

Aby mój uśmiech był zawsze piękny i zdrowy



Autorzy:

Paweł Gut



Mateusz Ziólkowski



Spis treści:

- Rozdział pierwszy - Informacje o próchnicy.
- Rozdział drugi - Informacje o zębie i jego budowie.
- Rozdział trzeci - ABC higieny jamy ustnej.
- Rozdział czwarty - Choroby jamy ustnej.
- Rozdział piąty - Pojęcia ze stomatologii.

Próchnica zębów

A small, semi-transparent speaker icon is positioned over the letter 'n' in the word 'Próchnica'.

Rozdział pierwszy

Informacje o próchnicy

Próchnica zębów

Próchnica zębów

to choroba bakteryjna zębów powodująca uszkodzenie tkanek zęba. W konsekwencji może prowadzić do utraty zęba lub zapalenia otaczających go tkanek. W ekstremalnych przypadkach może być źródłem zakażenia odległych narządów (typowym przykładem jest zapalenie tęczówki oka).



Przyczyny powstawania

- **Przyczyny**

Aby doszło do rozwoju próchnicy muszą jednocześnie zaistnieć cztery czynniki:

1. bakterie
2. cukry
3. podatność zębów
4. czas

- Każdy z nich jest czynnikiem koniecznym, lecz niewystarczającym, do powstania próchnicy.

Bakterie

- Głównymi bakteriami odpowiedzialnymi za rozwój próchnicy są **streptokoki**. Bakterie te są zdolne do wytwarzania kwasów w wyniku metabolizowania cukrów (głównie kwas mlekowy). Zakwaszone środowisko sprzyja demineralizacji szkliwa. W ten sposób ząb zostaje pozbawiony swojej najważniejszej ochrony przed środowiskiem zewnętrznym a bakterie mogą penetrować w jego głąb.



Ponadto bakterie te uczestniczą w powstawaniu **płytki nazębnej**. Stanowi ona doskonałe środowisko dla rozwoju bakterii pierwotnie tlenowych a z czasem względnie beztlenowych



Cukry

Cukry są podstawą metabolizmu bakterii.

- Znajdują się w różnych pokarmach w różnych ilościach.
- Cukry występujące naturalnie w pokarmach mają niewielkie znaczenie dla rozwoju próchnicy. Większą rolę odgrywają rafinowane cukry sztucznie dodawane do pokarmów.
- Cukry różnią się swoim działaniem próchnicotwórczym.

Najbardziej do rozwoju próchnicy
predysponują

glukoza, sacharoza i fruktoza!

Skrobia ma znikomy wpływ na rozwój
próchnicy.

Sztuczny środek słodzący - słodzik jest to otrzymywany syntetycznie związek chemiczny mający słodki smak i zastępujący cukier jadalny (substytut cukru).

Podatność zębów

- **Podatność na próchnicę** jest cechą osobniczą. Zapadalność na próchnicę jest różna u różnych osób. Wynika to zarówno z predyspozycji genetycznych jak i z warunków socjalnych, w których rozwijał się i przebywa człowiek. Dostarczanie wapnia i fluoru w okresie płodowym jak i w okresie wzrostu ma bardzo duży wpływ na podatność zębów na próchnicę.

Czas

Aby doszło do powstania próchnicy trzy powyższe czynniki muszą zaistnieć jednocześnie odpowiednio długo w czasie.

Nawet wysokie spożycie cukru przy podatnych na próchnicę zębach nie musi prowadzić do rozwoju tej choroby!

Warunkiem jest jednak dokładne i częste oczyszczanie zębów z pozostałości pokarmowych!



Rozdział drugi

Informacje o zębie i jego budowie

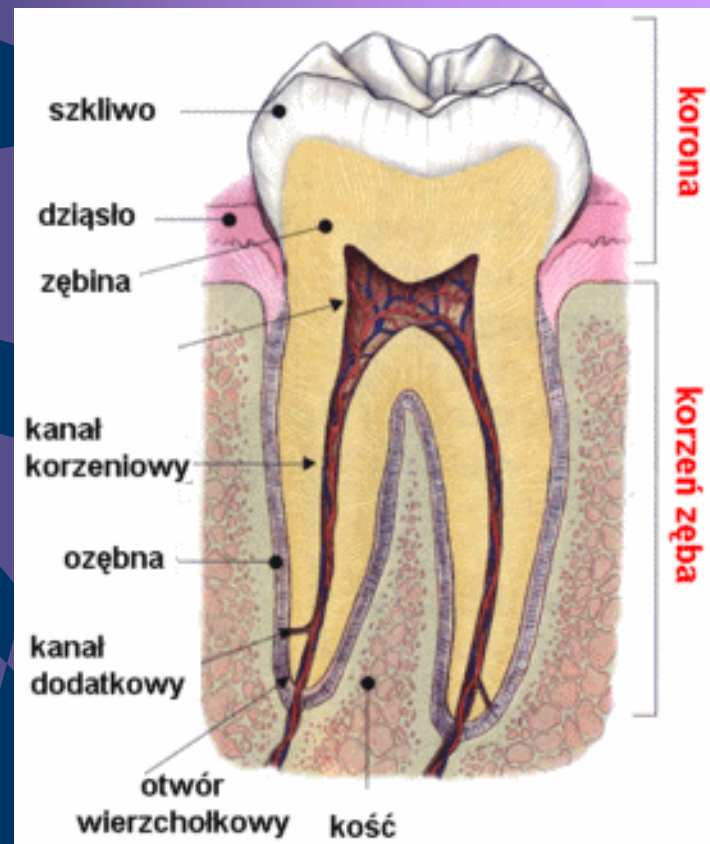
Ząb

Ząb – złożony twardy twór anatomiczny zlokalizowany u zwierząt kręgowych w jamie ustnej, służący głównie do rozdrabniania pożywienia, a ponadto u niektórych zwierząt również do ataku (drapieżniki) i obrony.

Zęby występują w jamie gębowej większości kręgowców, jednak najbardziej zróżnicowane są u ssaków.

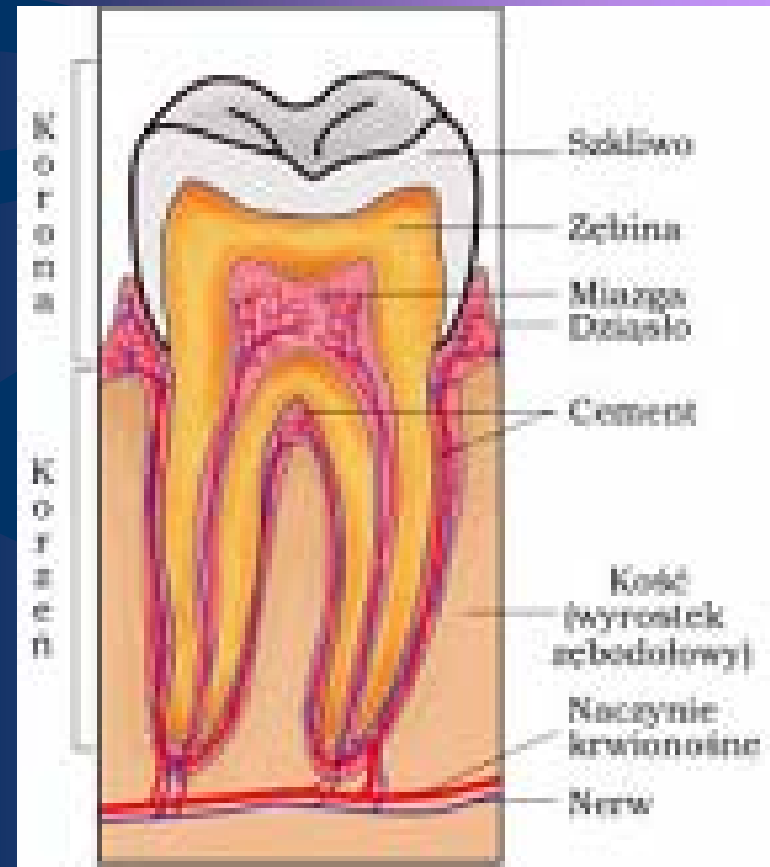
U człowieka rozwojowo rozróżniamy: **zęby mleczne i zęby stałe.**

Różnią się one między sobą budową.



Budowa zęba

Ząb składa się z korony, szyjki i jednego lub więcej korzeni. W zależności od przyjętego podziału korona i korzeń są różnie definiowane. Według podziału zwanego anatomicznym, korona jest częścią zęba pokrytą szkliwem, według podziału klinicznego jest to ta część zęba, która znajduje się ponad dziąsłem.



Szkliwo

- **Szkliwo** - tkanka pokrywająca zębinę w obrębie korony zęba. Zbudowane jest w 96-98% z materii nieorganicznej w postaci kryształów dwuhydroksyapatytu, czego efektem jest **niezwykła twardość**. Pozostałe 2-4% szkliwa stanowią związki organiczne i woda. Jako jedyna część zęba powstaje z komórek nabłonkowych – ameloblastów.

Szkliwo jest najtwardszą tkanką organizmu.

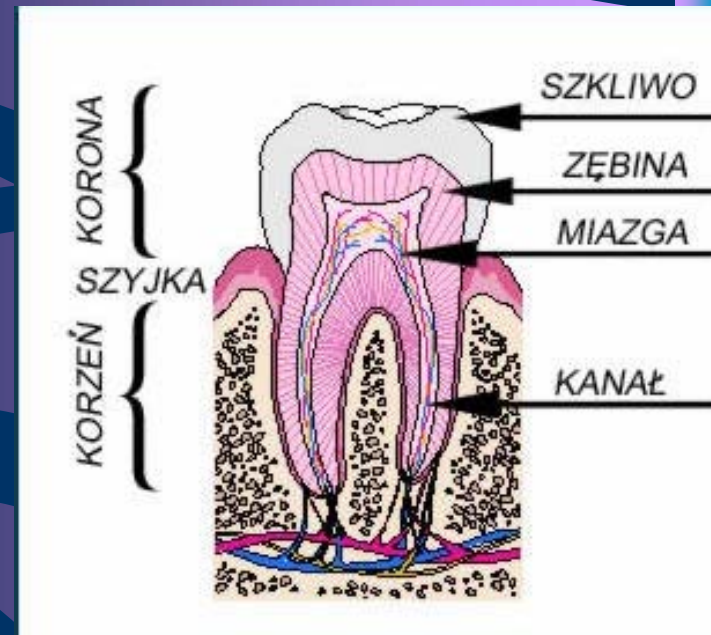


Zębina - tkanka leżąca pod szkliwem w obrębie korony zęba i pod cementem w obrębie szyjki i korzenia zęba. Zbudowana jest w 69% z części nieorganicznej w postaci kryształów dwuhydroksyapatytu i w 20% z materii organicznej w postaci kolagenu, protein, lipidów i mukopolisacharydów oraz wody. Zębina jest wytworem cementoblastów.

W porównaniu ze szkliwem jest słabszą tkanką i jej odporność na zgniatanie wynosi 250-350 MPA.

Funkcja zębiny to:

- ochrania miazgę przed wpływem szkodliwych czynników
- jest bardzo wrażliwa na bodźce, na temperaturę reaguje bólem
- z czasem reakcja na bodźce się zmniejsza bo kanaliki się zamykają
- bierze udział w metabolizmie szkliwa i cementu



- **Formuła zębowa:**

Dorosły człowiek ma 32 zęby – 16 w szczękę i 16 w żuchwie:

- 4 siekacze
- 2 kły
- 4 zęby przedtrzonowe
- 6 trzonowych

Dziecko o uzębieniu mlecznym ma w każdym łuku:

- 4 siekacze
- 2 kły
- 4 trzonowce

Siekacze służą do odgryzania kęsów, **kły** do rozrywania pokarmu, **zęby trzonowe i przedtrzonowe** do jego rozcierania.

Rozdział trzeci

ABC higieny jamy ustnej

• Jak dbać o zęby małego dziecka?

Przekazanie dziecku właściwych przyzwyczajeń w utrzymywaniu higieny jamy ustnej to jedna z najważniejszych rzeczy, jakich możesz je nauczyć w zakresie troski o własne zdrowie.

Polega to na:

- ✓ pomocy w szczotkowaniu zębów rano i wieczorem
- ✓ pokazaniu prawidłowego sposobu stosowania nici dentystycznej
- ✓ ograniczaniu podjadania pomiędzy posiłkami
- ✓ odbywaniu regularnych wizyt u stomatologa



Jak należy szczotkować zęby dziecka?

- ⇒ Nałóż na szczoteczkę odrobinę (tj. porcję wielkości ziarnka grochu) fluorkowej pasty do zębów.
- ⇒ Uważaj, aby dziecko nie połykało pasty.
- ⇒ Przy pomocy szczoteczki o miękkich włóknach najpierw szczotkuj wewnętrzne powierzchnie wszystkich zębów, czyli miejsca, w których gromadzi się najczęściej płytki nazębnej.
- ⇒ Ustaw włókna pod kątem do linii dziąseł i wykonuj łagodne ruchy do przodu i do tyłu.

Jak prawidłowo korzystać z nici dentystycznej?

Jest to kolejny ważny krok!

Dzięki nitce możesz usunąć płytkę znajdującą się pomiędzy zębami, tam gdzie Twoja szczotka nie dociera.

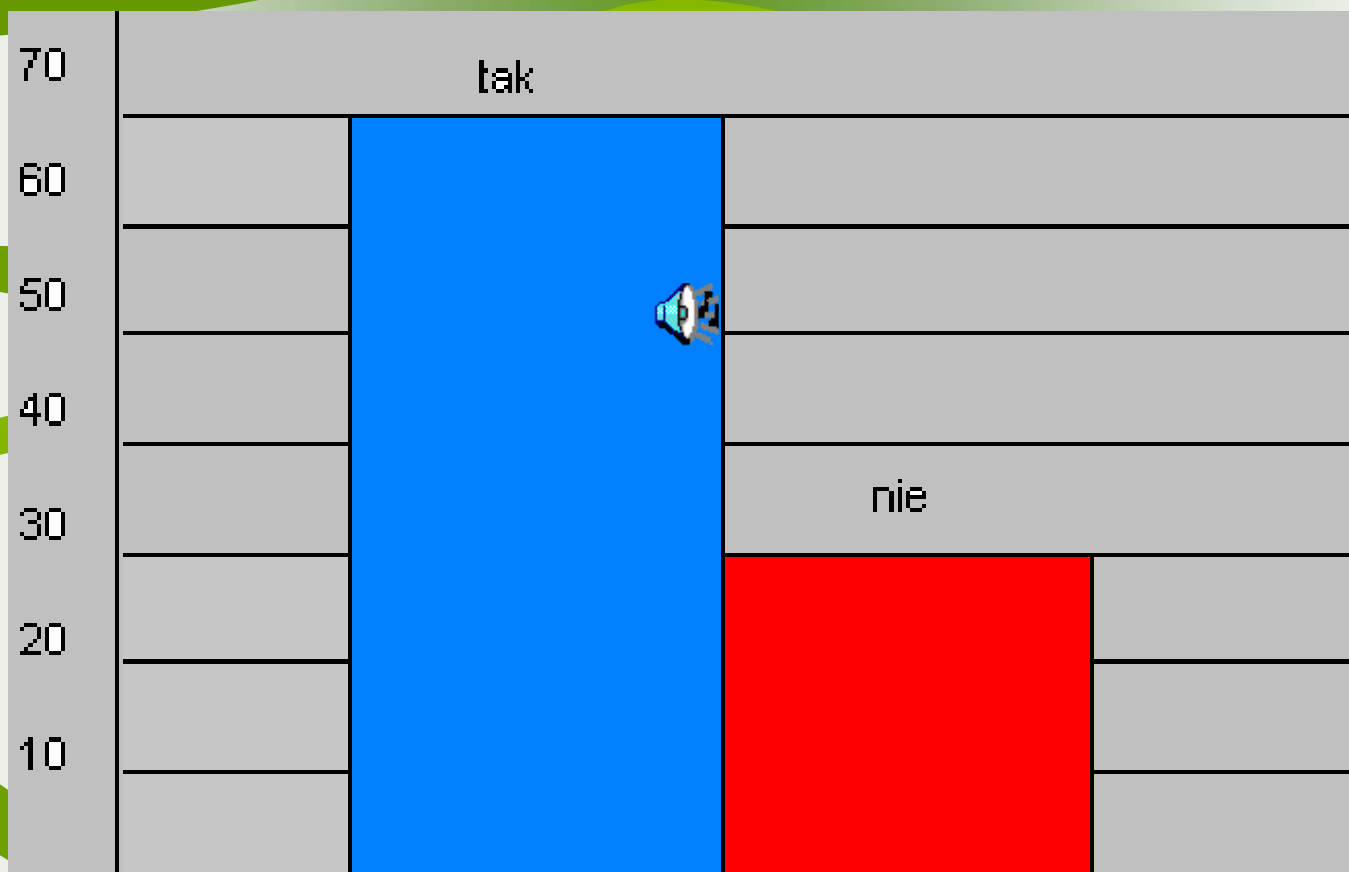
- ☞ Urwij około 20 cm nitki i zawiń dookoła środkowych palców.
- ☞ Trzymaj nitkę napiętą i delikatnie wsuń między szczelinę zębów.
- ☞ Uważaj, aby nie zranić dziąseł.
- ☞ Dokładnie wyczyść każdą z powierzchni.
- ☞ Wyczyść każdą szczelinę.

Jeżeli nie używasz nitki regularnie, Twoje dziąsła mogą krwawić. Po kilku dniach powinno to ustąpić. Jeżeli masz kłopoty z używaniem nitki, dostępne są specjalne wykałaczki które mogą ułatwić Ci to zadanie.

Twój plan działania:

- Powinieneś zmieniać szczotkę co dwa - trzy miesiące.
- U dzieci powinniśmy zmieniać szczoteczkę częściej.

Czy korzystasz z nici dentystycznych?



Jak czyścić zęby szczoteczką elektryczną?

Krok pierwszy:

Powoli prowadź szczoteczkę od jednego zęba do drugiego tak, aby oczyścić w całości każdy z nich.



Krok drugi:

Pamiętaj, aby oczyścić wszystkie powierzchnie, w tym powierzchnie żujące i wewnętrzne oraz miejsca za tylnymi zębami.



Krok trzeci:

Prowadź szczoteczkę wzdłuż linii dziąseł. Nie musisz naciskać szczoteczki ani mocno szorować. Po prostu pozwól, by to szczoteczka zrobiła wszystko za Ciebie



Jak czyścić zęby szczoteczką manualną?

Krok pierwszy:

Zacznij od szczotkowania powierzchni zewnętrznych, ustawiając szczoteczkę w kierunku dziąseł pod kątem 45 stopni. Wykonuj delikatne, krótkie ruchy do przodu i do tyłu.



Krok drugi:

Powtórz to samo dla powierzchni żujących i wewnętrznych zębów.



Krok trzeci:

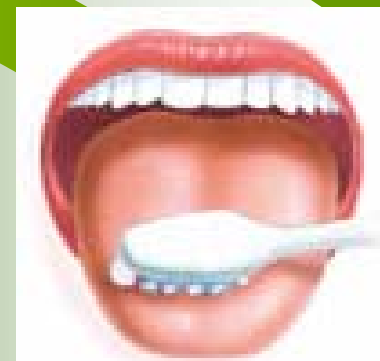
Aby wyczyścić wewnętrzne powierzchnie przednich zębów, trzymaj szczoteczkę pionowo i przesuwaj końcówkę główki delikatnie w górę i w dół.



Krok czwarty:

Wyczyść także język - pomoże Ci to utrzymać świeży oddech!

Pamiętaj, aby wyczyścić zęby również wzdłuż linii dziąseł a także wyszczotkować tylne zęby.



Rozdział czwarty

Choroby jamy ustnej

Paradontoza

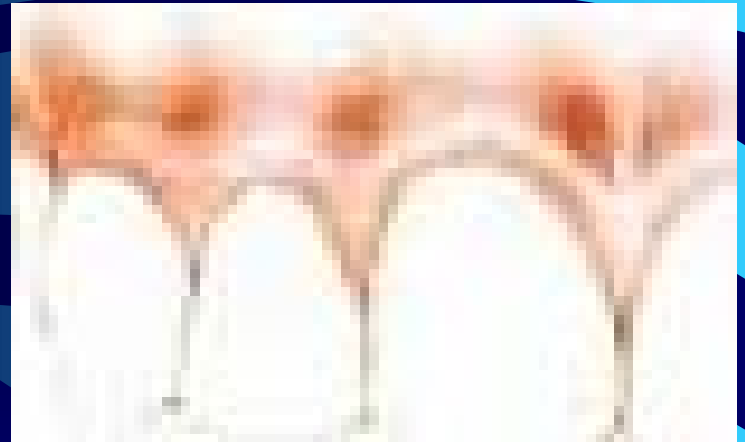
Paradontoza - ubytki w tkance dziąseł, odsłaniające korzenie zębów, doprowadzające do ich rozchwiania i wypadnięcia. Przyczyną są bakterie, kamień nazębny i brak higieny.

OBJAWY :

W przypadku paradontozy dochodzi w zębodołach do gromadzenia się bakterii, które potem wywołują zapalenie.

Dziąsła robią się:

- czerwone
- napuchnięte
- lekko krwawią i są bardzo wrażliwe na ból



Paradontozie może towarzyszyć:

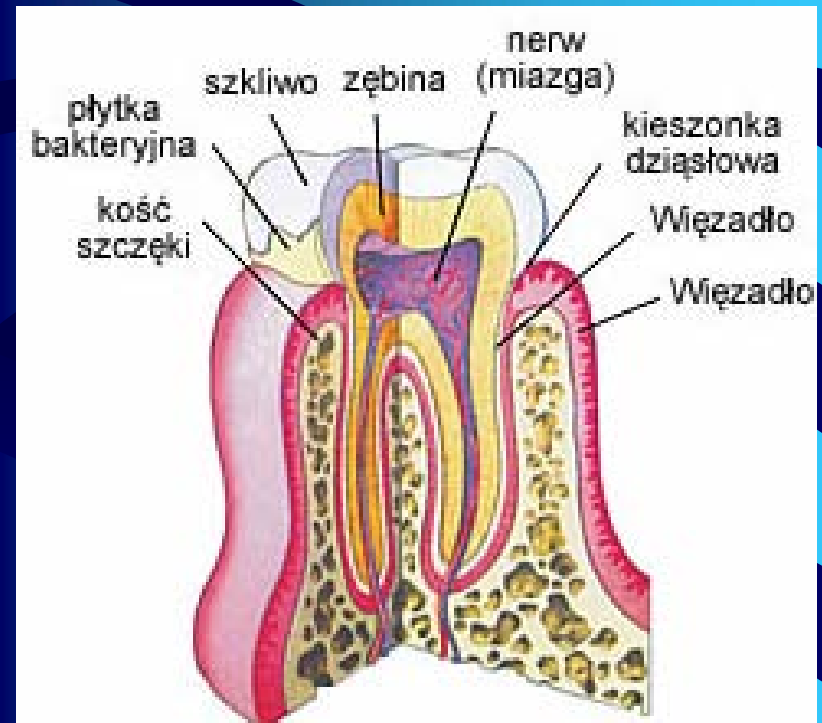
- ropienie dziąseł
- nieprzyjemny zapach z ust

z czasem zęby:

- zaczynają się ruszać i wypadają.

Kamień nazębny

Kamień nazębny to mineralizowana warstwa płytki nazębnej. Kamień może powstawać na oraz pod brzegiem dziąsła i podrażniać tkanki dziąseł. Kamień nazębny zapewnia dodatkowe miejsce do tworzenia się płytki bakteryjnej i tworzy na zębach znacznie bardziej lepłą powierzchnię, co może prowadzić do poważniejszych problemów, w tym ubytków zębów i chorób dziąseł.



Nieświeży oddech

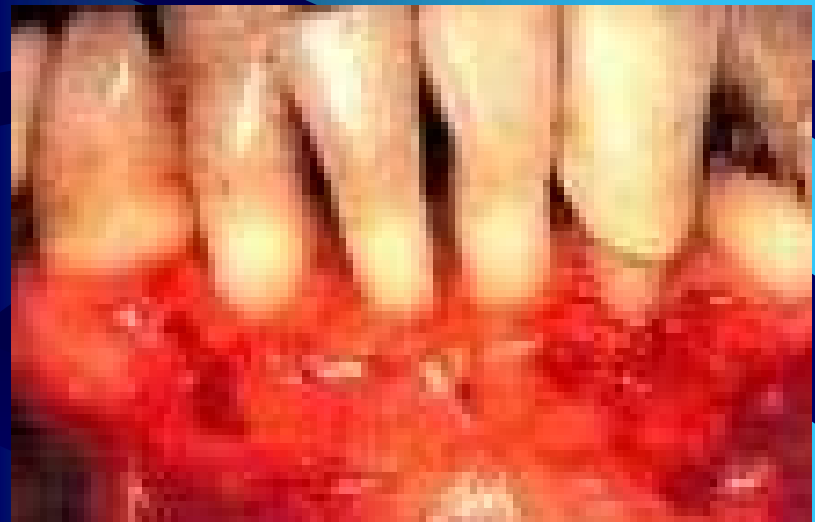
- **Nieświeży oddech** stanowi większy problem dla otoczenia niż dla osoby dotkniętej tą przypadłością. Przyczyny tej dolegliwości są zazwyczaj niegroźne i tylko w pojedynczych przypadkach nieświeży oddech jest oznaką poważnej choroby.

OBJAWY:

Powietrze wydychane z górnych dróg oddechowych ma nieprzyjemny zapach. Jest to kłopotliwe w bliższych kontaktach z otoczeniem.

Ropienie dziąseł

Jest to bolesna, wypełniona ropą torebka, która tworzy się dokoła korzenia zęba i powoduje obrzęk dziąseł. Schorzenie zaczyna się od powstania owrzodzenia na dziąśle. Jeśli nie jest leczone, przebija się do powierzchni dziąsła, gdzie zbiera się i przechodzi w ropień dziąsła. Infekcja może również rozszerzyć się na otaczające tkanki i kość, powodując obrzęk twarzy i szyi.



Krwawienie dziąseł

Krwawienie z dziąseł jest zazwyczaj pierwszą oznaką pojawiającej się choroby dziąseł lub zębów. Powtarzające się krwawienie oznacza zapalenie dziąseł, które musi zostać wyleczone.



OBJAWY:

- Krwawienie z dziąseł zostaje zauważone najczęściej podczas mycia zębów i jest ono z reguły bezbolesne.
- W przypadku ostrego zapalenia dziąsło staje się czerwone, miękkie, napuchnięte i wrażliwe na dotyk, co bardzo utrudnia gryzienie pokarmu.
- W przypadku zapalenia dziąseł może pojawiać się również ropa i nieprzyjemny zapach z ust.

Zapalenie jamy ustnej

Zapalenie śluzówki jamy ustnej może objawiać się:

- bólem
- pieczeniem lub swędzeniem
- zaczerwienieniem
- rozpulchnieniem
- obrzękiem śluzówki.

Czasami obecny jest osad na śluzówce oraz brzydki zapach z jamy ustnej.

Zapaleniu śluzówki jamy ustnej sprzyja niedostateczna higiena jamy ustnej, a także wysuszenie śluzówki.



Afty

Afty są małymi, płaskimi zmianami zapalnymi na śluzówce jamy ustnej, które pojawiają się nagle i po pewnym czasie same znikają. Są dosyć uciążliwe i nieprzyjemne, jednak nie są groźne. Istnieją pewne choroby, w przebiegu których afty są dodatkowym objawem (np. infekcje wirusowe u dzieci i niektóre choroby skóry).

OBJAWY:

Na śluzówce jamy ustnej pojawiają się kilkumilimetrowe, okrągłe, zmiany zapalne, które przeważnie są bolesne. Może im towarzyszyć powiększenie okolicznych węzłów chłonnych.

Afty znikają w ciągu jednego do trzech tygodni bez pozostawienia śladów.



ROZDZIAŁ PIĄTY

Pojęcia ze stomatologii

Stomatologia zajmuje się rozpoznawaniem i leczeniem schorzeń jamy ustnej: tkanek twardych (szczeka, żuchwa) i tkanek miękkich.

Ortodoncja - dział stomatologii zajmujący się leczeniem wad zgryzu, najczęściej za pomocą specjalnych aparatów ortodontycznych stałych lub ruchomych

Protetyka - dział stomatologii zajmujący się uzupełnianiem braków w uzębieniu.

Parodontologia - dział stomatologii zajmujący się leczeniem chorób dziąseł, błony śluzowej podniebienia, policzków i języka.

Chirurgia stomatologiczna - zajmuje się głównie drobnymi zabiegami operacyjnymi w obrębie wyrostka zębodołowego i tkanek miękkich jamy ustnej. Są to zabiegi, które mogą być wykonywane w warunkach ambulatoryjnych.

Chirurgia szczękowa - zajmuje się leczeniem chorób szczęki i żuchwy, tkanek miękkich okołoszczękowych, gruczołów ślinowych oraz stawu skroniowo-żuchwowego. W zakresie chirurgii szczękowej prowadzi się leczenie złamań szczęki i żuchwy oraz leczenie wad rozwojowych twarzy. Leczenie przebiega głównie w warunkach szpitalnych.

Stomatologia zachowawcza - zajmuje się leczeniem zachowawczym zębów (bez usuwania i bez przemieszczania zębów).

Pedodoncja (stomatologia dziecięca) – zajmuje się leczeniem zębów i schorzeń jamy ustnej u dzieci.

Jama ustna jest pierwszym odcinkiem układu pokarmowego. Jest ograniczona z przodu przez wargi (górną i dolną), bocznie przez policzki, od góry przez górny przedsionek jamy ustnej i podniebienie twarde, od dołu przez przedsionek dolny i dno jamy ustnej. Z tyłu ograniczona jest przez migdałki podniebienne. Do kości części twarzowej głowy, w tym do narządu żucia, należą dwie największe kości: parzysta - szczeka i nieparzysta - żuchwa. Żuchwa jest jedyną kością w ustroju ludzkim, której ruchy odbywają się dzięki równocześnie działającym symetrycznym stawom.

Podsumowanie

Praca nad prezentacją przebiegała w miarę szybko. Odbyła się bez większych kłótni. Mamy nadzieję, że nasz projekt będzie służył innym jako mała praktyczna encyklopedia.

Autorzy

Prawdziwe życie

- Podaj przykład lub sytuację wziętą z życia
- Wczuj się w sytuacje słuchaczy, jeśli jest to potrzebne

Jakie jest znaczenie danego tematu

- Podkreśl swoje odczucia i przekonania dotyczące danego tematu
- Streść główne punkty, które mają być zapamiętane przez słuchaczy

Następne kroki

- Podsumuj wszelkie zadania, które powinni wykonać Twoi słuchacze
- Podsumuj dalsze kroki, które musisz podjąć samodzielnie