



Higiena jamy ustnej i zębów

Czym jest COVID-19 i kto jest zagrożony?

COVID-19 to choroba układu oddechowego, która może przenosić się z osoby na osobę. Wirus, który powoduje COVID-19, jest nowym koronawirusem, po raz pierwszy zidentyfikowanym w 2019 r. Każda osoba narażona na kontakt z tym wirusem jest zagrożona, natomiast starsze osoby dorosłe i osoby z chorobami przewlekłymi (choroby układu krążenia, cukrzyca, astma, rak i inne schorzenia współistniejące) są bardziej narażone na ciężkie przebiegi choroby.

Pandemia COVID-19 a stan zdrowia jamy ustnej

COVID-19 to głównie choroba układu oddechowego, jednak wiele osób zgłasza objawy znacznie wykraczające poza układ oddechowy, w tym dotyczące jamy ustnej.

Opóźnienie wprowadzenia profilaktyki higieny jamy ustnej, noszenie maseczki w celu ograniczenia przenoszenia się choroby, a także stres związany z obecnością wirusa COVID-19 spowodowały, że u niektórych z nich zwiększyła się częstość występowania dolegliwości jamy ustnej.

Czym są schorzenia jamy ustnej wynikające z noszenia maseczki?

Schorzenia jamy ustnej wynikające z noszenia maseczki to różnorodne dolegliwości w obrębie jamy ustnej związane z noszeniem maseczki przez dłuższy czas. Mogą one obejmować suchość w ustach, nieświeży oddech, próchnicę zębów, a także choroby dziąseł. Stomatolodzy przypisują te dolegliwości kilku czynnikom, takim jak:

- **Zaburzone wzorce oddychania.** Badania pokazują, jak noszenie maseczki może wpływać na oddychanie, powodując wykonywanie szybszych, płytszych oddechów za pomocą ust, klatki piersiowej i szyi zamiast przepony. Oddychanie przez usta zmniejsza ilość śliny, która odgrywa ważną rolę w zachowaniu zdrowia jamy ustnej – wypłukuje resztki jedzenia i chroni zęby przed powstawaniem ubytków.
- **Odwodnienie.** Noszenie maseczki powoduje również, że pijemy mniej wody niż zwykle. Odwodnienie może prowadzić do suchości w ustach, zwiększając ryzyko próchnicy zębów i nieświeżego oddechu.
- **Cyrkulacja powietrza.** Podczas noszenia maseczki w ustach zatrzymuje się więcej dwutlenku węgla niż zwykle, jednak nie wpływa to toksycznie na organizm. Może jednak zwiększać kwasowość mikroflory jamy ustnej, prowadząc do zwiększenia ryzyka infekcji lub stanów zapalnych, takich jak choroby dziąseł.

Jakie są objawy schorzeń jamy ustnej wynikających z noszenia maseczki?

Nasilenie objawów schorzeń jamy ustnej wynikających z noszenia maseczki różni się u każdej osoby, przy czym najczęstsze z nich to:

- **Suchość w ustach.** Kserostomia, lub suchość w ustach, występuje, gdy ilości śliny nie jest wystarczająca, aby utrzymać nawilżenie ust. Suchość w ustach nie tylko utrudnia jedzenie, połykanie i mówienie, ale także zwiększa ryzyko rozwoju próchnicy i innych infekcji jamy ustnej.
- **Nieświeży oddech.** To co jesz, Twoje nawyki związane z higieną jamy ustnej i suchość w ustach mogą powodować halitozę, czyli nieświeży oddech. Długie noszenie maseczki może nasilić suchość w



Higiena jamy ustnej i zębów

ustach, a ponadto powoduje brzydki zapach spowodowany złą higieną jamy ustnej lub jedzeniem pokarmów o intensywnym aromacie, takich jak czosnek i cebula.

- **Krwawienie dziąseł.** Jeśli zauważysz, że Twoje dziąsła są opuchnięte lub krwawią, może to być oznaką zapalenia dziąseł. Noszenie maseczki może wpływać na rodzaj i liczbę bakterii w jamie ustnej, które mogą powodować odkładanie się płytki nazębnej i przenosić ją na tkanki dziąseł.

Jak zapobiegać schorzeniom jamy ustnej wynikającym z noszenia maseczki?

Nawet jeśli wystąpią niektóre z tych objawów, noszenie maseczki spowalnia przenoszenie się wirusa i pomaga chronić zagrożonych członków społeczności. Zamiast tego zastosuj niektóre z poniższych środków zapobiegawczych:

- **Skup się na rutynie higieny jamy ustnej.** Szczotkuj zęby przez dwie minuty dwa razy dziennie i czyść przestrzeń między zębami za pomocą nici dentystycznej lub innych tego typu przyrządów raz dziennie. Upewnij się, że stosujesz właściwą technikę szczotkowania, aby oczyścić trudno dostępne miejsca w jamie ustnej.
- **Odświeżaj oddech pomiędzy czyszczeniami.** Miej pod ręką płyn do płukania ust, aby odświeżyć oddech i zwalczyć bakterie pomiędzy czyszczeniami. Poproś swojego dentystę o polecenie płynu do płukania ust, który nie nasila suchości w ustach. Żucie gumy bez cukru może również pomóc w usuwaniu resztek jedzenia i zwalczaniu nieświeżego oddechu.
- **Kontroluj stan zdrowia zębów i dziąseł.** Schorzenia jamy ustnej wynikające z noszenia maseczki zwiększają ryzyko infekcji, dlatego zwracaj uwagę na wrażliwe zęby i dziąsła. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek przebarwienia, ból, krwawienie lub tkliwość, jak najszybciej udaj się do dentysty w celu podjęcia leczenia.
- **Utrzymuj nawodnienie.** Pij wodę przez cały dzień, aby zapobiec suchości w ustach. Pomocne może być również ograniczenie spożycia alkoholu i kawy, które mogą powodować odwodnienie.
- **Używaj czystej maseczki.** Regularnie wymieniaj lub czyść swoją maseczkę, aby zapobiec rozwojowi bakterii. Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC) zalecają codzienne czyszczenie maseczki lub wyrzucanie jej po każdym użyciu.
- **Zwróć się do pracownika opieki zdrowotnej.** Jeśli zauważysz jakiegokolwiek komplikacje w obrębie jamy ustnej wynikające z przedłużonego używania maski, natychmiast skontaktuj się z dentystą. Ponadto, jeśli maseczka powoduje problemy skórne, porozmawiaj z dermatologiem.

Koronawirus i pandemia przyczyniają się do zgrzytania i zaciskania zębów

Pandemia COVID-19 w znaczący sposób negatywnie wpłynęła na samopoczucie emocjonalne wielu osób. Utrata dochodów, utrata bliskich, strach przed koronawirusem i choroba mogą przyczynić się do powstania stanu zwanego bruksizmem lub zgrzytaniem i zaciskaniem zębów. Stan ten może powodować:

- Pękanie zębów



Higiena jamy ustnej i zębów

- Poluzowanie zębów
- Ból stawu skroniowo-żuchwowego
- Bóle głowy
- Zużywanie się zębów
- Zwiększoną wrażliwość na ciepło i zimno

Jak zapobiegać tym ewentualnym skutkom ubocznym zgrzytania lub zaciskania zębów?

Dobrym rozwiązaniem może być konsultacja z dentystą i zastosowanie ochraniacza na zęby. Mogą oni również zalecić ciepłe okłady i środki przeciwbólowe. Jeśli nie możesz od razu udać się do dentysty, istnieją dostępne bez recepty ochraniacze na zęby, które można nosić, aby złagodzić objawy.

Co mogę zrobić, aby zachować zdrowie jamy ustnej?

Zdrowie jamy ustnej powinno być priorytetem. Wiele można zrobić dzięki prostym codziennym nawykom.

- Szczotkuj zęby dwa razy dziennie przez dwie minuty pastą z fluorem.
- Prawidłowo nitkuj zęby i raz dziennie szczotkuj/czyść język.
- Nigdy nie używaj wspólnej szczoteczki do zębów.
- Wymieniaj szczoteczkę do zębów co trzy miesiące lub wcześniej, w przypadku choroby.
- Pij dużo fluoryzowanej wody.
- Ogranicz pokarmy i napoje zawierające skrobię lub cukier.
- Unikaj niezdrowych nawyków radzenia sobie ze stresem (palenie papierosów, spożywanie alkoholu, obgryzanie paznokci).

Jeśli Twoje dziąsła krwawią podczas szczotkowania lub nitkowania, zacznij wykonywać te czynności delikatniej i dokładniej. Z reguły, gdy zdrowie dziąseł ulega poprawie, krwawienie zmniejsza się.

Co mam zrobić, jeśli moje leczenie stomatologiczne nie zostało zakończone lub jest w trakcie?

- **W przypadku chorób przyzębia** kontynuuj szczotkowanie zębów pastą z fluorem dwa razy dziennie. Szczoteczka powinna być ustawiona pod kątem w miejscu styku zębów i dziąseł. Częścią Twojej codziennej rutyny powinno być również nitkowanie zębów co najmniej raz dziennie. Możesz też używać płynu do płukania ust, aby zmniejszyć liczbę bakterii w jamie ustnej.
- **W przypadku nieleczonych ubytków zębowych** pomocne jest szczotkowanie zębów pastą z fluorem, nitkowanie i picie wody. Dodanie do tej rutyny gumy bez cukru lub zawierającej ksylitol, wyeliminowanie cukru i węglowodanowych przekąsek może pomóc w zatrzymaniu dalszego rozwoju ubytków.

W przypadku koron tymczasowych, tymczasowych wypełnień i leczenia kanałowego w trakcie, dokładnie oczyść to miejsce i unikaj żucia gumy, żywności o ciągnącej się/kleistej konsystencji oraz żucia twardych produktów, takich jak popcorn czy chipsy lodowe. Ważne jest, aby zachować plombę na zębie. W razie jakichkolwiek problemów skontaktuj się z dentystą. Czym są pilne lub nagłe potrzeby?

Przykładem może być krwawienie, ostry ból lub zakażenie oraz uraz zęba. Zarówno jak i niektóre problemy ortodontyczne wpływające na funkcjonowanie.

Dolegliwości stomatologiczne, którymi powinien zająć się dentysta to m.in.:

- Krwawienie, które nie ustaje
- Bolesny obrzęk w jamie ustnej lub jej okolicach



Higiena jamy ustnej i zębów

- Ból zęba, zębów lub kości szczęki
- Infekcja dziąseł objawiająca się bólem lub obrzękiem
- Leczenie pooperacyjne (zmiana opatrunku, zdjęcie szwów)
- Złamany lub wybity ząb
- Dostosowanie protez dla osób otrzymujących promieniowanie lub inne leczenie z powodu raka
- Zaciskanie lub regulowanie drutu aparatu ortodontycznego, który rani policzek lub dziąsła
- Biopsja nieprawidłowej tkanki

Pandemia COVID-19 wydaje się stabilizować. Czy mogę bezpiecznie wrócić do mojego dentysty?

Według CDC istnieje zwiększona potrzeba dostępu do profilaktyki w zakresie zdrowia jamy ustnej, ponieważ w czasie pandemii COVID-19 wiele osób odkładało wizyty u dentysty. Teraz, gdy gabinety stomatologiczne zostały ponownie otwarte, ważne jest, aby poddać się profesjonalnej ocenie pod kątem wszelkich chorób jamy ustnej, nawyków związanych ze stresem, które możesz mieć (takich jak zaciskanie lub zgrzytanie zębami), lub nieleczonych chorób zębów/jamy ustnej.

Gabinety stomatologiczne w dużym stopniu przestrzegają procedur kontroli zakażeń, stosując środki ochrony osobistej (PPE) (rękawiczki, maseczki itp.) oraz czyszcząc powierzchnie środkami dezynfekcyjnymi o wysokim stopniu skuteczności. Efektem tych działań jest wzrost bezpieczeństwa. Do zapewnienia bezpieczeństwa opieki w czasie trwania choroby COVID-19 wymagane są dodatkowe PPE i dezynfekcja, w tym stosowanie maseczki N95 i innych środków do oczyszczania powietrza.

Jak pacjenci mogą przyczynić się do zwiększenia bezpieczeństwa w gabinetach stomatologicznych?

- Miej świadomość tego, że Twój dentysta może potrzebować dodatkowych środków i więcej czasu na dokończenie wizyty.
- Może być konieczne zastosowanie większej ilości PPE i czyszczenia, co może skutkować potrzebą wydłużenia czasu między kolejnymi pacjentami.
- Poinformuj personel stomatologiczny, jeśli aktualnie chorujesz lub niedawno doszło do kontaktu z osobą, która miała pozytywny wynik testu na obecność COVID-19.
- Jeśli masz jakiegokolwiek objawy COVID-19, nie idź do dentysty. Skontaktuj się z lekarzem, który może zasugerować wykonanie badań i izolację na pewien czas.

Jeśli nie korzystasz ze stałego punktu opieki stomatologicznej, nawiąż kontakt poprzez jedno z poniższych źródeł. Ponadto, w części poświęconej zdrowiu jamy ustnej (Oral Health Section) instytutu IDPH wyszczególniono i opracowano mapę zasobów stomatologicznych, do której można uzyskać dostęp pod adresem:

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1a2ZGYxXW3nLd3RAn4kPKiSOxVXBP90Cj&usp=sharing>. Poniżej znajdują się inne źródła, które mogą być pomocne w poszukiwaniu usług w zakresie higieny jamy ustnej.



Higiena jamy ustnej i zębów

1. „Znajdź dentystę” (Find a Dentist) – katalog dentystów zrzeszonych w Illinois State Dental Society (ISDS): <https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dentist>.
2. „Znajdź klinikę stomatologiczną” (Find a Dental Clinic) – zasoby na stronie internetowej ISDS: <https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dental-clinic>. Jest to lista klinik dla osób o ograniczonych możliwościach finansowych.
3. Federalne ośrodki zdrowia w stanie Illinois: <https://findahealthcenter.hrsa.gov>. Centra te przeznaczone są dla osób o niskich dochodach, nieubezpieczonych lub nieposiadających pozwolenia na pobyt.
4. Na stronach internetowych niektórych lokalnych departamentów zdrowia można znaleźć informacje o tym, czy prowadzą one program w zakresie higieny jamy ustnej.
5. W stanie Illinois działają trzy szkoły dentystyczne. Informacje o dostępie do pilnej opieki stomatologicznej można uzyskać dzwoniąc lub odwiedzając ich stronę internetową.

University of Illinois – Chicago

312-996-8636

<https://dentistry.uic.edu/patients/appointments>

Southern Illinois University - Alton

618-474-7000

<https://www.siu.edu/dental/patient-clinics/index.shtml>

Midwestern University – Downers Grove

630-743-4500

<https://www.mwuclinics.com/illinois/services/dental>

Zasoby

1. Bushell, G. (2020, 23 marca). COVID-19: our guide to looking after yourselves and others through better oral hygiene. Data uzyskania dostępu 1 kwietnia, 2020, na stronie: <https://www.dentalhealth.org/blog/covid-19-our-guide-to-looking-after-yourselfes-and-others-through-better-oral-hygiene>
2. Minter-Jordan, M. (2020, 26 marca). Oral Health Matters. Data uzyskania dostępu 1 kwietnia, 2020, na stronie <https://whatsnew.dentaquest.com/the-impact-of-covid-19-on-the-oral-health-crisis/>
3. Co musisz wiedzieć o chorobie koronawirusowej COVID-19. (2020, 20 marca). Data uzyskania dostępu 1 kwietnia, 2020, na stronie <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>.
4. Cold and Flu Season: 5 Ways to Care for Your Mouth When You're Sick. Data uzyskania dostępu 1 kwietnia, 2020, na stronie <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/c/cold-and-flu-season>
5. Weintraub, B. Z. (2020, 27 sierpnia). *Oral Health and covid-19: Increasing the need for prevention and access*. Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom. Data uzyskania dostępu 31 marca 2022 r., na stronie https://www.cdc.gov/pcd/issues/2020/20_0266.htm.
6. Colgate.com. 2022. *What Is Mask Mouth: Causes, Symptoms & Prevention* | Colgate®. [online] Dostęp na stronie: <https://www.colgate.com/en-us/oral-health/threats-to-dental-health/what-is-mask-mouth> [Accessed 31 March 2022].



Higiena jamy ustnej i zębów

7. *Are "COVID Teeth" a thing? Should I be Concerned?* (2022, March 28). Healthline.
<https://www.healthline.com/health/dental-and-oral-health/covid-teeth#fa-qs>