**Noszenie maseczki może pogorszyć stan uzębienia. Dlaczego tak się dzieje i jak temu zapobiec?**

**Maseczki chirurgiczne na stałe wpisały się w krajobraz naszego kraju. Od kilkunastu miesięcy praktycznie się z nimi nie rozstajemy, pragnąc ochronić siebie i innych przed przenoszeniem wirusa.**

Maseczki chirurgiczne na stałe wpisały się w krajobraz naszego kraju. Od kilkunastu miesięcy praktycznie się z nimi nie rozstajemy, pragnąc ochronić siebie i innych przed przenoszeniem wirusa. Takie podejście jest oczywiście godne pochwały, jednak niewiele osób zdaje sobie sprawę, że noszenie maseczek może negatywnie wpływać na higienę naszej jamy ustnej. Jaki jest związek maseczek z próchnicą, co to jest *mask mouth* i co możemy zrobić, by wspomóc nasz organizm w walce z nieświeżym oddechem – o tym przeczytasz w poniższym artykule.

**Przyczyny problemów dentystycznych w dobie pandemii**

Od niedawna dentyści zauważają wzrost przypadków próchnicy oraz chorób dziąseł u osób, które ostatnimi czasy nie zmieniały swoich nawyków higienicznych. Po zakrojonych na szeroką skalę badaniach okazało się, że głównymi winowajcami pogorszenia się stanu uzębienia są maseczki, które powszechnie nosimy w celu ochrony organizmu przed wirusami. Amerykańscy stomatolodzy ukuli nawet termin odnoszący się do zmian w jamie ustnej spowodowanych długotrwałym noszeniem maseczki – *mask mouth*. Jak to się dzieje, że kawałek materiału potrafi w tak dużym stopniu wpłynąć na kondycję jamy ustnej?

*Mechanizm, który doprowadza do pojawienia się chorób zębów i dziąseł jest w zasadzie prosty: maseczki sprawiają, że łatwiej jest nam oddychać przez usta, podczas gdy naturalną drogą dostarczania tlenu do organizmu jest nos*. – wyjaśnia Romana Markiewicz-Piotrowska, lekarz stomatolog z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz. *Oddychając przez buzię doprowadzamy do nadmiernego przesuszenia jamy ustnej, co skutkuje stanem, który stomatolodzy nazywają kserostomią. Kserostomia charakteryzuje się uczuciem suchości, pieczeniem, a nawet utrudnionym mówieniem, czy odczuwaniem smaków.* *Co jednak najważniejsze, brak wystarczającej ilości śliny prowadzi do powstania różnego rodzaju infekcji, owrzodzeń i zmian próchniczych. –* dodaje ekspert z klinikiPiotrowscy i Bejnarowicz.

Ślina bowiem jest jednym z najważniejszych sprzymierzeńców w walce o zdrową jamę ustną. Pomaga pozbywać się resztek pokarmów, które osiadły na zębach, neutralizuje działanie kwasów, przywraca jamie ustnej naturalne pH, a także wspiera remineralizację szkliwa. Dzięki jej działaniu rozwój bakterii i grzybów jest zahamowany, a infekcje tłumione są w zarodku. Nie dziwi więc fakt, że brak wystarczającej ilości śliny w niedługim czasie może doprowadzić do zaburzenia naturalnej równowagi jamy ustnej, co skutkuje ubytkami i stanami zapalnymi dziąseł. Innymi możliwymi konsekwencjami są nieświeży oddech (bakterie beztlenowe produkują lotne związki siarki odpowiedzialne za niemiłą woń), owrzodzenia, a nawet paradontoza. Co możemy zrobić, aby uchronić się przed negatywnymi skutkami kserostomii?

**Sposoby na pozbycie się syndromu *mask mouth***

To prawda, że za pogarszający się stan uzębienia odpowiada noszenie maseczek, jednak rezygnacja z nich w żadnym wypadku nie jest akceptowalnym rozwiązaniem. Potwierdzone jest, że maseczki chronią przed rozprzestrzenianiem się wirusów (w tym koronawirusa) i są najłatwiej dostępną bronią w codziennej walce z pandemią. Zamiast więc zdejmować maseczkę, warto zaznajomić się z regułami, które pozwolą nam na zachowanie optymalnego nawilżenia jamy ustnej i zapobiegną niepotrzebnemu namnażaniu się bakterii.

Podstawową zasadą jest regularne zmienianie maseczki na nową. Syndrom *mask mouth* pojawia się najczęściej u tych osób, które przez długi okres noszą jedną i tę samą maseczkę. Trzeba bowiem pamiętać, że wraz z upływem czasu na jej powierzchni gromadzą się różnego rodzaju zanieczyszczenia, wirusy i grzyby, które mogą przeniknąć do jamy ustnej. Z tego względu należy wyrzucać zużytą maseczkę po każdym przyjściu do domu. Jak sama nazwa wskazuje, są one jednorazowe, dlatego nie przechowujmy ich do następnego dnia z myślą, że „jeszcze się nadadzą”, ale pozbywajmy się ich najpóźniej pod koniec dnia. Co natomiast robimy z maseczkami materiałowymi? Po każdym powrocie do domu należy zalać je wrzątkiem, a następnie dokładnie wyprać. Warto również przed każdym następnym użyciem wyprasować je żelazkiem, by mieć pewność, że wszystkie mikroby zostały wyeliminowane.

Co jeszcze możemy zrobić, aby zredukować zagrożenia płynące z syndromu *mask mouth*? Przede wszystkim powinniśmy zrewidować nasze przyzwyczajenia dotyczące noszenia maseczek. Dobrze jest wyrobić sobie nawyk oddychania przez nos, nawet jeśli na początku będzie nam to sprawiało trudność. W internecie znaleźć można liczne ćwiczenia, które pomogą nam uregulować oddech, sprawić, by nasz organizm był optymalnie dotleniony, a dodatkowo – uspokoić się i wyciszyć. Jak już wiemy, główną przyczyną problemów z uzębieniem w przypadku osób noszących maseczki jest suchość w jamie ustnej, a oddychanie przez nos może ten dyskomfort znacznie ograniczyć. Zwracajmy więc uwagę na ten aspekt, a wizyty stomatologiczne nie będą nam tak często potrzebne.

Do utrzymania prawidłowego nawilżenia jamy ustnej konieczne jest także optymalne nawodnienie całego organizmu. Z tego względu dobrze jest pamiętać o przyjmowaniu co najmniej 2,5 litra płynów dziennie, z czego większość powinna stanowić woda. Zbyt mała ilość płynów jest szkodliwa nie tylko dla jamy ustnej, ale i dla całego ciała: woda bierze udział w procesach przemiany materii, chroni nas przed przegrzaniem i pomaga oczyszczać ciało z toksyn. Jej niewystarczająca ilość powoduje bóle głowy, duszności i zmęczenie. Jeśli jednak pomimo regularnego uzupełniania płynów oraz oddychania przez nos odczuwamy dyskomfort, suchość w ustach i nieświeży oddech, warto udać się do apteki po preparaty, które zwiększą produkcję śliny (tabletki, spraye, preparaty ślinozastępcze).

Jednak absolutną podstawą dobrego stanu uzębienia są regularne wizyty u dentysty: *W czasie pandemii bardziej niż kiedykolwiek powinniśmy pamiętać o odwiedzinach w gabinecie stomatologicznym.* – przypomina Romana Markiewicz-Piotrowska, lekarz stomatolog z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz. *Wiele osób ignoruje pojawienie się pierwszych symptomów, takich jak np. utrzymujący się nieświeży oddech, pocieszając się myślą, że maseczka wytłumi nieprzyjemną woń. Wielu z nas zaniedbuje podstawowe zabiegi pielęgnacyjne, takie jak szczotkowanie zębów z uwagi na częstsze przebywanie w domu. Częściej niż wcześniej pozwalamy sobie na niezdrowe przekąski i napoje, których spożywanie nie jest obojętne dla naszej jamy ustnej. To wszystko sprawia, że stan naszych zębów pogarsza się w bardzo szybkim tempie. Z tego względu wizyty kontrolne należy planować dwa razy częściej niż przed pandemią.* – dodaje ekspert.

By nie dopuścić do pogorszenia się stanu uzębienia, należy przede wszystkim pamiętać o codziennej higienie, a więc szczotkować i nitkować zęby, a także używać płynu do płukania ust. Co prawda jak na razie nie jest możliwe pożegnanie się z maseczkami, ale dbając o odpowiednią higienę jamy ustnej, możemy zminimalizować efekty uboczne, które wywołuje codzienne ich noszenie.

Więcej o zdrowym i pięknym uśmiechu na [www.piotrowscybejnarowicz.pl](http://www.piotrowscybejnarowicz.pl)

Ekspert:

**Lekarz dentysta Romana Markiewicz – Piotrowska** zKliniki Piotrowscy & Bejnarowicz Stomatologia Mikroskopowa**.** Absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, odbyła staż w Akademickim Centrum Stomatologii i Medycyny Specjalistycznej. Doświadczenie zdobywała między innymi we Włoszech oraz w Stanach Zjednoczonych. Przez lata pracy zdobyła szeroką wiedzę w dziedzinie protetyki, implantoprotetyki, endodoncji oraz stomatologii zachowawczej, ucząc się od najlepszych dentystów na świecie. Ukończyła również podyplomowe studia z dziedziny coachingu zdrowia.