מחלות הפה

הבנת תפקיד הפלאק במחלות הפה יכול לעזור לנו בשמירה על פה בריא.

מהו פלאק?
רובד חיידקים הנוצר בפה על כותרות השן.

ב-24 השעות הראשונות הפלאק רך ורוב החיידקים חלשים. לאחר 48 שעות הפלאק מאורגן יותר עם חיידקים חריפים וחזקים. צחצוח נכון, שימוש בחוט דנטלי ושטיפות פה, יכולים להסיר את הפלאק. שימוש בחומר לזיהוי חיידקי השיניים צובע באדום את שאריות הפלאק ומקל על איתור המקומות הפגועים, וכך מאפשר ניקוי יעיל יותר. צריך לשפשף ולצחצח עד שכל החומר האדום יסולק מבין השיניים.

עששת
שילוב שלושה תנאים גורמים לעששת בשן:
חיידקים, סוכרים וזמן.

השיניים חשופות להתקפת חיידקים הנמצאים בפה באופן טבעי, מתסיסים את שיירי מזון והסוכרים ויוצרים חומצה הפוגעת במינירלים של השן. שלב ראשון - התקפה על אמייל השן. כאשר זמן ההתקפה חומצית בפה ארוך יותר מזמן השחזור בעזרת הרוק - יש פגיעה בשן.
הגיינה לקויה גורמת לתהליך להתקדם לשלב השני המתפשט במהירות בדנטין ויכול לפגוע במוך השן. בהמשך נוצרת מורסה (מוגלה) בקצה השורש.

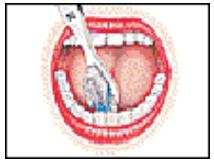
מהי אבנית?
פלאק הנשאר זמן רב בין השיניים.
הוא סופג סידן, מתקשה, מסתייד והופך לאבנית.

האבנית נדבקת חזק לשיניים, לא ניתן להסיר אותה בצחצוח. היא גורמת לגירוי חניכיים ולהיווצרות דלקת. החיידקים מפרישים גם רעל הפוגע ברקמות החניכיים ולהרס העצם התומכת בשיניים. השן נחלשת ומתחילה להתנדנד, ובסופו של דבר אפשר גם לאבד את השיניים. הסרת אבנית פעמיים בשנה יכולה למנוע מחלת חניכיים.

עישון ובריאות הפה: העישון גורם לסגירת כלי דם ולכן פוגע בתהליך הריפוי הטבעי ולמחלת חניכיים. עישון הוא הגורם העיקרי לאיבוד שיניים אצל מבוגרים.

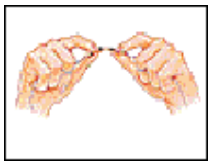
הגיינה נכונה

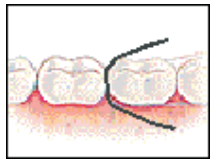
צחצוח נכון:
להתחיל עם המברשת כולה על החניכיים ולסובב אותה פעם אחר פעם, מכיוון החניכיים לשיניים בצורה סיבובית, 6 פעמים כל שן ושן. בגלל קשת הלסת, בשיניים הקדמיות מצד הלשון, משתמשים באורך המברשת. מומלץ להתחיל מצד ימין בצד הלשון, ולהתקדם לצד שמאל. קודם בלסת התחתונה ואחר כך לעבור ללסת העליונה.



שימוש במברשת שיניים חשמלית
לילדים ולמי שיש חניכיים רגישות מומלצת מברשת עם מהירות נמוכה. מהירויות גבוהות מתאימות לחניכיים בריאות. הוכח במחקרים שצחצוח במברשת שיניים חשמלית יעיל יותר בסילוק הפלאק ממברשת רגילה.

שימוש בחוט דנטלי
מחזיקים את החוט מתוח, קצר ככל האפשר, בין אצבעות שתי הידיים ומעבירים בין שתי שיניים בהפעלת לחץ קל לכיוון שן אחת, תוך כדי משיכת





החוט לכיוון חלל הפה. קודם הצד הקדמי של השן ואחר כך עוברים לצד האחורי. בזהירות, בלי לגרום לפגיעה במשולש החניכיים שבין השיניים. לניקוי הלסת העליונה מחזיקים את החוט בין אצבע ואגודל.
יש מבחר סוגים של חוט דנטלי: חוט עם פלואוריד, חוט עם שעווה הגורם לחיידקים להדבק אליו, וכך ניתן להוציא ולהרחיק אותם מהשיניים. יש גם חוט בטעם מנטה.

שטיפות מי פה
בוקר - לפני הצחצוח, סוג שעוזר לרכך את הפלאק.
ערב - אחרי הצחצוח לפני שינה, מי פה עם פלואור.

צחצוח לתינוקות וילדים
ניקוי פה לתינוקות אפשר להתחיל עוד לפני שהשיניים התחילו לבקוע, עם גזה לחה, בעדינות על החניכיים. עם צמיחת השיניים הראשונות יש להשתמש במברשת שיניים רכה מיוחדת לילדים ומתאימה לגיל.

תזונה מאוזנת

המזון מספק לגוף חומרי בניה ואנרגיה לפעילות תקינה ובריאה. יש להתאים את כמות המזון לצורכי הגוף לפי גיל, משקל ופעילות.
הסוד הקטן הוא שתיה ואכילה מאוזנת ומגוונת של כל סוגי המזון הדרושים להתפתחות: פחמימות, חלבונים, שומנים, ויטמינים ומינרלים.

חשיבות ויטמין C
לחניכיים בריאות.
חוסר בויטמין גורם למחלת הצפדינה,
לחניכיים אדומות ונפוחות
ולאיבוד השיניים.

הרגלי אכילה נכונים יכולים להפחית את התקפה החומצית של השיניים.
פחמימות - לחם, סוכר, פסטה, אורז, תפוח אדמה. מזונות אלה נותנים לנו אנרגיה, ומספקים גם את הסוכר לחיידקים ליצירת החומצה, שהיא הגורמת העיקרית לעששת.
חלבונים לגדילה וחילוף תאים - בוטנים, שקדים, עדשים, ביצים, מוצרי חלב וגבינה. מוצרי החלב מפחיתים את יצירת החומצה ע"י החיידקים בפה.

מאכלים העשירים בסיבים, כמו דגנים, אפונה ירוקה ופירות, מעלים את כמות הרוק. רצוי לאכול גם כמות קטנה של שומן בלתי רווי. עדיף לרכז את האכילה לזמן קצוב ולא לאכול בין הארוחות. מזון הנדבק לשיניים נשאר חופשי לעבודת החיידקים זמן רב לאחר האכילה. המלצה לארוחת ביניים - לאכול מוצרי חלב, יוגורט, פרי או ירק טריים המורידים את החומציות בפה.

רצוי להמעיט בתדירות אכילת מזון המכיל סוכר, לאו דווקא ה"מתוקים" בלבד. גם במאכלי הדגן השונים, לחם לסוגיו, תפוחי אדמה, אורז מלוטש, הסוכר הוא אחד מהמרכיבים.
גזר וגבינה -
שתי שיטות למניעת עששת תוך כדי אכילה:
מכנית - סיום ארוחה עם גזר חי מנקה את השיניים תוך כדי לעיסה.
כימית - מאכלי חלב מורידים את פוטנציאל העששת בזמן הארוחה.
הצרפתים לדוגמא, ממליצים לאכול בסוף הארוחה גבינה המורידה את רמת החומציות בפה.

איך לשמור על שיני הילדים

שתי סיבות עיקריות לעששת ולהרס שיניים אצל ילדים קטנים: ממתקים ושתיה ממותקת.

שוקולד חלב נותן אנרגיה,
חלב וסידן. השוקולד נמס
במהירות בפה ללא שאריות.
הסוכר בחלב פחות מסוכן
מסוכר במשקאות קלים.

שתיה המכילה סוכר
משקאות קלים ובירה מספקים לחיידקים הקיימים בחלל הפה כמות גדולה של סוכר ההופך לחומצה. משקה כזה, מדי פעם במשך היום, גורם לגל אחרי גל של חומציות על השיניים. רצף של 20 דקות מספיק לגרום נזק. סוכר פירות ומיצים יכול לגרום לארוזיה - הרס אמייל השן.
המלצה: לשתות רק מים בין הארוחות.

תינוקות
אין צורך להרגיל תינוק להרדם עם בקבוק שתיה. הילד לוגם מעט, נרדם, מתעורר ולוגם שוב. דבר זה הרסני במיוחד. נשארת שארית ממותקת בפה, הגורמת לחומציות גבוהה (Ph נמוך), המאפשרת התקפת חיידקים קטלנית על השיניים.

עד גיל שנתיים כל שיני החלב בוקעות, בדרך כלל בריאות. הרבה אנשים מאמינים שיש חשיבות רבה לתורשה.
מתברר מהמחקר ש-99% מכל השיניים בוקעות בלי פגם כלשהו. ההתדרדרות מתחילה אחר כך.

ילדים

המאמץ העיקרי בגיל צעיר הוא הרגלי אכילה נכונים ושמירה על הגיינת הפה. ממתקים לא פסולים לילדים. הוכח מנסיון, שלא הכמות, אלא משך האכילה משפיעה. אכילת קילו ממתקים בחצי שעה לא גורמת נזק כלשהו לשיניים. לעומת זאת, אכילת קילו ממתקים במשך שעות בין הארוחות, הרסנית ביותר. כדי להקטין את הנזק למינימום ההורים צריכים להעמיד גבולות. לדוגמה: הגבלת אכילת ממתקים לחצי שעה ביום.

תפקיד הרוק
מזון הדורש יותר לעיסה מייצר יותר רוק. זרימת הרוק עוזרת בניקוי שאריות המזון מהשיניים ובנטרול החומציות שבפה. לכן, מומלצת הפסקה של לפחות שלוש שעות בין הארוחות.