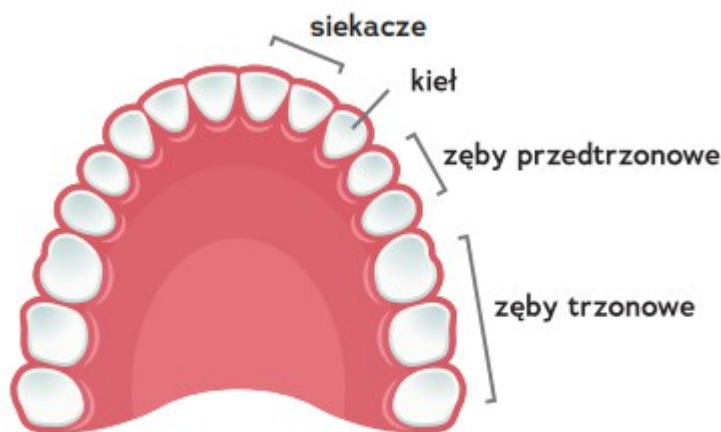


## WSZYSTKO O ZĘBACH

### Ile i jakie zęby ma człowiek? Do czego one służą?

Zęby człowieka umiejscowione są w szczęce i w żuchwie. Choć ich liczba jest mniejsza niż liczba zębów u innych ssaków (np. koń ma ich 40, pies – 42, waran – 60, a rekin nawet do 3000), to uzębienie człowieka jest wyjątkowo zróżnicowane.



Zęby stałe w szczęce

U dzieci do około 6 roku życia występuje uzębienie mleczne, w którym znajduje się 20 zębów:

- 8 siekaczy,
- 4 kły,
- 8 trzonowców.

U człowieka dorosłego w uzębieniu stałym znajduje się od 28 do 32 zębów:

- 8 siekaczy,
- 4 kły,
- 8 przedtrzonowców,
- od 8 do 12 trzonowców.

Zęby pełnią różne funkcje:

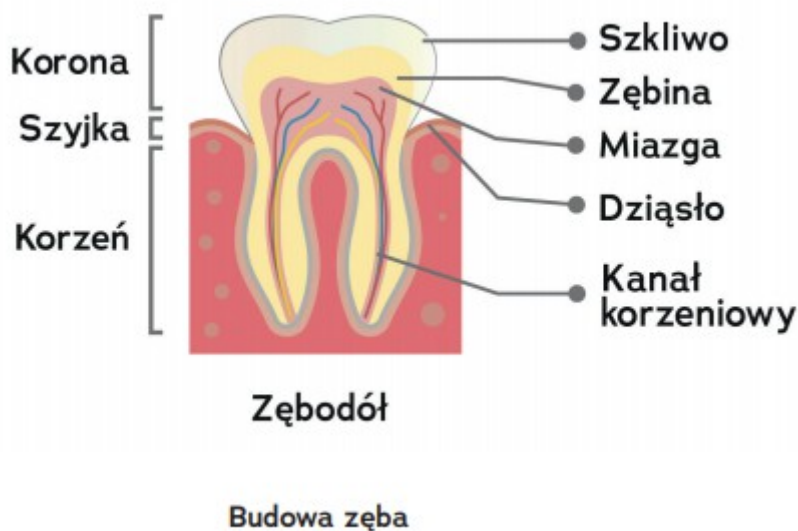
- służą do gryzienia, rozdrabniania i żucia pokarmów, co sprzyja prawidłowemu ich trawieniu i właściwemu funkcjonowaniu układu pokarmowego,
- umożliwiają wyraźną i prawidłową wymowę,
- zapewniają swobodny, ładny uśmiech, co jest ważne dla samopoczucia człowieka.

**Zęby są człowiekowi potrzebne przez całe życie i dlatego powinien on o nie dbać!**

### Jak są zbudowane zęby?

Ząb składa się z 2 podstawowych elementów: korony i korzenia. Korona to część zęba widoczna ponad dziąsłem. Składają się na nią trzy tkanki: szkliwo, zębina (tkanki twarde) i miazga. Szkliwo jest najtwardszą tkanką w ciele człowieka. Zawiera ono bardzo dużo minerałów (np. wapń, fluor oraz fosfor), więcej niż zawierają ich kości. Miejsce połączenia

korony i korzenia to szyjka zęba. W zębodole (zagłębieniu w szczęce i żuchwie) znajdują się korzenie zębów. Może ich być od 1 do 3–4. Liczba i długość korzeni wpływa na stabilność zęba (im większa liczba korzeni w zębie i im dłuższy korzeń, tym ząb jest silniej utrzymywany w zębodole).



### **Czym jest próchnica zębów, co ją powoduje i jak się objawia?**

Próchnica to choroba zębów, zarówno mlecznych, jak i stałych. Jest to choroba przewlekła. Próchnica dotyczy nie tylko ludzi, ale i zwierząt, np. psów, kotów, małp.

Próchnica zębów jest wywoływana przez bakterie znajdujące się w płytce nazębnej, tzn. osadzie odkładającym się na powierzchni zębów. Bakterie te przetwarzają cukier dostarczany w pożywieniu w kwasy. Kwasy wypłukują minerały (np. wapń, fluor) ze szkliwa, przez co staje się ono miękkie.

Gdy bakterii i kwasów przez nie wytwarzanych jest mało, ślina, która neutralizuje (zobojętnia) kwasy w jamie ustnej, jest w stanie ochronić zęby. Gdy jednak bakterii i kwasów jest dużo, bo ludzie nie szczotkują zębów i często jedzą pokarmy lub piją napoje zawierające cukier, wówczas szkliwo ulega uszkodzeniu. W miejscu uszkodzenia najpierw pojawiają się przebarwienia (białe plamki), a potem dochodzi do powstania ubytku (potocznie zwanego „dziurą w zębie”).

Próchnica zębów długo nie powoduje żadnych objawów i może być zauważona dopiero wtedy, gdy widoczne jest przebarwienie czy ubytek. Wtedy może być odczuwany dyskomfort lub ból podczas jedzenia zimnych i ciepłych posiłków, kwaśnych/słodkich pokarmów, gryzienia, żucia.

### **Czy próchnica zębów jest poważnym problemem zdrowotnym?**

Na próchnicę zębów chorują ludzie na całym świecie. W Polsce ubytki próchnicowe ma już prawie połowa dzieci w wieku 3 lat. Im starsze dziecko, tym częściej choruje na próchnicę zębów. U dzieci w wieku 12 lat choroba ta występuje już u ośmiu na dziesięcioro dzieci. Na próchnicę zębów chorują prawie wszyscy dorośli.

Jeśli próchnica zębów jest nieleczona, zmiany chorobowe postępują, niszcząc coraz większą część zęba. Nielezione zęby trzeba czasem usuwać, bo mogą być niebezpieczne dla organizmu człowieka. Zęby z próchnicą, które nie są leczone, mogą być przyczyną bolesnych zapaleń w pobliżu zęba, a nawet powodować zakażenia w innych częściach ciała. Bakterie wraz z krwią mogą zostać przeniesione np. do płuc, stawów, oczu, nerek czy serca, i wywołać w nich choroby. Dlatego zapobieganie próchnicy zębów jest ważne nie tylko dla zdrowia jamy ustnej, ale zdrowia człowieka w ogóle!

Utrata zęba to strata. Gdy zabraknie jakiegoś zęba, pozostałe zęby przesuwają się, przechylają, stają się bardziej obciążone, przez co mogą się ścierać, kruszyć i niszczyć. W niektórych przypadkach zęby zaczynają się ruszać.

Braki zębów mogą:

- powodować trudności w jedzeniu,
- uniemożliwiać prawidłową wymowę,
- ograniczać uśmiechanie się,
- zmniejszać poczucie pewności siebie,
- powodować trudności w śpiewaniu i graniu na niektórych instrumentach, np. na flecie.

### **Jak leczy się próchnicę zębów i jak można jej zapobiegać?**

Ważnym elementem dbałości o zdrowie zębów jest zgłaszanie się na wizyty kontrolne do lekarza dentysty. Należy to robić co najmniej 1 raz na 6 miesięcy. W czasie wizyty lekarz, sprawdzając stan zdrowia zębów, może wykryć wczesne zmiany próchnicowe i szybko wdrożyć leczenie. Może także zaplanować zabiegi profilaktyczne, czyli takie, których celem jest ochrona zębów przed próchnicą (np. lakierowanie zębów preparatami z fluorem, uszczelnianie bruzd i zagłębień na powierzchniach zębów, oczyszczanie zębów z osadów). Zabiegi takie może także wykonać higienistka stomatologiczna.

Leczenie próchnicy zębów to usuwanie zniszczonego kawałka zęba i zastępowanie tego kawałka plombą, która działa jak proteza. Jest to usunięcie skutków choroby. Jest to ważne działanie, ale niewystarczające. Trzeba starać się wyeliminować przyczyny próchnicy zębów. Jeśli się tego nie zrobi, zdrowie zębów będzie nadal zagrożone.

Aby zapobiegać rozwojowi próchnicy należy:

1. Prawidłowo się żywić, aby:

- zmniejszyć narażenie zębów na działanie kwasów wytwarzanych przez bakterie,
- dostarczać minerały wzmacniające szkliwo,
- zwiększyć ilość wydzielanej śliny, która działa ochronnie.

2. Regularnie i prawidłowo oczyszczać zęby, używając pasty z fluorem, aby usuwać bakterie i wzmacniać szkliwo zębów, czyniąc je odporniejszym na działanie kwasów.