Dantų emalio erozija ir kai kurios priemonės jai pristabdyti

Gausėjantys dantų erozijos tyrimai (septintajame XX amžiaus dešimtmetyje buvo paskelbta apie mažiau nei penkis dantų erozijos tyrimus, aštuntajame dešimtmetyje tyrimų skaičius išaugo iki dešimties, o amžiaus pabaigoje jų padaugėjo iki penkiasdešimties) rodo, kad dantų erozijos problema vis aktualesnė, vis daugiau žmonių skundžiasi dantų jautrumu, išplonėjusiu dantų emaliu ar dėl dantų erozijos atsirandančiu dantų ėduonimi. Maždaug 2000-taisiais Didžiojoje Britanijoje buvo įvertinta 1308 dvylikamečių dantų emalio būklė ir kaip ji pakito per du metus – jei pirmo patikrinimo metu dantų emalio erozija buvo nustatyta tik 5 procentams apžiūrėtųjų, tai po dviejų metų dantų eroziją turėjo daugiau kaip 13 procentų tyrime dalyvavusiųjų. 12-kai procentų iki tol neturėjusių dantų emalio erozijos ji išsivystė per du metus. Dantų emalio erozijos progresas daug didesnis pas vyresnio amžiaus (52-56 metų) žmones lyginant su jaunesniais (32-36 metų).

Emalio erozijos pažeidimus dažnai tenka gydyti užtaisant, tačiau tai nestabdo pačios erozijos poveikio. Tam, kad dantų eroziją būtų galima kontroliuoti, reikia pastebėti dantų emalio eroziją ankstyvuosiuose etapuose, identifikuoti rizikos veiksnius ir žinoti prevencines priemones.

Taigi, kas yra dantų emalio erozija? Dantų erozija – tai dantų emalio nusidėvėjimas, sukeltas nebakterinės kilmės rūgščių arba mechaninio poveikio. Dažniausiai dantų eroziją sukelia rūgštus maistas ar gėrimai ar net skrandžio rūgštis per refliukciją ar dažnai vemiant. Rūgštys yra dantų erozijos pagrindinė prielaida, bet pats erozijos procesas yra labai sudėtingas ir priklauso nuo cheminių, biologinių ir mechaninių veiksnių sąveikos. Tie cheminiai, biologiniai ir mechaniniai veiksniai veikia dantų paviršių ir jį nudėvi arba apsaugo, priklausomai nuo veiksnių balanso. Esmė yra šių veiksnių tarpusavio sąveika, ji paaiškina, kodėl kai kuriems žmonėms dantų erozija didesnė nei kitiems, patiriantiems tokį pat rūgščių poveikį.

Dantų emalio erozija – lėtas procesas, pasireiškiantis dantų jautrumu, peršviečiamais dantų pakraštėliais, labai slidžiu dantų paviršiumi, kuris vėliau pasidaro nelygus, kalnuotas, kartais porėtas. Ploniausios dantų emalio vietos pasidaro ypatingai neatsparios ėduoniui, kuris dantų emalio erozijos atveju būna didesnis į plotį nei į gylį. Dantų emalio erozija būdinga ir alkoholį vartojantiems žmonėms, ypač dažnai geriantiems vyną.

Viena svarbiausių dantų erozijos priežasčių – skrandžio rūgštys, pasiekiančios dantis vemiant ar dėl refliuksijos. Antra svarbi priežastis – rūgštūs gėrimai ir maistas. Rūgštūs vaisiai ir daržovės, salotų užpilai su actu, alkoholiniai ir nealkoholiniai gėrimai, ypač su angliarūgšte, vaisinės arbatos ir sultys daugelyje mokslinių tyrimų nurodomi kaip pagrindiniai maisto produktai, sukeliantys dantų emalio eroziją. Taip pat kai kurie vaistai – pavyzdžiui, kramtomos aspirino (acetilsalicilo rūgšties), vitamino C tabletės taip pat turi erozinį poveikį.

Bet kokio veiksnio erozinis potencialas priklauso ne tik nuo rūgštingumo (pH) ar rūgšties tipo, bet ir nuo rūgšties koncentracijos, kalcio chelatų savybių, mineralinės sudėties ar abrazyvumo. PH vertė, kalcio, fosforo ir fluoro kiekis lemia dantų prisotinimo mineralais lygį: skysčiuose, palyginti su dentinu ir emaliu prisotintuose šiais mineralais, šie kietieji mineralai netirps, o jei skysčiuose bus jų mažai, dantų paviršius demineralizuosis. Tokios rūgštys kaip citrinos rūgštis turi dvigubą poveikį ir gali smarkiai pažeisti dantų paviršių.

Seilės laikomos svarbiausiu gynybiniu elementu dantų emalio erozijos procese. Jos praskiedžia rūgštis, nuplauna nuo dantų paviršiaus ar net iš burnos, neutralizuoja rūgštis, lėtina dantų emalio eroziją dėl seilėse ištirpusio kalcio ir fosforo. Dantų emalio eroziją taip pat galima sieti su nepakankamu seilėtekiu arba nepakankamu seilių apsaugos mechanizmu. Seilės taip pat suformuoja apsauginę plėvelę ant dantų paviršiaus, taip veikdama kaip buferis tarp rūgščių ir dantų emalio.

Elgsenos veiksniai, susiję su dantų emalio erozija, dažniausiai yra susijusios su burnos higiena arba gyvenimo būdu. Pavyzdžiui, sveikas gyvenimo būdas propaguoja dažną rūgščių vaisių ir daržovių vartojimą. Dantų emalis plonėja dėl per intensyvaus ir neteisingo dantų valymo, per kietų dantų šepetėlių, per daug abrazyvių dantų pastų ar per dažno balinamųjų priemonių naudojimo. Pavyzdžiui, žmonėms, su plonesniu dantų emaliu (ypač turintiems jautrius dantis) ar dantų emalio erozijos profilaktikoje nerekomenduojami elektriniai, ultragarsiniai dantų šepetėliai, kurie daro daugiau judesių per minutę nei žmogaus ranka paprastu šepetėliu. Jeigu dėl kažkokių priežasčių reikia naudoti elektrinį šepetėlį, rekomenduojama dantų pasta, kurios abrazyvumas (RDA) nėra didesnis nei 40. Paprastus dantų šepetėlius rekomenduojama rinktis kokybiškus, minkštais arba bent jau užapvalintais šereliais, jokiu būdu ne plastmasiniais. Vengiantiems minkštų dantų šepetėlių reikia atkreipti dėmesį, kad yra minkštų dantų šepetėlių, kurie dėl didelio šerelių skaičiaus valo taip pat gerai, kaip ir vidutinio kietumo šepetėliai, tik minkšti šereliai mažiau brūžina dantų emalį bei žeidžia dantenas – atkreipkite dėmesį į šerelių skaičių CURAPROX dantų šepetėliuose CS1560, CS3690 ir CS5460). Ir paprastais šepetėliais, ir ypač elektriniais labiausiai zulinamos išsikišusios dantų vietos, kuriose greičiausiai ir pasijaučia dantų jautrumas. Todėl dažnai rekomenduojama naudoti vieno danties šepetėlius, kuriais reikia valyti dantų kraštus palei dantenas. Taip pat patartinos remineralizuojančios dantų pastos su kalciu, fosforu ir magniu, specialūs dantų emalio eroziją stabdantys skysčiai bei dantų emalį atstatantys kremai.

Dantų emalio eroziją sustabdyti gana sunku ir dėl to, kad ji susijusi su elgesiniais įpročiais. Pavyzdžiui, rūgšties turinčius gėrimus patariama išgerti greitai, jokiu būdu nelaikyti ilgai burnoje, neskalauti po burną, tuo tarpu vyną geriantieji dažnai vynu mėgaujasi lėtai jį gerdami. Priekinių dantų emalį šiek tiek apsaugo gėrimas per šiaudelį. Be to, rūgšties turinčius gėrimus patariama gerti atšaldytus (iki 4 laipsnių) – taip sumažinamas neigiamas erozinis rūgšties poveikis. Tokių rūgšties turinčių gėrimų reikėtų vengti prieš naktį, nes dėl sumažėjusio seilėtekio rūgšties poveikis būna stipresnis.

Dar vienas specialistų patarimas – iš karto po rūgšties „atakos“ (vėmimo, išgerto vyno, angliarūgštės turinčio gėrimo ar rūgščių vaisių ir pan.) nepulti valytis dantų. Tai dažnai tik pablogina dantų emalio būseną. Specialistai pataria iš karto tik prasiskalauti burną vandeniu (galima įdėti šiek tiek sodos) arba burnos skalikliais, o dantis valytis su dantų pasta tik maždaug po valandos.

Taigi, jeigu norite sumažinti dantų emalio nusidėvėjimą, atkreipkite dėmesį į šiuos burnos higienos priemones:

- Burnos skalavimo skystis ELMEX Erosionsschutz nuo dantų emalio nusidėvėjimo;
- Dantų pastos su kalciu, magniu ir fosforu suaugusiems be fluoro: R.O.C.S dantų pastos suaugusiems
- Dantų pastos su kalciu, magniu, fosforu ir aminofluoridu suaugusiems bei paaugliams
- Dantų emalį atstatantys kremai (laikoma užtepus and dantų): be fluoro - GC Tooth Mousse ir su fluoru (GC Paste Plus); su ksilapatitais (Apacare Repair).

Parengta pagal Serra M. C., Furtado Messias D. C., Turssi C. P. „Control of Erossive Tooth Wear: Possibilities and Rationale“, Brasilian Oral Research, 2009, Nr. 23, 49-55 psl.