



PRODUKTY LR *pro péči o chrup a o dutinu ústní*

MUDr. Pavel Hanzelka

Milí LR partneři,

v dnešním odborném článku si povíme něco o LR produktech určených pro správnou péči o chrup a zaměříme se blíže na relativní novinku v tomto portfoliu, **žvýkačku Microsilver plus**, a na její správné používání.

K tomu, abychom správně zpracovali potravu a využili všechny její živiny optimálním způsobem, je velmi důležitý zdravý chrup a celkově zdravá ústní dutina.

V té dochází nejen k mechanickému rozmělnění potravy, ale také k jejímu prvnímu natrávení díky enzymům ze slinných žláz. Díky slinným amylásám dochází ke štěpení složitých a dlouhých molekul škrobů na jednodušší cukry s kratší molekulou. Sliny navíc posunují pH dutiny ústní k neutrálním hodnotám (díky vysokému obsahu hydrogenkarbonátu – HCO_3^-) a působí tak (jak bude uvedeno dále) antikariózně, tedy proti zubnímu kazu.

Jedním z nejčastějších onemocnění dutiny ústní je právě **zubní kaz**. Jeho předstupněm je **zubní plak (mikrobiální plak)**, což je měkká, takřka neviditelná vrstva usazená na povrchu zubů, zvláště pak v oblasti okrajů dásní. Zubní plak kromě zbytků potravy obsahuje i rozmnožené bakterie. Je však velmi dobře odstranitelný čištěním zubů. Ale pozor. Jakmile se do zubního plaku vysráží minerální látky, ztvrdne a stává se z něj **zubní kámen**. Tento již není dost dobře možné odstranit prostým čištěním zubů a musí se odstranit mechanicky pomocí nástrojů. Zubní kámen vede k zánětům dásní, neboť je dráždí chemicky (uvolňují se z něj dráždivé látky) i mechanicky a může se stát předstupněm paradentózy.

Zubní kaz je typickým civilizačním onemocněním a přímo souvisí s charakterem naší stravy. Nadbytek cukrů ve stravě vede k jejich mikrobiálnímu rozkladu v dutině ústní za vzniku organických kyselin, jako jsou kyseliny mléčná, octová, mravenčí, propionová a máselná, které pak demineralizují sklovinu (vyplavují vápník ze zubní skloviny výměnou za H^+ ionty). Hodnota pH v dutině ústní znamená dynamický proces, který probíhá po požití potravy, při níž pravidelně „nakrmíme“ i bakterie dutiny ústní, které pak zkvašují zbytky potravy ulpělé na zubech, pH (zvláště v okolí zubů) klesá pod 5,5, tedy do kyselých hodnot, přičemž začne převažovat demineralizace (odvápňování) nad remineralizací (zavápňování) zubní skloviny. Mechanické očištění zubů po jídle (kartáček, ale také žvýkačka) odstraní zbytky potravy i s podstatnou částí bakterií a produkce slin posouvá pH v dutině ústní nad 5,5, až k hodnotám neutrálním (pH 7), kdy začne převažovat remineralizace. Pokud však po požití potravy nedojde k očištění zubů, vzniká z jejich zbytků a z bakterií právě zubní (mikrobiální) plak usazený na jejich povrchu, do kterého už ale sliny neproniknou a nemohou tudíž efektivně neutralizovat kyseliny, které v plaku vznikají. Určité části zubů (zvláště oblasti kolem dásní a tam, kde povrch zubů není hladký, např. kousací plochy stoliček) jsou kvůli nesprávné péči o chrup prakticky po celý den vystaveny kyselému pH, což vede právě k demineralizaci zubní skloviny.



Jak již bylo řečeno, demineralizace nastává, resp. začne převažovat, klesne-li pH pod 5,5, což v bakteriálním plaku není žádný problém. Takto vzniklé demineralizační defekty v zubní sklovině jsou pak počátkem zubního kazu. V těchto defektech se následně usazují další zbytky potravy, které jsou ale již velmi špatně odstranitelné i zubním kartáčkem. Usazují se zde i další bakterie, které pak dále rozkládají cukry za vzniku výše uvedených kyselin a dále odvápňují sklovinu. Kruh se tak uzavírá a zubní kaz se šíří hlouběji a hlouběji, přičemž zubní sklovinou přechází až do zuboviny a později až do zubní dřeviny, což vede ke kruté klidové bolesti, která nás nutí co nejrychleji vyhledat pomoc zubaře.

Zubní kaz je však velice dobře preventabilní. Nejdůležitějším principem je správné a pravidelné čištění zubů a pochopitelně i výběr kvalitní zubní pasty.

Mezi další závažná onemocnění dutiny ústní patří **paradentóza**, velmi častá u kuřáků, kteří mají sníženou obranyschopnost. Její výskyt je zde 4–7x častější. Toto onemocnění podporuje vznik zubního plaku i zubního kamene. Je způsobeno rozmnožením bakterií v oblasti dásní, což vede k zánětu. Ten následně činí dásen křehkou, dásen postupně ustupuje (odborně říkáme, že atrofuje), obnažují se zubní krčky a bakterie pronikají do prostoru pod ni, mezi zubní cement a alveolární kost, kde je závěsný aparát zubů. Tento je následně zánětem vyvolaným bakteriemi destruován a dochází k uvolňování a výrazné viklavosti zubů. Konečným a nejtěžším stádiem je pak ztráta zubů, kdy zuby dříve nebo později zkrátka vypadnou.