

Periodonto ligos

Burnos sveikata yra nepaprastai svarbus bendros sveikatos komponentas. Burnos higiena yra susijusi su įvairiais veiksniais, tokiais kaip paciento požiūris į sveikatą, gyvenimo būdas, išsilavinimas ir kitais, o ypač su burnos higienos žiniomis. Tinkama burnos priežiūra, dažnas kasdieninis dantų valymas, dantų siūlo ar tarpdančių šepetėlių naudojimas bei reguliarus apsilankymas pas odontologus, gali padėti išvengti periodonto (audinių aplink dantį) ligų. Nepaisant pacientų ir gydytojų odontologų bei burnos higienistų pastangų gerinti burnos sveikatą, burnos ligos išlieka labai paplitusios visame pasaulyje ir yra viena iš pagrindinių visuomenės sveikatos problemų bei iššūkių.



Didelis susirgimų paplitimas tarp paauglių, suaugusių ir vyresnio amžiaus žmonių kelia susirūpinimą visuomenės sveikata. Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis su dantų problemomis susiduria daugiau nei pusė paauglių virš 15 metų. Sergančiųjų periodonto ligomis didėja kiekvienais metais, o jų amžius jaunėja.

Periodonto ligos yra paplitusios tiek išsivysčiusiose, tiek besivystančiose šalyse. Jomis serga apie 20–50% pasaulio gyventojų.

Gingivitas



Yra išskiriamos trys pagrindinės periodonto ligų stadijos. Kiekvienas laipsnis pasireiškia skirtingais simptomais, kuriems reikalingas skirtingas gydymas. **Gingivitas** yra pati lengviausia forma, nes tai tik dantų uždegimas, bet dar ne infekcija. Pagrindinė gingivito atsiradimo priežastis yra, kai nepakankamai gerai nuvalomos dantų apnašos (bakterijų plėvelė, susidariusi ant dantų). Gingivitas yra dažna, bet lengva dantų uždegimo forma, kurios pirmasis požymis yra kraujuojančios dantenos. Laiku pastebėjus ankstyvas gingivito stadijas, gydymas yra labai efektyvus.

Norint užkirsti kelią periodonto ligoms, svarbiausia yra palaikyti tinkamą burnos higieną.

Kad būtų išvengta gingivito, reikia imtis šių veiksmų:

- ✚ **Taisyklingas kasdienis dantų, tarpdančių, liežuvio valymas, dantų masažavimas.** Jeigu valymo judesiai yra taisyklingi, tada valant dantis šepetėliu, dantenoms pakanka masažo.
- ✚ **Dantų apnašų valymo kontrolė.** Ją pacientas gali atlikti pats namie. Tam naudojamos specialios dantų apnašas išryškinančios tabletės arba skystis. Švarus danties paviršius nenusidažo, nusidažo tik dantų apnašos. Apnašų valymo kontrolė yra motyvacijos

priemonė, taip pat būdas pamatyti kur žmogus valydamasis turi atkreipti dėmesį, kad puikiai ir kruopščiai išvalytų visus dantų paviršius, tarpdančius bei išvengtų burnos ligų.

- ✚ **Burnos skalavimas antiseptiniais (dezinfekuojančiais) tirpalais.** Kai kuriuos tirpalus galima nusipirkti prekybos centre, bet gydymui skirtus tirpalus paskiria gydytojas ir juos rekomenduojama pirkti vaistinėse.

- ✚ **Reguliarus dantų apnašų šalinimas.** Dėl seilių mūsų burnose nuolat yra bakterijų. Jos minta dalelėmis, kurios lieka mūsų burnoje pavalgius arba atsigėrus. Šios bakterijos suformuoja lipnią bespalvę plėvelę ant mūsų dantų ir dantenų, kuri vadinama dantų apnašomis. Tinkamai nevalant dantų, bakterijos patenka į plyšį tarp dantų ir dantenų bei sukelia uždegimą ir patinimą. Laikui bėgant dantų apnašos sukieta ir suformuoja geltonai baltus darinius vadinamus dantų akmenimis. Šis kietas apnašų sluoksnis yra puiki terpė toliau veistis bakterijoms, kurios ardo dantų audinį. Teigiama, jog dantų valymas tarpdančių šepetėliais yra veiksmingiausias tarpdančių apnašų šalinimo būdas, siejamas su didesniu apnašų pašalinimu nei naudojant siūlą. Tinkamai parinkti tarpdančių šepetėliai sumažina tarpdančių kraujavimą 46 proc. per savaitę ir 72 proc. per tris mėnesius.

- ✚ **Taisyklinga ir racionali mityba.** Tyrimų duomenimis prasta burnos sveikata susijusi su sumažėjusia maisto raciono įvairove, nepakankamu mikroelementų ir makroelementų suvartojimu. Vitaminai ir mineralai – tai maistinės medžiagos, kurios reikalingos nedideliais kiekiais, tačiau atlieka svarbų vaidmenį palaikant žmogaus gyvenseną, augimą ir vystymąsi.

- ✚ **Reguliarūs vizitai pas gydytoją odontologą.**

Dantenų uždegimas, jeigu jis identifikuojamas ir tinkamai gydomas, gali būti lengvai pašalintas, kadangi būklė ankstyvojoje stadijoje yra grįžtama. Tačiau jeigu lėtinis gingivitas nebus gydomas, jis gali progresuoti į periodontitą, dėl kurio galimas dantų, ar net juos prilaikančio kaulo netekimas.

Periodontitas



Periodontitas - tai lėtinė uždegiminė liga, kurią sukelia specifiniai burnos mikroorganizmai. Ši liga turi įtakos dantų atraminėms struktūroms: dantenoms, kaulams, periodonto raiščiams, bei gali prisidėti prie dantų netekimo, sisteminio uždegimo, padidinti 2 tipo cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Jeigu gingivitą galima išgydyti ir neliks pakitimų, tai periodontito sukelti pažeidimai yra negrįžtami, juos galima tik stabdyti ir palaikyti, kad neprogresuotų. Tyrimai rodo, kad periodontitą galima valdyti pašalinant priežastinius veiksnius bei subalansuojant mitybą. Jau yra žinoma, kad burnos mikroorganizmai sukelia periodonto ligas, tačiau be rizikos veiksnių svarbus ir mitybos vaidmuo.

Vadovautis pagrindinėmis burnos priežiūros taisyklėmis ir rekomendacijomis nėra sudėtinga, tačiau daugeliui pacientų trūksta žinių bei motyvacijos. Todėl yra būtina periodiškai lankytis pas

odontologus, kurie suteiks pakankamai žinių, apmokys pacientą taisyklingai naudotis individualiai burnos higienai skirtomis priemonėmis bei motyvuos.

Periodonto ligas galima sustabdyti tik suvienijus odontologo ir paciento pastangas! Be paciento bendradarbiavimo, nurodymų vykdymo, atvykimo paskirtu laiku nebus ilgalaikių sėkmingų rezultatų.



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje
Rasa Vaišvilė

Mob. 867250387 el. paštas rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt

Literatūra:

1. Girniūtė D. 2020. Bendrosios praktikos gydytojų odontologų ir periodontologų žinios apie vitaminų ir mikroelementų įtaką periodonto ligoms. <https://lsmu.lt/cris/bitstream/20.500.12512/107532/1/Dovil%20Girmi%20abt%2097s%20BMD.pdf>
2. Kazlauskaitė G. 2022. Augalinių vaistinių medžiagų naudojimas gingivito gydymui. Mokslinės literatūros apžvalga. <https://lsmu.lt/cris/bitstream/20.500.12512/113551/1/Gabija%20Kazlauskait%2097s%20BMD.pdf>
3. Ng E, Lim LP. 2019. An Overview of Different Interdental Cleaning Aids and Their Effectiveness. Dent J 1;7(2). URL: <https://pmc/articles/PMC6630384/>
4. Raulinavičiūtė A. 2021. Pacientų žinios apie burnos higieną ir gingivitą bei odontologų rekomendacijų laikymasis. Baigiamasis magistro darbas. Kaunas.
5. Rogalnikovaitė K. , Bendoraitienė E.A. , Saldūnaitė K. 2022. Burnos sveikatos mokymo įtaka paauglių burnos ertmės sveikatos klinikiniais rodikliais: sisteminė literatūros apžvalga. Visuomenės sveikata 4(99): 9-16.
6. Žekonienė. J. Periodonto ligos, jų požymiai, profilaktika, gydymas ir ligų pasekmės. LR Odontologų Rūmų informacija. <https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata/82-periodonto-ligos>