobom lub też wpłynąć na ich łagodniejszy przebieg i skuteczniejsze leczenie.

Pamiętaj o:

- prawidłowej higienie jamy ustnej z samooceną stanu dziąseł;
- regularnych przeglądach stomatologicznych;
- rozmowie z lekarzem stomatologiem o ew. problemach zdrowotnych uwidocznionych w jamie ustnej;
- prawidłowych nawykach żywieniowych.

CHOROBY JAMY USTNEJ A CUKRZYCA

LEKARZ



Choroby przyzębia wraz z utratą zębów zwane są często szóstym powikłaniem cukrzycy. Jest to spowodowane tym, że przy cukrzycy dochodzi do upośledzenia odpowiedzi odpornościowej, zmian mikronaczyniowych, nasilenia destrukcji kolagenu oraz do zaburzeń w procesie gojenia.

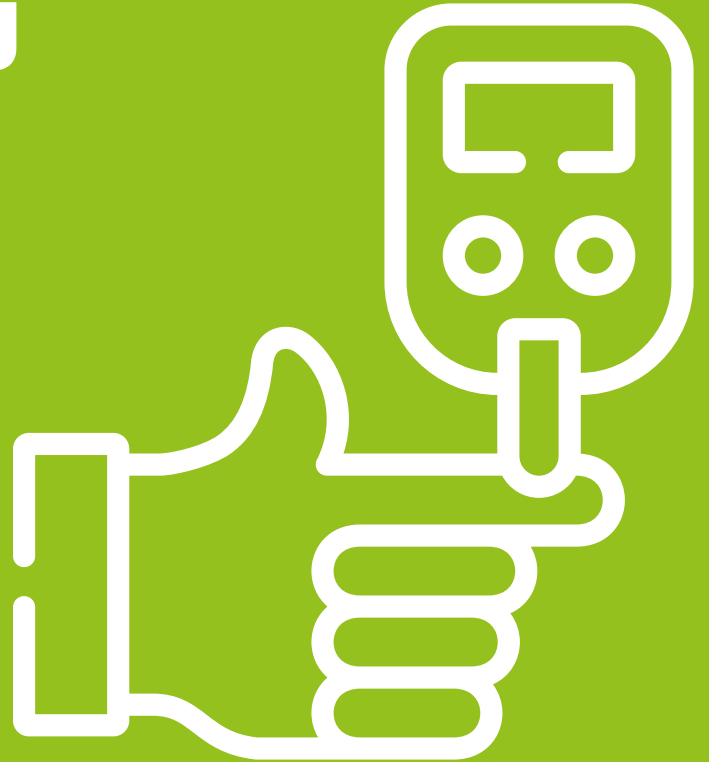
Cukrzyca ma wpływ również na ślinianki, dochodzi do zmniejszonego wydzielania śliny i do zmiany jej składu, pH i lepkości. Prowadzi to m.in. do suchości w jamie ustnej, grzybicy jamy ustnej czy zespołu pieczenia języka.


Praktycznie każdy diabelek ma chorobę przyzębia więc prawidłowa ocena stanu jamy ustnej może pozwolić na wykrycie do tej pory nie ujawnionej cukrzycy, zaś wyleczenie chorób przyzębia pozwala na skuteczniejsze leczenie chorego na cukrzycę. Rezultat jest taki jak po włączeniu leku przeciwcukrzycowego.

Pacjent z cukrzycą to w istocie pacjent diabetologiczno-periodontologiczny, u którego należy prowadzić wspólne leczenie i kontrole.

CHOROBY JAMY USTNEJ A CUKRZYCA

PACJENT

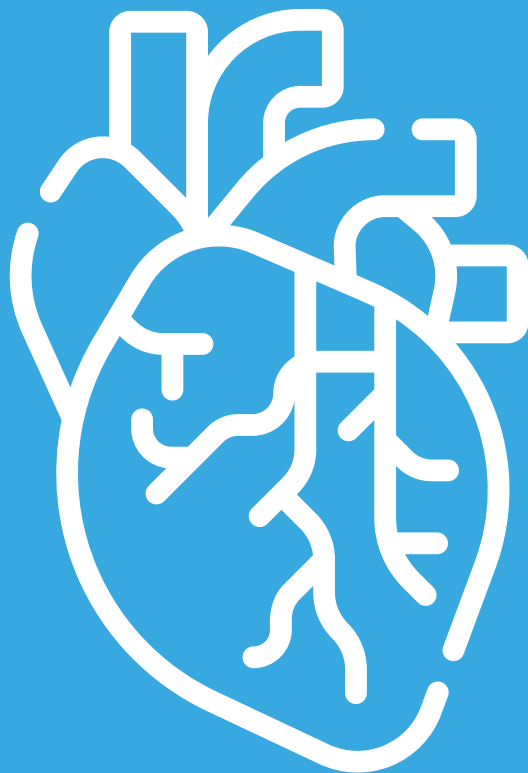




Zły stan zdrowia jamy ustnej może wpływać na pojawienie się cukrzycy lub/i mieć wpływ na jej cięższy przebieg oraz powikłania. Jeżeli rozwija się u Ciebie zakażenie, takie jak zapalenie dziąseł lub zapalenie przyzębia, może ono wpływać na Twój poziom cukru we krwi. Dlatego też dbałość o nawyki dotyczące higieny jamy ustnej są tak ważne. Odpowiedni poziom higieny może pomóc Ci chronić zdrowie jamy ustnej i lepiej kontrolować cukrzycę, a poprzez prawidłowe leczenie periodontologiczne można wpłynąć na wykładniki cukrzycy.

**CHOROBY JAMY
USTNEJ
A CHOROBY
SERCOWO-
-NACZYNIOWE**

LEKARZ



- Patogeny zapalenia przyzębia sprzyjają powstawaniu i szybszemu rozwojowi miażdżycy.
- Pacjenci z zapaleniem przyzębia mają wyższy poziom cytokin i mediatorów stanu zapalnego, które są związane z większą częstością występowania chorób sercowo-naczyniowych; wyższy poziom fibrynogenu (czynniki zakrzepowe), a także wyższe poziomy tradycyjnych czynników ryzyka takich jak np. cholesterol.


Istotne jest, aby w ramach rutynowego badania chorych dokonywać podstawowej oceny stanu jamy ustnej, zwłaszcza u osób obciążonych wysokim ryzykiem sercowo-naczyniowym. Dla osób tych powinny być wydawane zalecenia i wskazówki dotyczące prawidłowej higieny jamy ustnej.

W przypadku zdiagnozowania zapalenia przyzębia u pacjenta z chorobą sercowo-naczyniową należy tak szybko jak to możliwe rozpocząć specjalistyczne leczenie periodontologiczne.

**CHOROBY JAMY
USTNEJ
A CHOROBY
SERCOWO-
-NACZYNIOWE**

PACJENT






Choroby przyzębia podnoszą ciśnienie krwi. Wyleczenie chorób przyzębia może obniżyć poziom cholesterolu oraz ciśnienie tętnicze.

Istnieje udowodniony związek pomiędzy utratą zębów, niezależny od istotnych i powszechnie znanych czynników ryzyka, a podwyższonym ryzykiem zawału serca.

**CHOROBY
JAMY USTNEJ
A ZABURZENIA
POZNAWCZE**

LEKARZ






Badania pokazują, że zapalenie przyzębia może wywoływać stan zapalny centralnego układu nerwowego, co w konsekwencji może prowadzić do zaburzeń neurologicznych wieku starczego: demencji czy choroby Alzheimera.

Z drugiej strony osoby zaburzeniami poznawczymi mogą gorzej dbać o stan jamy ustnej, dlatego tak istotny jest dialog lekarzy z pacjentami starszymi i odpowiednie edukowanie w zakresie prawidłowej higieny czy regularnych wizyt u lekarza stomatologa.

**CHOROBY
JAMY USTNEJ
A ZABURZENIA
POZNAWCZE**

PACJENT

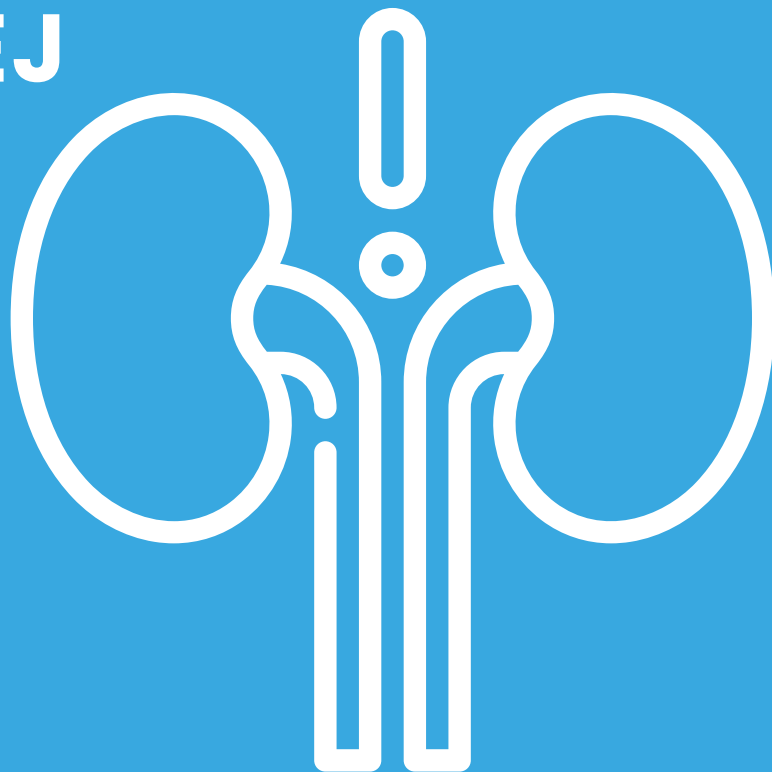






Oczywiście choroby jamy ustnej nie będą stanowić jedynej przyczyny powstawania zaburzeń poznawczych, ale rozwijający się stan zapalny może je przyspieszać, gdyż bakterie wywołujące paradontozę przenikają do mózgu.

Stan zębów i dziąseł jest ważny dla ogólnego zdrowia w każdym wieku, ale zapewne pożądanym jest by stało się priorytetem u osób starszych, w naturalny sposób obciążonych ryzykiem różnego rodzaju chorób.

**CHOROBY
JAMY USTNEJ
A CHOROBY
NEREK**





Występowanie choroby przyzębia koreluje z uszkodzeniem nerek i ich niewydolnością.

Prawidłowa praca nerek ma wpływ na ilość i jakość śliny, tak więc mający problemy z nerkami produkują jej mniej, a to odbija się negatywnie na kondycji zębów, prowadząc do próchnicy. Działa to również w drugą stronę, gdy zdrowe osoby dopuszczą do powstania dużych ognisk próchnicy, wówczas, bakterie dostają się do krwiobiegu i mogą zaatakować nerki. To samo dotyczy zapalenia przyzębia i dziąseł.

CHOROBY JAMY USTNEJ A CIAŻA



Nieleczone stany zapalne i choroby zębów matki:

- zwiększają ryzyko przedwczesnego porodu, którego powodem może być zwiększony przepływ krwi w dziąsłach;
- mogą mieć wpływ na niską masę urodzeniową płodu;
- sprzyjają wczesnej kolonizacji bakteriami jamy ustnej dziecka i wystąpieniu próchnicy wczesnego dzieciństwa;
- bakterie z tkanek przyzębia mogą przenikać do krwiobiegu, a następnie zakażać łożysko i płód. Mikroby mogą również wydzielać szkodliwe toksyny, a cytokiny prozapalne powodują groźną dla płodu reakcję zapalną.

1. Ciężarne, które nie wymagają leczenia stomatologicznego, powinny zgłosić się do gabinetu stomatologicznego co najmniej 2 razy w okresie ciąży oraz co 6 miesięcy po narodzinach dziecka.
2. Leczenie stomatologiczne może być prowadzone w każdym trymestrze ciąży. Najlepiej zabiegi wykonywać w II i III trymestrze (najbezpieczniej między 13–21. tygodniem).
3. Każdy stan ostry wymaga natychmiastowej interwencji leczniczej bez względu na trymestr ciąży.
4. Ginekolodzy powinni przypominać kobietom, by w ramach obowiązkowych badań w okresie ciąży odbyły wizytę kontrolną u lekarza stomatologa.
5. Kobiety nie powinny obawiać się leczenia stomatologicznego w ciąży, na pewno powinny udać się na przegląd, a także w sposób szczególny dbać o higienę jamy ustnej i prawidłowe nawyki żywieniowe.

NOWOTWORY JAMY USTNEJ

LEKARZ



Rola lekarza pierwszego kontaktu jest nie do przecenienia przy profilaktyce i przy wykrywaniu pierwszych zmian mogących mieć charakter nowotworowy. W ramach badania podstawowego, dokonując oceny stanu jamy ustnej, lekarze powinni zwracać szczególną uwagę na wszelkie zmiany na na wargach, błonie śluzowej policzków, dziąsłach, języku. Lekarze powinni być uwrażliwieni na:

- wszelkie plamy (w kolorze białym lub czerwonym),
- owrzodzenia, zgrubienia, guzki,
- niegojące się rany,
- stany zapalne,
- ból, mrowienie czy drętwienie języka,
- ślinotok, szczękocisk,
- nieprzyjemny zapach z ust.

W powyższych sytuacjach, gdy pomimo zastosowanego leczenia nie dochodzi do poprawy stanu klinicznego, a objawy i/lub zmiany patologiczne utrzymują się powyżej 2 tygodni konieczne jest skierowanie pacjenta do lekarza stomatologa na dalszą diagnostykę.

NOWOTWORY JAMY USTNEJ

PACJENT



To co najważniejsze, by zmniejszyć ryzyko pojawienia się nowotworu to przede wszystkim:

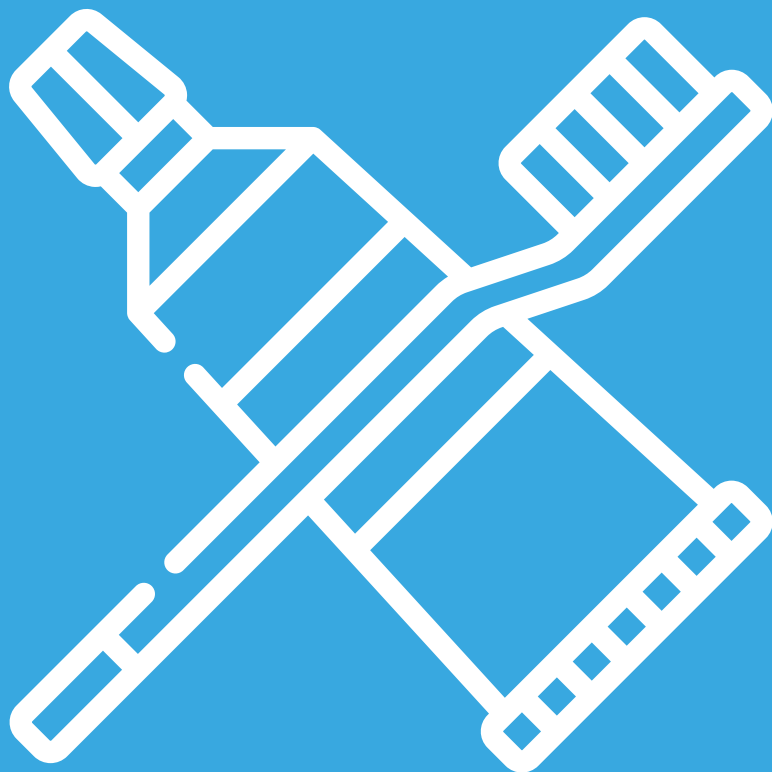
- regularna i prawidłowa higiena jamy ustnej,
- samokontrola,
- regularne wizyty u lekarza stomatologa,
- regularne badania,
- prawidłowa dieta,
- eliminacja lub znaczne ograniczenie spożywania alkoholu, palenia czy żucia tytoniu.

W przypadku zaobserwowania u siebie:

- jakichkolwiek niepokojących zmian w jamie ustnej, na wargach, języku, dziąsłach, policzkach (czerwone lub białe plamy, zgrubienia, guzki, owrzodzenia),
- ciągłego bólu w jamie ustnej,
- drętwienia oraz mrowienia języka, szczękościsku,
- problemów z żuciem, jedzeniem, piciem, mówieniem,
- rozchwiania zębów,
- obrzęku, który powoduje, że noszenie protez staje się niewygodne.

Udaj się na pilną konsultację do lekarza stomatologa. Dotyczy to zwłaszcza tych zmian, które utrzymują się powyżej 2 tygodni.


**FILARY
HIGIENY
JAMY
USTNEJ**



- Regularne i zgodne z zasadami wykonywanie zabiegów higienicznych w jamie ustnej.
- Regularne wizyty u lekarza stomatologa połączone z wykonywaniem zabiegów profilaktycznych*.
- Właściwe nawyki dietetyczne.

*Pierwsza wizyta dziecka w gabinecie powinna się odbyć między 6. a 12. miesiącem życia. Pojawienie się dziecka w gabinecie pozwala lekarzowi podjąć decyzję o zasadności wykonywania niezbędnych zabiegów profilaktycznych.

Dorośli powinni odwiedzać lekarza stomatologa co najmniej co pół roku.



Projekt „Zdrowie zaczyna się w jamie ustnej” został zainicjowany podczas Virtual Dental Exhibition by CEDE debatą z udziałem ekspertów, którzy podkreślili wagę problemu jakim jest wpływ kondycji jamy ustnej na zdrowie całego organizmu. Efektem dyskusji było podpisanie petycji ws. dalszych wspólnych działań edukacyjnych, zarówno wśród pacjentów jak i środowiska medycznego. Pokłosiem deklaracji jest prezentowana broszura oraz cykl działań planowanych w ramach Strefy Pacjenta podczas CEDE 2021 w Łodzi (<https://www.cede.pl/wystawa/strefa-pacjenta/>).

Projekt realizowany jest w ramach kampanii „Polska mówi #aaa” przez Polskie Towarzystwo Stomatologiczne, Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, organizację pacjenckie oraz firmę Exactus.

Partnerzy medialni obchodów Światowego Dnia Zdrowia Jamy Ustnej 2021 i kampanii Polska mówi #aaa



Partnerzy obchodów Światowego Dnia Zdrowia Jamy Ustnej 2021 i kampanii Polska mówi #aaa

Partner Instytucjonalny



Główny Partner



LISTERINE



Patroni Honorowi obchodów Światowego Dnia Zdrowia Jamy Ustnej 2021 i kampanii Polska mówi #aaa



Wrocław miasto spotkań



Patronat Wydziału Zdrowia i Spraw
Społecznych Urzędu Miejskiego
Wrocławia



POLSKA MÓWI
#aaa



POLSKIE TOWARZYSTWO
STOMATOLOGICZNE



Instytut Praw Pacjenta
i Edukacji Zdrowotnej



Łódź
16–18.09.2021



Polska Koalicja
Pacjentów Onkologicznych



Federacja
Pacjentów
Polskich



POLSKIE
STOWARZYSZENIE
DIABETYKÓW