**Jak dbać o zęby w starszym wieku**

Czy o zęby należy dbać tak samo w wieku 20 i 70 lat? Jakie zmiany zachodzą w jamie ustnej u seniorów? Czy odbudowy protetyczne, które miewają częściej ludzie starsi wymagają szczególnej dbałości? Na te inne pytania związane z uzębieniem u osób w starszym wieku odpowiada lek. stom. Karolina Cepińska – stomatolog z warszawskiej kliniki L’experta.

Wraz z wiekiem zmienia się anabolizm wszystkich tkanek – również zębów i dziąseł. Nie regenerują się już tak dobrze jak wcześniej. Zmienia się również gospodarka wapniowa i hormonalna, kości w tym również szczęki stają się więc słabsze. Zęby przez to, że są używane przez całe życie, ścierają się i zużywają oraz są bardziej wrażliwe i pojawiają się problemy z przyzębiem. Nie są więc już w tak dobrej kondycji jak kiedyś. Jeśli do tego okazuje się, że nie dbaliśmy należycie o ich stan mogą występować braki w uzębieniu lub odbudowy protetyczne. Co więcej zły stan zdrowia zębów może wpływać także na stan zdrowia całego organizmu. To wszystko powoduje, że osoby starsze powinny z większą uwagą dbać o uzębienie.

**Higiena jamy ustnej i wizyty kontrolne u seniorów**

Jak mówi lek. stom. Karolina Cepińska – stomatolog z warszawskiej kliniki L’experta ze względu na pojawiające się wraz z wiekiem problemy z przyzębiem i ulegający obniżeniu przyczep łącznotkankowy, higiena jamy ustnej u seniorów jest trudniejsza w utrzymaniu. - *Pokarm może wchodzić pod dziąsła i ubytki przyszyjkowe - wręcz w okolice korzenia zęba. Jeśli te obszary nie są należycie oczyszczane przez pacjenta i dochodzi do rozwoju próżnicy, może to skutkować ekstrakcją zęba, ponieważ leczenie tych obszarów jest mocno utrudnione. Odbudowa tak zniszczonego zęba również jest później mocno ograniczona, a czasami wręcz niemożliwa.. -*

Dlatego seniorzy powinni z większą starannością dbać o higienę zębów oraz regularne odbywać – co półroczne wizyty kontrolne. - *Niestety, seniorzy częściej miewają problemy manualnie i nie zawsze są w dobrej kondycji psycho-fizycznej, więc zdarza się że zapominają lub świadomie pomijają mycie zębów. Dlatego jeżeli stomatolog zauważy, że pacjent nie radzi sobie z higieną jamy ustnej, może zalecić częstsze wizyty higienizacyjne w gabinecie, nawet raz na trzy miesiące, podczas których wykonywany jest skalling i piaskowania, a więc profesjonalne zabiegi pozwalające usunąć zalegający kamień nazębny, który składa się z bakterii próchnicotwórczych* – dodaje specjalistka.

**Odbudowy protetyczne u osób starszych**

Trudniej jest odbudowywać zęby u ludzi starszych, którzy mają korzenie i kości szczęk słabszej jakości. Aby zamontować koronę, sama podstawa, czyli korzeń również musi być odpowiedniej jakości. Za słaby nie utrzyma odbudowy protetycznej. Protetyk zwraca uwagę także na stan dziąseł i higienę jamy ustnej. Jeśli wszystkie te czynniki znajdują się na niskim poziomie, może okazać się, że wykonanie odbudowy będzie niemożliwe.

Innym aspektem jest to, że na leczenie protetyczne u ludzi starszych często należy patrzeć szerzej. Czasami, gdy pacjent chce poddać się terapii i wykonać duże odbudowy, może okazać się, że dla dobra całego leczenia trzeba dokonać dodatkowych ekstrakcji. Pacjenci często dziwią się i pytają, dlaczego trzeba usuwać kolejne zęby. Jeśli jednak planujemy większą pracę protetyczną w postaci np. mostu, który ma właśnie służyć przez lata, to aby był stabilny czasami wymaga pozbycia się kolejnych zębów, które są słabe i nie można na nich opierać reszty uzębienia. Jeśli taki stojący obok ząb wypadnie za rok, to pacjent będzie musiał albo w jego miejsce wstawić implant, co nie zawsze jest możliwe ze wglądów zdrowotnych ludzi w starszym wieku, albo wykonywać całą poprzednią pracę protetyczną od nowa. Ważna jest więc odpowiednia diagnostyka i planowanie odbudów protetycznych u seniorów.

Oczywiście mosty i korony to nie jedyne rozwiązania. Obecnie wstawienie implantów także jest możliwe do wykonania u seniorów, jednak kwalifikację w tym przypadku przeprowadza zawsze chirurg stomatologiczny. Ocenia on stan zdrowia pacjenta i stopień zdolności jego tkanek do właściwego gojenia. – *Obecnie wytyczne do implantologii nieco się zmieniły. Kiedyś było dużo więcej przeciwwskazań zdrowotnych i granica wiekowa u pacjentów mogących korzystać z takiego rozwiązania mocno się przesunęła. Seniorzy absolutnie nadają się do tego typu leczenia, natomiast pacjent, u którego tkanka trudniej się goi, zawsze musi być świadomy, że może dojść do utraty implantu lub jego nieprzyjęcia się. W takiej sytuacji sensowność takiego rozwiązania musi wywarzyć lekarz z pacjentem* – wyjaśnia lek. stom. Karolina Cepińska.

U seniorów historia zdrowotna potrafi szybko się zmieniać. Pacjenci przychodzą teoretycznie zdrowi, a za kilka miesięcy może pojawić się u nich nadciśnienie, cukrzyca, które wpływają również na leczenie stomatologiczne i stan zębów oraz dziąseł. Dlatego leczenie ludzi starszych musi być odpowiednio przemyślane i gdy występują przesłanki taki pacjent może być kierowany również przez dentystę na odpowiednie badania. Zawsze z założenia taka osoba musi mieć wykonany pantomogram. Jeżeli dochodzi wykonanie implantów wówczas musi zostać wykonana tomografia.

Odbudowy protetyczne, które patrząc populacyjnie nadal częściej miewają ludzie w starszym wieku, również wymagają odpowiedniej dbałości. Raz odbudowany ząb niestety nie jest dany nam na całe życie. Zwykle mawia się, że dobrze wykonana odbudowa powinna wystarczyć co najmniej na 5 lat, a tak naprawdę, jeśli o nią dbamy to będzie nam służyła przez długie lata. Każdy, zarówno senior jak i młody człowiek powinien o tym pamiętać i nie ulegać złudzeniu, że sztuczny ząb nie wymaga higieny i przeglądów. Pod koroną czy pod implantem znajduje się bowiem żywa tkanka.

**Świadomość stomatologiczna seniorów**

Często pewnym ograniczeniem u ludzi starszych jest brak wiedzy i świadomości stomatologicznej. Nie znają akcesoriów do higieny jamy ustnej, nie wiedzą jak ich używać. Ważny jest więc odpowiednio poświęcony czas przez lekarza w gabinecie i instruktaż. – *Starsi pacjenci czasami dziwią się, że istnieje coś takiego jak szczoteczki między zębowe, z zainteresowaniem podchodzą do irygatorów. Wyjaśnienie im podstawowych, współczesnych zasad higieny to podstawa.* -

Bardzo istotna jest również kwestia wiedzy, o tym jak utrata zębów wpływa na cały stan zdrowia organizmu. Utrata zęba sprawia, że równowaga po obu stronach jest zachwiana, siły żucia zaczynają być nierównomiernie rozkładane i skutki takiej sytuacji będą negatywne dla całego układu narządu żucia. Brak nawet jednego zęba może skutkować tym, że zęby będą się przemieszczać i pochylać stopniowo w kierunku luki, co prowadzi do zaburzeń zgryzu i obniżenia wysokości zwarcia, co będzie się wyrażało zmianami w rysach twarzy. Niefizjologiczne siły, które potęgują przechylanie zębów znajdujących się obok luki, powodują ich przeciążenie oraz utratę kości w okolicy brzegu dziąsłowego. Powstaje kieszeń dziąsłowa i kostna, gdzie gromadzą się bakterie i kamień nazębny, powodując jeszcze szybszy zanik kości. Taka sytuacja sprzyja też rozwojowi próchnicy w okolicy dziąseł. Ząb, który po przeciwległej stronie łuku nie ma zęba przeciwstawnego zaczyna się wydłużać, potęgując problemy ze zgryzem, w konsekwencji może to prowadzić nawet do bóli mięśni twarzy, głowy czy okolic stawów skroniowo-żuchwowych. Trudniej jest również rozgryzać pokarmy, co przekłada się na stan gastryczny i odżywienie całego organizmu.

*- Im więcej zębów zostanie utraconych, tym konsekwencje są większe, jednak brak nawet jednego zęba będzie powodował zaburzenia w zgryzie. Pacjenci często bagatelizują utratę zębów trzonowych, twierdząc, że braku tylnego zęba nie widać i nie zdają sobie sprawy z poważnych konsekwencji dla zgryzu, okluzji i dobrego stanu całego organizmu. Tymczasem zwlekanie z odbudową utraconego zęba działa na naszą niekorzyść, ponieważ sąsiadujące zęby będą się przemieszczać i przechylać. W miejscu brakującego zęba pojawia się zanik kości i zwężenie łuku zębowego. W perspektywie dłuższego czasu lekarz najpierw będzie musiał odbudować utraconą kość, a następnie uzupełnić brak implantem. Nierzadko uzupełnienie braków zębowych musi być poprzedzone leczeniem ortodontycznym, aby odzyskać wystarczającą ilość miejsca na odbudowywany ząb* – wyjaśnia lek. Karolina Cepińska.

Stomatolog kliniki L’experta dodaje, abyśmy nie zapominali również, że stan zdrowia zębów ma kolosalny wpływ na resztę organizmu. – *Pacjenci seniorzy będący przed zabiegami np. kardiologicznymi dziwią się po co zostali przysłani wcześniej do stomatologa, A właśnie jama ustna jest furtką dla bakterii do reszty organizmu. Jeśli pacjent ma rozwiniętą próchnicę lub paradontozę, bakterie mogą w swobodny sposób przemieszczać się z niej do innych układów naszego ciała. Np. próchnica może być także m.in. istotnym źródłem infekcji dolnych dróg oddechowych, poprzez przedostawanie się patogenów z jamy ustnej dalej do nosogardła i płuc. Nieleczona może mieć bardzo przykre skutki ogólnoustrojowe. Odpowiadające za jej powstawanie bakterie w stanie nagłego spadku odporności organizmu mogą szybko przedostać się do krwiobiegu, powodując wiele chorób takich jak zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie nerek czy nawet sepsę. Natomiast jak dowodzą badania choroby dziąseł i przyzębia zwiększają ryzyko wystąpienia chorób serca nawet o 25-70 proc.* Zapalenie przyzębia w istotny sposób może wpływać na powstawanie miażdżycy, która jest główną przyczyną występowania ostrych zespołów wieńcowych. Dzieje się tak, ponieważ bakterie oraz ich toksyny bytujące w kieszonkach dziąsłowych, uszkadzają struktury tkanki łącznej i nabłonka. W ten sposób mogą dostawać się w ich głąb, a dzięki bogatemu unaczynieniu okolicy przyzębia, rozprzestrzeniać się w odległe tkanki i narządy m.in. naczynia wieńcowe. *Dlatego przed wszelkimi zabiegami operacyjnymi stany zapalne w jamie ustnej powinny być zaleczone.-*

Innym następstwem tego typu schorzeń jest możliwość przyspieszenia pojawienia się cukrzycy, a jeśli jest już obecna, w wyniku chorób przyzębia pogarsza się jej przebieg. Powodują one bowiem podwyższenie stężenia glukozy i pacjent trudniej reaguje na leczenie. Ważne jest zatem, aby do podstawowych badań, szczególnie u osób starszych obciążonych wysokim ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych czy cukrzyków, została włączona ocena jamy ustnej. Pacjenci Ci powinni rygorystycznie przestrzegać profilaktyki chorób przyzębia i być pod stałą opieką stomatologa i periodontologa.