

# Dantenu ligos: gingivitas

Sveikos dantenos būna šviesiai rausvos spalvos ir nekraujuoja valant dantis.

Tyrimų rezultatai rodo, jog vis dar nemažai žmonių netinkamai valo dantis patys to nežinodami ir manydami, jog dantis pakanka tik valyti, nekreipiant dėmesio nei į valymo kokybę, nei į laiką.

Daugelis suaugusiųjų kenčia nuo dantenu uždegimo, į kurio požymius dažnai nereaguoja. Pavyzdžiui, 75 procentai amerikiečių, kuriems virš 35 metų, turi dantenu problemų. Dantenu uždegimas (gingivitas) yra didžiausia burnos higienos problema.

Gingivitas, arba dantenu uždegimas, yra pirmoji dantenu ligos stadija. Prasidedančio dantenu uždegimo požymiai:

- kraujuojančios dantenos valantis dantis, liečiant ar valgant,
- dantenu patinimas ir padidėjęs jautrumas,
- nuolatinės problemos dėl skonio pojūčio ir nemalonaus burnos kvapo,
- pastebimas dantų „išilgėjimas“ dėl „atsitraukiančių“ dantenu.

Norint išvengti dantenu uždegimo labai svarbu laikytis tinkamos burnos higienos, reguliariai lankytis pas gydytojus odontologą ir burnos higienistą, rinktis tinkamą dantų priežiūros priemones.

Pirminė dantenu uždegimo priežastis – burnos ertmėje gyvenančios bakterijos, kurių yra daugiau kaip 400 rūšių. Bakterijos tampa pavojingos susidarius apnašų sluoksniui ant dantų, kuris nevalomas gali virsti dantų akmenimis. Kad prasidėjo dantenu uždegimas - gingivitas, o negydomas jis gali pereiti į periodontitą. Dantenos parausta, paburksta, jas palietus dažniausiai ima bėgti kraujas. Kartais, bet ne visada, dantenos gali ir skaudėti. Viena dažniausių jo priežasčių - netaisyklingas dantų valymas, kai dalis minkštųjų apnašų lieka nenuvalyta, o naujoms susiformuoti pakanka vos keleto valandų. Dantų apnašose esantys mikroorganizmai kaupiasi ne tik ant dantų, bet ir po nekokybiškais plombomis arba blogai pagamintais protezais. Iš apnašų susiformuoja akmenys, kurie tarsi pleištai įsiterpia tarp danties ir dantenu. Tokiu būdu formuojasi dantenu „kišenės“ - ideali aplinka bakterijoms.

Taigi, dantenu susirgimus, kaip ir daugelį dantų ligų, sukelia dantų apnašos, kuriose gausu įvairiausių bakterijų. Įprastomis sąlygomis žmogaus imuninė sistema atlaiko tokių bakterijų atakas ir apsaugo burnos ertmę nuo susirgimų. Tačiau jeigu ant dantų susikaupia labai daug apnašų, organizmas nebeįstengia burnoje išlaikyti sveikos pusiausvyros. Tose vietose, kuriose ilgą laiką yra susikaupę daug minkštųjų apnašų ar net susidaro akmenys, laikui bėgant gali atsirasti dantenu uždegimas.

Ta dantenu vieta, kurią pažeidė dantenu uždegimas, patinsta, kraujagyslių sienelės susilpnėja ir nuo nedidelio paspaudimo (pvz. dantų šepetėliu) kraujagyslės gali trūkti - tokiu atveju dantenos kraujuoja. Gydytojai odontologai šią grėsmę pastebi anksčiau ir patikrina dantenu jautrumą: jeigu dantenos, jas lengvai spustelėjus zondų, išlieka rausvos ir tvirtos - jos sveikos. Tačiau jeigu dantenos yra patinusios ir kraujuoja nuo prisilietimo zondų - tai jau dantenu uždegimo požymis.

Dažniausiai žmogus tokį dantenu kraujavimą pastebi, valydamasis dantis šepetėliu, išsigąsta ir visiškai nebevalo dantų, taip dar pablogindamas padėtį. Tokiu atveju reikia kreiptis į odontologą, nes laiku negydomas gingivitas dažnai pereina į sunkesnę ligą - periodontitą. Gingivitui išgydyti dažniausiai pakanka kokybiškos profesionalios burnos higienos ir asmeninių burnos higienos įgūdžių tobulinimo.

Riziką didinantys veiksniai:

- éduonies pažeisti dantys,
- nekokybiškos ir nenupoliruotos plombos,
- nekokybiški protezai,
- dantų padéties ir sąkandžio anomalijos,
- kvėpavimas pro burną,
- dantų akmenys,
- bloga individuali burnos higiena,
- rūkymas, pastovus stresas.

Jeigu turit lėtinį infekcinį procesą - jis gali būti puikus bakterijų „šaltinis“.

Gingivito atsiradimą gali lemti ir bendrosios priežastys: nevisavertė mityba (ypač vitamino C trūkumas), kraujo ligos (leukemija), endokrininės sistemos sutrikimai (brendimo, nėštumo periodu, sergant cukriniu diabetu), kai kurių medikamentų (pavyzdžiui, kontraceptikų) vartojimas.

Siekiant išvengti gingivito kiekvienam pacientui rekomenduojama palaikyti puikią burnos higieną ir 2 kartus per metus profilaktiškai apsilankyti pas burnos higienos specialistą, kad pašalintų apnašas, bei pas odontologą dėl dantų gydymo bei senų plombų korekcijos. Dantų apnašas galite pasitikrinti ir namie naudodami dantų apnašų indikatorius (tabletes ar skystį, pagamintą iš maistingų dažu) – rekomenduojama tai atlikti bent jau kas ketvirtį, kad įvertintumėte, ar tinkamai valotės dantis.

Patartina 2 savaites naudoti antibakterinių savybių turinčias dantų pastas ir burnos skalavimo skysčius (pavyzdžiui, turinčius chlorheksidino CURASEPT, GUM Paroex serijos produktus). Tinka dantų pastos, kurios sudėtyje turi arbatmedžio, šalavijų ekstrakto, ažuolo žievės ir kedro riešutų aliejaus (išbandykite Bombastus dantų pastą su šalavijais ir dirviniu asiūkliu arba Cruzylan dantų pastą). Šie komponentai efektyviai veikia dantenos ir visą burnos ertmę, pasižymi priešuždegiminiu poveikiu ir naikina blogą burnos kvapą. Esant dantenu uždegimui, reikėtų ne tik reguliariai valyti dantis minkštu dantų šepetėliu, bet ir naudoti specialius dantenoms skirtus gelius (pvz., CURASEPT gelį ar dantų pastą CRUZYLAN) ir priešuždegiminius burnos skalavimo skysčius. Taip pat reikėtų

probleminėms vietoms skirti daugiau dėmesio valant tarpdančius specialiai tam skirtais tarpdančių šepetėliais. Patartina burną skalauti medetkų, šalavijų, ramunėlių, ažuolo žievės nuovirais, malšinančiais uždegimus. Taip pat rekomenduojama dantenas periodiškai masažuoti, kad būtų pagerinta jų kraujotaka – tam būna net specialūs guminiai dantenu masažuokliai, tačiau galima vietoj jų dantenas masažuoti aliejumi ar specialiu geliu suvilgytu pirštu.

Bet kokių atveju tinkama ir pakankama burnos higiena gali jus išgelbėti nuo kur kas sudėtingesnių dantenu problemų.

Parengta pagal informaciją internete.