

## Kiedy byłeś u dentysty?

Wizyty kontrolne u stomatologa powinniśmy odbywać regularnie. Podczas przeglądu dentysta może wykryć wiele chorób jamy ustnej, nawet jeśli znajdują się one jeszcze we wczesnych fazach rozwoju.

Pozwala to na wdrożenie odpowiedniej profilaktyki i szybkie wyleczenie problemu. Oto co jeszcze według stomatolog Agaty Wojdalskiej z warszawskiej kliniki L'experta należy wiedzieć na temat tego typu wizyt.

Istotne jest, aby wizyty kontrolne u dentysty odbywać regularnie. Zanim zaczniesz nas coś boleć w jamie ustnej lub zmiany stają się widoczne „gołym okiem” proces ich rozwoju może trwać nawet kilka miesięcy, w trakcie których lekarz może je zidentyfikować i łatwiej wyleczyć niż w późniejszych etapach.

Według stomatolog Agaty Wojdalskiej z warszawskiej kliniki L'experta częstotliwość wizyt kontrolnych jest zależna od naszych indywidualnych predyspozycji. - *Każdy z nas ma bowiem nieco inne tendencje do próchnicy. Poziom ryzyka jest oceniany przez stomatologa podczas wizyty, na podstawie diagnozy stanu zębów i dziąseł pacjenta. Zbierany jest również dokładny wywiad na temat diety, stylu życia oraz historii medycznej. Osoby mające większe predyspozycje do próchnicy, powinny odwiedzać gabinet stomatologa przynajmniej raz na trzy miesiące. W tym krótkim okresie schorzenie może już zacząć się rozwijać, nawet jeśli sam pacjent jeszcze tego nie zauważy. W przypadku średniego ryzyka, rekomendowany odstęp między wizytami zwiększa się do 6 miesięcy. Gdy jest ono niskie, przerwa może wynosić rok lub nawet więcej* – wyjaśnia specjalistka.

### Jak wygląda wizyta kontrolna u stomatologa

Pierwsza wizyta kontrolna u stomatologa trwa zazwyczaj około pół godziny. W jej trakcie lekarz przeprowadza wywiad, pozwalający na ocenę ogólnego stanu zdrowotnego pacjenta.. Pytania mogą dotyczyć przyjmowanych leków, współwystępujących chorób, a nawet wspomnianej już diety czy stylu życia. Gdy dentysta uzyska odpowiednią ilość informacji przechodzi po przeprowadzenia przeglądu jamy ustnej.

Ta procedura zajmuje ok. 10 minut.. Lekarz uważnie bada całą jamę ustną pacjenta – zarówno zęby, jak i dziąsła oraz błonę śluzową i język. Ocenia nawet konsystencję śliny, która może wskazywać na stan zdrowia. Lusterko dentystyczne pozwala mu na dokładne przyglądnięcie się kondycji zębów z każdej ich strony.

Jak mówi dentystka lekarz sprawdza nie tylko czy powstały nowe ubytki, ale także ocenia stan starych wypełnień. - *Z biegiem czasu zaczynają się one zużywać i wymagają wymiany. W dodatku niewymieniane plomby niosą za sobą zagrożenie wystąpienia próchnicy wtórnej. Ta odmiana choroby często rozwija się pod pozostawionym samym sobie wypełnieniem. Systematyczne wizyty pozwalają na uniknięcie tej nieprzyjemności. Dzięki nim specjalista ma możliwość obserwacji procesu zużywania*

*się plomby i określenia odpowiedniego momentu na jej wymianę* – wyjaśnia lek. stom Agata Wojdalska.

Dodatkowo podczas wizyty mogą zostać zdiagnozowane takie schorzenia jak np. bruksizm, czyli nawykowe zaciskanie i zgrzytanie zębami, które niesie za sobą różne konsekwencje, nie tylko w postaci startych zębów, ale również choroby stawów skroniowo-żuchwowych czy nawet migren i bólu twarzy. Lekarz może również zaobserwować problemy ze stawami, wadę zgryzu czy też choroby dziąseł i przyzębia.

### **Badania diagnostyczne**

Kontrola nie zawsze przebiega w rutynowy sposób. Gdy stomatolog zauważy patologię zwiastującą schorzenie, wprowadza bardziej zaawansowaną diagnozę. Ta obejmuje metodę wybraną w oparciu o to, co zostało zaobserwowane. Najczęściej wykonuje się zdjęcie RTG zębów. RVG zębów jest to rentgen zębów, czyli tak naprawdę radiowizjografia cyfrowa. To rodzaj prześwietlenia, które wykonujemy na miejscu w gabinecie stomatologicznym, wręcz z fotela dentystycznego, przy którym zamontowana jest lampa RVG.

Takie zdjęcie jest podstawową i nieocenioną formą natychmiastowej diagnostyki stomatologicznej. Pozwala uzyskać od razu na monitorze obraz pojedynczego prześwietlonego zęba. Dawka promieniowania RVG zębów jest bardzo mała i zupełnie nieszkodliwa. Tego typu fotografię można bezpiecznie wykonywać również u dzieci jak i kobiet w ciąży.

Innym złotym standardem diagnostyki stomatologicznej jest pantomogram. To badanie radiologiczne, w trakcie którego uzyskujemy zdjęcie panoramiczne szczęki i żuchwy. Uwidocznione są na nim wszystkie zęby górne i dolne, kości szczęki, żuchwy, stawy skroniowo-żuchwowe, zatoki szczękowe oraz jama nosa. Dzięki niemu stomatolog może ocenić stan fizjologiczny zębów oraz rozpoznać rozwijające się ukryte patologie, których nie jest w stanie wykryć w zwykłym badaniu. Mogą to być na przykład zęby zatrzymane w kości, patologicznie położone ósemki, które nie mogą się wyróżnić, albo zmiany zapalne przy korzeniach zębów. Na zdjęciu pantomograficznym widać również zęby, które były leczone kanałowo i dzięki temu dentysta może skontrolować ich stan. Z kolei u Pacjentów cierpiących na chorobę przyzębia, tego typu fotografia pozwala określić stopień zaniku kości. Pantomogram wykonujemy przed rozpoczęciem leczenia stomatologicznego, jako zdjęcie kontrolne, gdy Pacjent dawno nie był u stomatologa. Pozwala odkryć np. niewidoczne ubytki, znajdujące się na styku zębów. Nie zapominajmy jednak, że pantomogram to zdjęcie przeglądowe. Kiedy więc ząb budzi wątpliwości, zalecane jest zdjęcie RVG zębów pojedynczego zęba. Zdjęcie tego typu można wykonać w każdej chwili i nie trzeba się do niego specjalnie przygotowywać. Przed badaniem Pacjent proszony jest o zdjęcie z okolic twarzy oraz szyi metalowych przedmiotów, a następnie założenie specjalnego ołowianego fartucha, który ma za zadanie zabezpieczać ciało przed promieniowaniem. Następnie specjalista ustawia Pacjenta w odpowiedniej pozycji przy urządzeniu (jego broda powinna być oparta na specjalnym wsporniku, w jamie ustnej znajdować się ma ustnik, a ręce na uchwytach).

Pacjent ma za zadanie stać nieruchomo w momencie wykonywania zdjęcia przez głowicę pantomogramu. W tym celu obraca się ona dookoła głowy Pacjenta co trwa kilkanaście sekund. Nowoczesne aparaty cyfrowe są bezpieczniejsze dla zdrowia niż tradycyjne, ponieważ emitują kilkukrotnie mniejszą dawkę promieniowania rentgenowskiego. Dodatkowo dają lepszą jakość zdjęcia, natychmiastowy wynik na monitorze komputera oraz możliwość obróbki cyfrowej. Przeciwwskazaniem do wykonania zdjęcia pantomograficznego jest ciąża. Jeśli obrazowanie potwierdzi obawy dentysty, od razu wdraża się działania lecznicze.

### **Profesjonalna higienizacja zębów**

Według dentystki kliniki L'experta przy okazji wizyty kontrolnej u stomatologa, raz na pół roku powinniśmy wykonywać również profesjonalną higienizację zębów. - *Pielęgnacja zębów nie powinna ograniczać się wyłącznie do działań wykonywanych przez pacjenta w domu. Nawet przy regularnym i poprawnie wykonywanym szczotkowaniu, z biegiem czasu może zacząć pojawiać się na nich kamień nazębny, którego już nie można samodzielnie usunąć, a który jest odpowiedzialny za rozwój próchnicy. Skalling i piaskowanie pozwalają na gruntowne usunięcie osadu i kamienia nazębnego. Dzięki temu zęby są zdrowsze i wyglądają bardziej estetycznie* – tłumaczy lek. stoma Agata Wojdalska.

Wiele osób udaje się do dentysty dopiero wtedy, kiedy poczują dotkliwy ból zęba. Taka taktyka jest jednak błędna i zdecydowanie odradzana przez stomatologów. Wyleczenie większości chorób jest zdecydowanie trudniejsze i droższe niż zapobieganie im. Dlatego regularne wizyty pozwalające na szybkie podjęcie działań profilaktycznych są tak istotne.

---

Lek. stom. Agata Wojdalska - absolwentka kierunku lekarsko-dentystycznego na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. W warszawskiej klinice L'experta ([www.lexperta.pl](http://www.lexperta.pl)) zajmuje się stomatologią zachowawczą oraz stomatologią estetyczną.