*Informacja prasowa*

*.*

**Chorobom dziąseł można zapobiec: odwiedź swojego dentystę**

**Profilaktyka chorób dziąseł, czyli jak zapobiegać chorobom przyzębia i nie dopuścić do powikłań**

**Światowy Dzień Zdrowych Dziąseł ma na celu zwrócenie uwagi na rosnące zagrożenia, jakie choroby dziąseł stwarzają dla zdrowia ogólnego. W 2021 roku tematem przewodnim jest profilaktyka chorób dziąseł. Europejska Federacja Periodontologii w serii krótkich, animowanych filmów, zwraca uwagę na najczęstsze problemy, będące pierwszymi symptomami chorób dziąseł: zmiany koloru dziąseł, krwawienie samoistne lub sprowokowane, nieświeży oddech, nadwrażliwość zębów, czy czynniki ryzyka chorób przyzębia np.** **palenie tytoniu. Z kolei Polskie Towarzystwo Periodontologiczne w tym dniu, już po raz piąty zorganizowało konferencję prasową, podczas której eksperci przedstawili najnowsze doniesienia dotyczące profilaktyki chorób dziąseł. Podczas wydarzenia poruszono również istotny aspekt dotyczący wpływu infekcyjnych chorób występujących w jamie ustnej na przebieg i powikłania COVID-19.**

**Prewencja – czyli dlaczego lepiej zapobiegać, niż leczyć?**

Profilaktyka stomatologiczna jest istotnym elementem skutecznego zapobiegania rozwojowi oraz progresji chorób przyzębia. Najczęstszą postacią chorób dziąseł jest ich zapalenie wywołane odkładaniem się płytki nazębnej, co wynika z zaniedbań higienicznych, np. niewłaściwego lub niezbyt częstego czyszczenia uzębienia, skutkującego stanem zapalnym dziąseł. Prowadzone od lat badania wskazują, że miejscowy proces toczący się w tkankach przyzębia stanowi czynnik ryzyka dla wielu chorób ogólnych.

**-** *Zaczerwienienie dziąseł, zmiana ich kształtu (obrzęk, powiększenie brodawek) oraz krwawienie, które może występować samoistnie lub np. pod wpływem spożywania twardych pokarmów to objawy, które powinny nas zaniepokoić. Ich**wczesne zaobserwowanie i udanie się do lekarza, spowoduje szybki powrót do zdrowia, bowiem zapalenie dziąseł jest procesem odwracalnym. Jeżeli stan zapalny trwa dłużej i obejmuje tkanki głębiej położone, powoduje uszkodzenie włókien ozębnej i destrukcję kości. Nieleczone zapalenie przyzębia prowadzi do utraty uzębienia. Konsekwencje są jednak jeszcze poważniejsze, bowiem miejscowy stan zapalny oddziałuje na zdrowie ogólne, poprzez przedostawanie się bakterii i/lub mediatorów zapalnych do krwiobiegu. Dobrą wiadomością jest to, że w większości przypadków można zapobiegać chorobom dziąseł, utrzymując prawidłową, dobrą higienę jamy ustnej, odpowiednią dietę i aktywność fizyczną oraz planują regularne wizyty kontrolne u stomatologa –* komentuje**prof. Renata Górska, prezes Polskiego Towarzystwa Periodontologicznego.**

**Warto zadbać o wyrobienie zdrowych nawyków od najmłodszych lat**

Utrzymanie zębów i dziąseł w dobrym stanie zależy od naszych nawyków profilaktycznych, o które powinniśmy zadbać już od najmłodszych lat. Niezwykle istotne są regularne wizyty u dentysty, stosowanie sprawdzonych metod oraz skutecznych przyborów w oczyszczaniu zębów. Wybór odpowiedniej szczoteczki do codziennej higieny jamy ustnej jest bardzo ważnym elementem profilaktyki. Najnowsze badanie opublikowane w International Journal of Enviromental Research and Public Health autorstwa Davidovich i wsp. wykazało, że rodzaj stosowanej szczoteczki (manualna czy elektryczna z okrągłą główka) ma większe znaczenie dla kontroli płytki nazębnej oraz stanu zapalnego dziąseł niż częstość szczotkowania.

Co możemy zrobić, aby zapobiec powikłaniom? Na to pytanie odpowiada **dr Beata Golan, Kierownik ds. Naukowych, Procter & Gamble** **Polska** prezentując 6 zasad profilaktyki chorób dziąseł:

1. **Bądź świadomy.** Zdobywaj wiedzę na temat choroby i sprawdzaj kondycję swoich dziąseł z lekarzem dentystą. Poza regularnym badaniem obecności lub braku ubytków należy zwrócić uwagę na kolor, konsystencję, kontur dziąseł oraz tzw. głębokość kieszonek i co bardzo ważne krwawienie z dziąseł. Skala krwawienia powie o zlokalizowanym albo uogólnionym zapaleniu dziąseł i będzie początkiem dalszej diagnostyki.
2. **Zrezygnuj z palenia papierosów.** Częstość i stopień nasilenia choroby przyzębia jest większy u palaczy. Dodatkowo tytoń maskuje pierwszy z symptomów problemu – krwawienie dziąseł. Poprzez obkurczanie naczyń krwionośnych objaw krwawienia jest fałszywie ujemny, co zaburza prawdziwy obraz problemu.
3. **Kontroluj przebieg chorób ogólnoustrojowych**. Choroby takie jak cukrzyca i osteoporoza mają wpływ na przebieg choroby przyzębia. Im lepiej kontrolowana jest choroba podstawowa, tym łatwiej zapanować nad chorobą przyzębia.
4. **Odżywiaj się odpowiednio.** Warto zadbać o zdrowe odżywianie, ukierunkowane na wspomaganie prawidłowego składu mikroflory jamy ustnej, wzmacnianie struktury dziąsła i kości, czyli produkty probiotyczne oraz bogate w witaminę C, D, wapń, koenzym Q10 i kwasy omega 3.
5. **Dbaj o higienę jamy ustnej.** Należy zatroszczyć się o higienę jamy ustnej, tak aby skutecznie kontrolować codziennie tworzącą się płytkę bakteryjną (biofilm nazębny).
6. **Wybierz odpowiednią szczoteczkę i pastę do zębów**. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie w Greifswaldzie na grupie ponad 2800 osób dorosłych przez okres 11- lat wykazało, że użytkownicy szczoteczek elektrycznych mieli o 20% mniej utraconych zębów, a kondycja przyzębia opisana jako głębokość kieszonek dziąsłowych oraz utrata przyczepu łącznotkankowego była odpowiednio o 22% i 21% mniejsza u użytkowników szczoteczki elektrycznej niż u użytkowników szczoteczki manualnej.[[1]](#footnote-1) Poza mechaniczną kontrolą płytki bakteryjnej możemy również ją kontrolować poprzez odziaływanie składników aktywnych zawartych w pastach do zębów lub płukankach do jamy ustnej. Tu na uwagę zasługuje fluorek cyny redukujący krwawienie, stan zapalny oraz unieczynniający toksyny bakteryjne. Według piśmiennictwa fluorek cyny daje o **17,2%** większą redukcję stanu zapalnego dziąseł i **32,4%** większą redukcję krwawienia z dziąseł w porównaniu do fluorku sodu stosowanego w zwykłych, niespecjalistycznych pastach do zębów.[[2]](#footnote-2)

**Wpływ chorób dziąseł na powikłania w COVID-19**

*Badania nad zależnością między chorobami dziąseł a zwiększonym ryzykiem zakażenia koronawirusem.*

 Hipoteza mówi, że toczący się stan zapalny i choroby dziąseł mogą ułatwić wirusowi SARS-CoV-2 wnikanie do układu krwionośnego, prowadząc do zaburzenia czynności płuc: wirus dostaje się do organizmu przez górne drogi oddechowe (nos i usta), następnie gromadzi się w ślinie i wnika do poddziąsłowej płytki nazębnej; stamtąd dostaje się do naczyń krwionośnych i trafia do płuc.[[3]](#footnote-3) Okazuje się, że istnieje również korelacja złego stanu higieny jamy ustnej i gorszego przebiegu choroby COVID-19.[[4]](#footnote-4)

- *Jama ustna jest potencjalnym rezerwuarem patogenów układu oddechowego, które mogą predysponować pacjentów do zakażenia bakteryjnego.**Według badań opublikowanych we Front Microbiology[[5]](#footnote-5),**czynniki ryzyka, takie jak zła higiena jamy ustnej, kaszel oraz wentylacja mechaniczna umożliwiają mikroorganizmom przedostawanie się do dolnych dróg oddechowych i tym samym wywoływanie chorób układu oddechowego. Z kolei w badaniach opublikowanych w Journal of Oral Science wykazano, że aspiracja bakterii periodontopatycznych indukuje ekspresję enzymu konwertującego angiotensynę 2, receptora SARS-CoV-2, oraz produkcję cytokin zapalnych w dolnych drogach oddechowych, a zła higiena jamy ustnej może prowadzić do zaostrzenia przebiegu COVID-19. Odpowiednia higiena jamy ustnej zapobiega wystąpieniu zapalenia płuc i grypy oraz zaostrzeniu POChP**. Co więcej, badania wykazują, że osoby zmagające się z chorobami dziąseł są 3,5 razy bardziej narażone na cięższy przebieg COVID-19, 4,5 razy częściej wymagają leczenia pod respiratorem, a ryzyko ich śmierci jest o 9 razy większe w porównaniu do osób, które nie mają tego problemu.[[6]](#footnote-6) Należy zauważyć, że również w przypadku pacjentów chorych na COVID-19, zmniejszona szansa na uzyskanie profesjonalnej higieny jamy ustnej z powodu długotrwałej hospitalizacji może zwiększać ryzyko nasilenia infekcji dolnych dróg oddechowych. Ponieważ mikrobiom jamy ustnej jest ściśle powiązany z chorobami towarzyszącymi SARS-CoV-2 w płucach, konieczne są skuteczne środki profilaktyczne i zachowanie odpowiedniej higieny jamy ustnej, aby zmniejszyć te infekcje, szczególnie u pacjentów z ciężkim przebiegiem COVID-19.* ***– komentuje prof. Tomasz Konopka, Wiceprezes Zarządu Polskiego Towarzystwa Periodontologicznego, Kierownik Katedry i Zakładu Periodontologii UM we Wrocławiu.***

**Dzień Zdrowych Dziąseł 2021**

Przy okazji tegorocznych obchodów Dnia Zdrowych Dziąseł, Polskie Towarzystwo Periodontologiczne (PTP) i Europejska Federacja Periodontologii (EFP), przygotowały serię krótkich, animowanych filmów, w których, w humorystyczny sposób, autorzy zwrócili uwagę na istotne problemy związane z występowaniem chorób dziąseł. Cztery 30-sekundowe filmy zawierają wspólny komunikat „Chorobom dziąseł można zapobiegać: Odwiedź dentystę”. Każdy z nich przedstawia objawy oraz konsekwencje nie leczenia chorób dziąseł, do których należą m.in. nieświeży oddech, nadwrażliwość na bodźce, przemieszczanie patologiczne zębów, czy w końcu utrata uzębienia oraz czynniki ryzyka wpływające na występowanie i przebieg choroby dziąseł, np. palenie tytoniu.

*- Dbałość o codzienną higienę jamy ustnej i odpowiednia profilaktyka to działania, o które powinniśmy zadbać już od najmłodszych lat. Polskie Towarzystwo Periodontologiczne już po raz piąty ma ogromną przyjemność uczestniczyć w ogólnoświatowej inicjatywie jaką jest Dzień Zdrowych Dziąseł. Z przyjemnością obserwujemy ogromne zainteresowanie tą inicjatywą – widzimy, że wiedza i świadomość co roku wzrasta, dlatego ogromnie dziękujemy za wsparcie oraz zaangażowanie -* **mówi prof. Renata Górska, prezes Polskiego Towarzystwa Periodontologicznego.**

**Zachęcamy do zapoznania się z materiałami prasowymi:**

**Film edukacyjny dot. chorób dziąseł ze strony EFP:** [https://www.youtube.com/watch?v=LBvZC67fQ40](https://nam02.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DLBvZC67fQ40&data=04%7C01%7Celwira.charyga%40mslgroup.com%7C3bf33725d40b4c028a6408d90fb3adca%7Cd52c9ea17c2147b182a333a74b1f74b8%7C1%7C0%7C637558086677773907%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C1000&sdata=h6s%2BsbzDsUdRLNn%2FYB7wB7PfMgB7EJBEtBqMAB%2FDlw0%3D&reserved=0)

Pliki do pobrania (Dzień Zdrowych Dziąseł 2021):

<https://secure.sitebees.com/file/mediakit/1910662/8d/ghd_2021_posters_poland_1_.pdf>

<https://secure.sitebees.com/file/mediakit/1910659/c8/ghd2021_01_looseteeth_poland.flv>

<https://secure.sitebees.com/file/mediakit/1910656/b6/ghd2021_02_badbreath_poland.flv>

<https://secure.sitebees.com/file/mediakit/1910653/38/ghd2021_03_toothsensitivity_poland.flv>

<https://secure.sitebees.com/file/mediakit/1910650/c3/ghd2021_04_smoking_poland.flv>

**O Europejskiej Federacji Periodontologii**

Dzień Zdrowych Dziąseł 2020 ([gumhealthday.efp.org](http://gumhealthday.efp.org/)) jest inicjatywą Europejskiej Federacji Periodontologii (EFP, [www.efp.org](http://www.efp.org/) ) i tworzących ją 35 naukowych towarzystw narodowych, zrzeszających ponad 15,000 dentystów chcących w teoretycznie i klinicznie zgłębiać periodontologię. EFP ma wiodący głos w temacie zdrowia i choroby przyzębia, a także organizuje EuroPerio i Perio Master Clinic, dwie konferencje odbywające się w cyklu trzyletnim, uważane za jedne z najważniejszych w świecie dentystycznym. EFP ostatnio uruchomiło projekty [Perio & Caries](http://perioandcaries.efp.org/), dotyczący związku pomiędzy chorobami przyzębia a próchnicą zębów, a także [Perio & Diabetes](http://perioanddiabetes.efp.org/), poruszający temat powiązań między chorobami przyzębia a cukrzycą.

**O Polskim Towarzystwie Periodontologicznym**

Polskie Towarzystwo Peridontologiczne ([PTP](http://perio.org.pl/en/home/)) od 2013 roku jest pełnoprawnym członkiem EFP. PTP aktywnie uczestniczy w działalności Europejskiej Federacji, Członkowie PTP uczestniczą regularnie w konferencjach organizowanych przez EFP, biorą również aktywny udział w inicjatywach prozdrowotnych podejmowanych przez Federację ([raport z panelu zorganizowanego z okazji projektu Perio & Caries](http://perio.org.pl/raport-spotkanie-panelowego-choroby-przyzebia-i-prochnicy-w-kontekscie-zdrowia-jamy-ustnej/) czy [raportu „zdrowie jamy ustnej a ciąża”](http://perio.org.pl/program-zdrowia-jamy-ustnej-a-ciaza/)). Tegoroczna konferencja prasowa z okazji Dnia Zdrowych Dziąseł jest już tradycyjną formą wsparcia PTP dla tej ogólnoświatowej inicjatywy.

**Biuro prasowe:**

Elwira Charyga

Tel. 606 564 723

Email: elwira.charyga@mslgroup.com

1. Pitchika V, Pink C, Völzke H, Welk A, Kocher T, Holtfreter B. Long-term impact of powered toothbrush on oral health: 11-year cohort study. J Clin Periodontol. 2019 Jul;46(7):713-722. doi: 10.1111/jcpe.13126. Epub 2019 May 22. PMID: 31115952; PMCID: PMC6619286. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31115952/> [↑](#footnote-ref-1)
2. Johannsen A, Emilson CG, Johannsen G, Konradsson K, Lingström P, Ramberg P. Effects of stabilized stannous fluoride dentifrice on dental calculus, dental plaque, gingivitis, halitosis and stain: A systematic review. Heliyon. 2019 Dec 9;5(12):e02850. doi: 10.1016/j.heliyon.2019.e02850. PMID: 31872105; PMCID: PMC6909063.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31872105>. [↑](#footnote-ref-2)
3. Lloyd-Jones G, Molayem S, Pontes CC, Chapple I. The COVID-19 pathway: A proposed oralvascular-pulmonary route of SARS-CoV-2 infection and the importance of oral healthcare measures. J Oral Med and Dent Res. 2021;2(1)-S1. It is publicly available at [https://www.genesispub.org/j-oral-med-and-dent-res/the-covid-19-pathway-a-proposed-oral-vascular-pulmonary-route-of-sars-cov-2-infection-and-the-importance-of-oral-healthcare-measures](https://nam02.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.genesispub.org%2Fj-oral-med-and-dent-res%2Fthe-covid-19-pathway-a-proposed-oral-vascular-pulmonary-route-of-sars-cov-2-infection-and-the-importance-of-oral-healthcare-measures&data=04%7C01%7Cbernadetta.kowalewska%40mslgroup.com%7C0bcc70d01bd04ab20b1908d90fb3acf1%7Cd52c9ea17c2147b182a333a74b1f74b8%7C1%7C0%7C637558086653845166%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C1000&sdata=A75XUIKSQEfUSDV3OkAnRTRYpzqf1vs7V02rl7vmwig%3D&reserved=0) [↑](#footnote-ref-3)
4. Aspiration of periodontopathic bacteria due to poor oral hygiene potentially contributes to the aggravation of COVID-19 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33177276/> [↑](#footnote-ref-4)
5. Bao L, Zhang C, Dong J, Zhao L, Li Y, Sun J. Oral Microbiome and SARS-CoV-2: Beware of Lung Co-infection. Front Microbiol. 2020 Jul 31;11:1840. doi: 10.3389/fmicb.2020.01840. PMID: 32849438; PMCID: PMC7411080. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32849438/> [↑](#footnote-ref-5)
6. Marouf N, Cai W, Said KN, et al. Association between periodontitis and severity of COVID-19 infection: a case-control study. J Clin Periodontol. 2021. doi:10.1111/jcpe.13435. [↑](#footnote-ref-6)