

## CO TO SĄ CHOROBY DZIAŚEŁ?

**Dziąsła** są utworzone z tkanek miękkich. Otaczają one dolną część zęba (zwaną **korzeniem zęba**). Dbanie o dziąsła jest tak samo ważne, jak dbanie o swoje zęby.

**Choroba dziąseł** to stan zapalny tkanek dziąsłowych. Jest on powodowany przez **płytkę bakteryjną**, lepka warstwę zbierającą się na zębach i dziąsłach. Obecne w płytce bakterie wytwarzają kwasy oraz toksyny, które powodują obrzęk dziąseł, ich zaczerwienienie lub też krwawienie.

Po pewnym okresie utrzymywania się stanu zapalnego dziąsła mają tendencję do odsuwania się od zębów. W wyniku tego procesu między dziąsłami a zębami powstają tzw. **kieszonki patologiczne**. W kieszonkach tych gromadzą się zarazki powodując osłabienie **tkanki kostnej** otaczającej zęby.

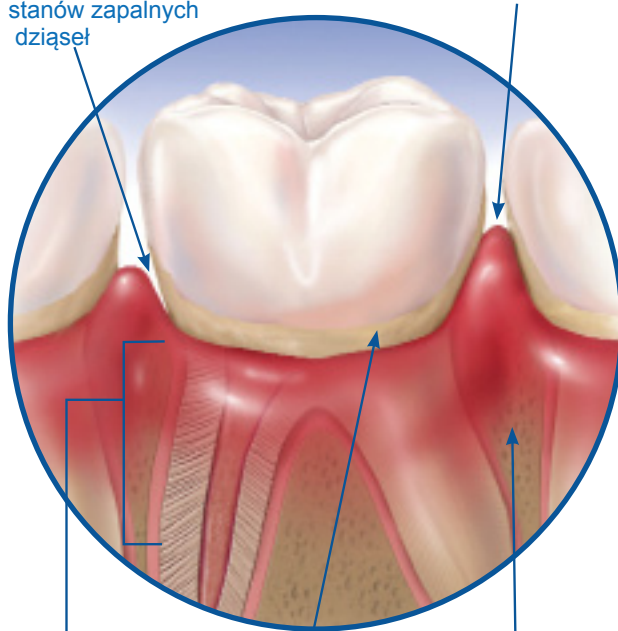
Stany zapalne dziąseł są zjawiskiem powszechnym. Wiele osób cierpi na wczesną postać schorzenia dziąseł, którą można wyleczyć przez stosowanie właściwej higieny jamy ustnej. Jeżeli jednak zignoruje się stany zapalne dziąseł, może to spowodować osłabienie tkanki kostnej otaczającej zęby, ruchomość zębów i w konsekwencji ich ewentualne wypadanie.

### Kieszonki

Mogą tworzyć się pomiędzy zębami a dziąsłami w rezultacie utrzymujących się przez dłuższy czas stanów zapalnych dziąseł

### Choroba dziąseł

Infekcje i stany zapalne dziąseł powodowane obecnością płytki bakteryjnej. Dziąsła mogą być zaczerwienione i spuchnięte



### Korzeń zęba

Część zęba znajdująca się pod krawędzią dziąsłową

### Płytkę nazębną

Lepka warstwa mogąca powodować schorzenia dziąseł

### Kość

W szczególności znajdująca się pod dziąsłami tkanka kostna otaczająca zęby

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że cierpi na stan zapalny dziąseł. Dlatego tak ważne jest regularne odwiedzanie gabinetu dentystycznego w celu kontroli zębów i ich profesjonalnego czyszczenia.

## Oto niektóre z objawów chorób dziąseł:

- **Dziąsła są zaczerwienione lub opuchnięte, albo krwawią podczas szczotkowania zębów lub stosowania nitki dentystycznej.**

Jest to wczesna postać choroby dziąseł, którą nazywamy **zapaleniem dziąseł (gingivitis)**. Stan ten można zazwyczaj wyleczyć stosując prawidłową higienę jamy ustnej.

- **Ból zębów lub ich nadwrażliwość.**

Dziąsła, które odsunęły się od zębów odsłaniając korzenie mogą powodować nadwrażliwość zębów na gorące lub zimne potrawy lub napoje.

- **Utrzymujący się stale nieświeży oddech.**

- **U osób dorosłych zęby, które się ruszają lub między którymi tworzą się szpary; zmiany w zgryzie, czyli sposobie kontaktu między zębami przy ich zagryzaniu**

To jest najpoważniejszy stan chorobowy dziąseł, który nazywamy **zapaleniem przyzębia (periodontitis)**.

## Kilka podstawowych faktów na temat chorób dziąseł

- Choroba dziąseł to infekcja, która może powodować stany zapalne i zmiany w tkankach miękkich oraz w znajdującej się pod nimi kości.
- Choroba dziąseł rozpoczyna się w momencie, gdy znajdujące się w płytce bakteryjnej zarazki spowodują zaczerwienienie i obrzęk dziąseł, czasami z towarzyszącymi krwawieniami
- Stanom zapalnym dziąseł można zapobiegać przez szczotkowanie zębów i stosowanie nitki dentystycznej dwa razy dziennie.
- Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że cierpi na stan zapalny dziąseł. Dlatego tak ważną rzeczą są regularne wizyty kontrolne w gabinecie dentystycznym.

## Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, jak zapobiegać chorobom dziąseł:

- **Czyść szczoteczką zęby i dziąsła. Stosuj nitkę dentystyczną w przestrzeniach między zębami.**

Poświęć szczególną uwagę zębom odcinka bocznego. Znajdują się one w trudno dostępnych miejscach, dlatego istnieje większe

prawdopodobieństwo, że będzie się tam osadzała płytka bakteryjna.



- **Zmieniaj szczoteczkę do zębów co 3 miesiące.**

Starte włókna są mniej efektywne w usuwaniu płytki.

- **Nie przerywaj szczotkowania zębów i stosowania nitki dentystycznej, gdy Twoje dziąsła krwawią.**

Stosuj szczoteczkę do zębów z miękkimi włóknami, aby zapobiec urażeniu dziąseł i zębów. Jeżeli krwawienia nie ustąpią, skontaktuj się ze swoim dentystą.

- **Regularnie odwiedzaj gabinet dentystyczny w celu kontroli zębów i ich profesjonalnego czyszczenia.**

Jeżeli jesteś kobietą w ciąży lub chorujesz na cukrzycę, to poinformuj dentystę o tym fakcie. Oba te stany utrudniają organizmowi zwalczanie chorób dziąseł.

- **Regularnie kontroluj w lustrze stan swoich dziąseł.**

Zwracaj uwagę na ich kolor i wygląd. Jeżeli uznasz, że masz problemy z dziąsłami, to skontaktuj się ze swoim dentystą.

**Aby uzyskać więcej porad na temat zapobiegania chorobom dziąseł skontaktuj się ze swoim dentystą lub odwiedź stronę [oralb.com](http://oralb.com)**