**Zapytaj stomatologa - Parodontoza - choroba starszych osób? NIE! Uwaga na podstępną chorobę przyzębia, która rozwija się bez objawów i atakuje znienacka! Dowiedz się skąd się bierze parodontoza, jakie są jej objawy i jak można się przed nią ustrzec.**

**Jeśli palisz papierosy, nadużywasz alkoholu, a do tego nie dbasz o higienę jamy ustnej to twoje szanse rosną. Możesz zostać jednym z 743 milionów „szczęśliwców” na świecie, których dotyka paradontoza.**

Dane dotyczące choroby, która jest schorzeniem dziąseł, są przerażające. Wynika z nich, że pomiędzy 1990 a 2010 rokiem liczba osób cierpiących na nią na świecie wzrosła aż o 57,3 procent. To bardzo duży skok, który plasuje ją w czołówce chorób cywilizacyjnych. Nie dość, że zaczyna ona być powszechna, to jest jeszcze bardzo kosztowna. Szacowane roczne straty dla gospodarki z tytułu przerw w pracy ze względu na tą dolegliwość to aż 54 miliardy dolarów. Paradontoza urasta do skali problemu globalnego, a zaczyna się od zaniechania prostych czynności.

**Bo to się zwykle tak zaczyna…**

Paradontoza to przewlekłe zapalenie przyzębia. Może pojawić się praktycznie w każdym wieku. Najczęściej atakuje osoby pomiędzy 30. a 40. rokiem życia. Zwykle rozpoczyna się dość prozaicznie. Symptomy choroby dla większości pacjentów nie są jednak oczywiste i często ignorowane. Krwawienie z dziąseł, nieprzyjemny zapach i posmak w ustach, nadwrażliwość zębów, obnażanie szyjek zębowych, obrzęk lub zaczerwienienie dziąseł – to sygnały, że najwyższy czas wybrać się na konsultację do dentysty. Im szybciej to zrobimy, tym lepiej, bo objawy bardziej zaawansowanej paradontozy to rozchwianie zębów, a nawet ropna wydzielina z dziąseł.

Na wzrost ryzyka wystąpienia paradontozy ma wpływ szereg czynników. Wśród nich są palenie i rzucie tytoniu, picie alkoholu w dużych ilościach, wady zgryzu, nieprawidłowa dieta, cukrzyca, zaburzenia hormonalne, reumatoidalne zapalenie stawów oraz wiele innych. *– Przede wszystkim jest ona związana z niedostateczną i niewłaściwą higieną jamy ustnej. Codziennie resztki pokarmu gromadzą się na zębach. Jeśli nie dbamy o ich mycie, po pewnym czasie pojawia się osad, który z czasem przekształca się w kamień nazębny. Sprzyja to rozwojowi bakterii również w kieszonkach przyzębnych, a to już prosta droga do dalszej infekcji i przewlekłego stanu zapalanego –* mówi Romana Markiewicz-Piotrowska, z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz. W dalszej kolejności bakterie atakują zębinę, a następnie korzeń, powodując rozchwianie zębów, a w przypadku dalszego nieleczenia - ich wypadanie. Skutki paradontozy mogą być opłakane, ale da się jej przeciwdziałać, a nawet leczyć.

**Nie daj się zaskoczyć**

Pierwszym krokiem do uniknięcia paradontozy jest prawidłowa higiena jamy ustnej, czyli profilaktyka. Należy myć zęby trzy razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku. Ważny jest również kierunek szczotkowania. Warto używać nici dentystycznej oraz myć język i policzki. Zalecana jest prawidłowa dieta – bogata w produkty zawierające witaminy A, C i D oraz unikanie żywności wysoko przetworzonej takiej jak fast food. Nie zapewni nam to stuprocentowej ochrony przed paradontozą, ale w dużej mierze zniweluje zagrożenie.

Jeśli jednak paradontoza nas zaatakuje, są sposoby na jej leczenie. Do łagodzenia objawów choroby stosuje się specjalne pasty do zębów, płukanki oraz żele. *– Nie rozwiązuje to jednak problemu. W zależności od stadium i zaawansowania choroby należy dobrać odpowiednie leczenie –* stwierdza Markiewicz-Piotrowska. We wczesnym etapie zwykle wystarczy prawidłowa higiena jamy ustnej oraz usuwanie kamienia nazębnego raz-dwa razy w roku. Gdy choroba jest bardziej zaawansowana należy bezwzględnie skontaktować się z lekarzem w celu doboru optymalnej metody. – *Po diagnostyce lekarz stomatolog dobierze odpowiednie rozwiązanie. W bardziej skomplikowanych przypadkach może być konieczny kiretaż, czyli oczyszczenie korzenia zęba z kamienia i płytki nazębnej oraz usunięcie z zapalnie zmienionej kieszonki zębowej tkanki oraz biofilmu bakteryjnego, a następnie jej zaszycie. W cięższych przypadkach pozostaje tylko i wyłącznie wizyta u chirurga szczękowego –* tłumaczy lekarz stomatolog.

Nieleczona paradontoza to choroba, która potrafi prowadzić do długiego i skomplikowanego procesu leczenia, a nawet do konieczności interwencji chirurga szczękowego. Dlatego najlepiej dbać o codzienną higienę jamy ustnej, regularne wizyty u stomatologa oraz czyszczenie kamienia nazębnego przynajmniej dwa razy w roku. Jeśli będziemy regularnie przestrzegać tych zaleceń, istnieje duże prawdopodobieństwo, że nie zostaniemy jedną z 743 milionów osób, które na nią cierpią każdego dnia.

 \* źródło danych statystycznych: Journal of Clinical Periodontology

Więcej o zdrowym i pięknym uśmiechu na 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.