

# lifestyle

## Életmód tanácsok



### A fogágyvédelem, mint az általános egészségmegőrzés része

**A SZÁJÜREG, SZERVEZETÜNK SPECIÁLIS RÉSE. EGY LEHETSÉGES BEHATOLÁSI KAPU A FERTŐZÉSEK SZÁMÁRA, DE RENDKÍVÜL HATÁSOS VÉDELMI VONALKÉNT MŰKÖDIK A LEGTÖBB KÓROKOZÓVAL SZEMBEN.**



**A** szájüreg nyálkahártyájának IMMUNRENDSZERE ellenáll ezernyi baktériumtörzsnek, amelyek közül nagyjából 500 képezi a szájüreg állandó FLÓRÁJÁT.

A szájüregi nyálkahártya folyamatosan a nyál által közvetített antigénekben fürdik (proteinek, peptidek, makromolekulák és mikrobák). A baktériumok folyamatosan megtelepednek a szájból levő különböző felületeken, és plakkot alkotva egy érési folyamaton keresztül növekvő kolóniát alkotnak. Ha ez lágyszöveten történik (íny, nyelv, stb.), akkor a nyálkahártya felületi szövetének a lelekedésével a növekedni akaró plakkok folyamatosan ürülnek a tápcsatorna felé. A kemény fogszöveteknél viszont ez az öntisztuló folyamat nem áll fenn. A plakk növekszik, érik. A fogágybetegségek kialakulásának a dentális plakk az egyetlen olyan faktora, ami nélkülözhetetlen a kialakulásához. Nélkülözhetetlen, de nem elégséges.

Multifaktoriális betegséggel állunk szemben. A fogágybetegség alatt a fog tartószervezetének különböző fokú gyulladós folyamatait értjük. Ez lehet egy egyszerű ínygyulladás, melynek leggyakoribb kezdeti jele ínyvérzés, vagy ínyduzzanat. Súlyosabb formában a fog tartószövetének a pusztulása, illetve foglazulás, ami akár a fog elvesztésével is járhat.

Az előfordulási gyakoriságra jellemző, hogy szinte az egész felnőtt populációt érinti a fogágybetegségek valamilyen formája.

#### A FOGÁGBETEGSÉG RIZIKÓFAKTORAI

##### **-Nem megfelelő szájhigiéné**

Fontos a fogfelszíneken megtapadó baktériumokból álló, egyre növekvő biofilm eltávolítása különböző fogtisztító eszközökkel. A cél nem az, hogy sterilé tegyük a szájüregtet. A szájüreg egyensúlyban lévő flórájára szükség van. Betegeimnek évek óta természetes antibiotikumot és gyógynövényt tartalmazó fogkrémet ajánlok a betegség különböző súlyosságú megjelenése esetén. A kontrollvizsgálatok és visszajelzések alapján minden esetben a tünetek (duzzanat, fájdalom, vérzés) mérséklődéséről vagy megszűnéséről tudok beszámolni.

A baktériumok számát antibiotikumokkal csökkenthetjük. Sajnos olyan antibiotikum, amely specifikusan csak a parodontopatogén (fogágybetegséget okozó) baktériumokra hat, a gyakorlatban nem áll rendelkezésre.



### -Életmód

A dohányzás, alkoholfogyasztás akár évtizedekkel gyorsíthatja a fog elvesztését.

A stressz az immunrendszer gyengítésén keresztül hajlamosít a fogágybetegségekre. Antidepresszánsok szedése tovább ront a helyzeten a mellékhatásként fellépő szájszárazság miatt.

A problémák kezelésében helyet biztosítok természetes megoldásoknak, pl. ördögceérna, méhpempő, édesgyökér, omega 3, omega 9 fogyasztása.

### -Vitaminok, ásványi anyagok hiánya

A C-vitamin hiánytünetei általában először a szájüregben jelennek meg (duzzadt, vérző ínypapilla). Nagy dózísú C-vitamin tartós fogyasztásának hirtelen megszakítása hasonló tünetekkel jár. Napi 60-120 mg rostba ágyazott természetes C-vitamin bevitelét javasolt.

A D-vitamin és a kalciumbevitel a csontmetabolizmus szabályozása révén van hatással a fogágyra.

A szervezet Koenzim Q10 termelő képessége harminc éves kor fölött csökken, pótlása jótékony hatású lehet az érrendszer, az immunrendszer és az anyagcsere támogatásán keresztül a fogágyfolyamatokra is.

### -Krónikus betegségek

-csontritkulás: Szerves kötésben lévő ásványi anyagokkal, nyomelemekkel, D-vitamin bevitellel kompenzálható a csontok leépülési folyamata.

-cukorbetegség: A cukorbetegség és a fogágybetegség közötti kapcsolat már régóta ismert, és komoly rizikófaktorként jön számításba a legsúlyosabb kimenetelű fogágybetegség, a destruktív parodontitis kialakulásában. A destruktív parodontitist a cukorbetegség hatodik komplikációjaként tartják számon, a retina, vese, idegrendszeri, érszövődmények és sebgyógyulási zavarok mellett. Jól kontrollált cukorbeteg, akik rendszeres fogászati kezelésben is részesülnek, jó szájhigiénével rendelkeznek, nem fogékonyabbak a súlyos fogágybetegségekre, mint a cukorbetegséggel nem rendelkezők. Segítheti a szövődmények elkerülését rostok (tarackbúza, zöldárpa, lucerna, aloe vera) fogyasztásával a szénhidrátok folyamatos lassú felszívódása érdekében, és króm bevitelével.

### -Gyógyszerek

Egyes vérnyomáscsökkentő, epilepsziaellenes és az immunrendszer csökkent működését előidéző (pl. szervtranszplantáció kapcsán) szerek

ínymegnagyobbodást okoznak. Allergia ellenes szerek, antidepresszánsok egyéb antihypertensív szerek, vízhajtók, kalciumcsatorna blokkolók csökkent nyáltermelés miatt közvetve okozhatnak ínyproblémákat. Antibiotikumok szedését követően a szájüreg baktériumflórájának felborult egyensúlya gombás fertőzéshez vezethet. Gondolnunk kell ilyenkor a bélbaktériumok pótlására is hatékony probiotikummal az immunrendszer megfelelő működése érdekében.

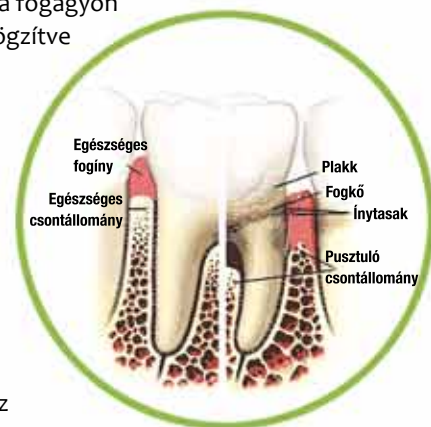
**-Hormonális tényezők** a pubertáskori, terhességi és a menstruációs ciklussal társuló ínygyulladás a szexuális hormonoknak köszönhető. Befolyással vannak az íny vérkeringésére, kapilláris hálózatára és az ínyben létrejövő immunreakciókra. Az anamnézisben gyakran találkozom a fenti állapotokkal. Antioxidánsokkal, illetve azok kombinációival tudok segíteni. Az érrendszer működésében gránátalma, vörösfőnya, paradicsom, a hormonrendszer támogatásában golgotavirág, tökmagolaj játszhat fontos szerepet.

### -A szervezet immunstátusza

A hiperreaktív, vagy a csökkent működésű immunállapot egyaránt káros a fogágy állapotára nézve. Adaptogén gyógynövényekkel az immunrendszer működését optimális irányba terelhetjük. Ilyen hatással rendelkező gyógynövények a schisandra chinesis, aloe barbadensis miller, ginkgo biloba, kasvirág, ördögceérna.

Még nem épült be eléggé a köztudatba a fogágybetegség, és egyéb krónikus betegségek közötti kapcsolat. Hogy adott esetben egy meglévő krónikus betegség, vagy a fogágybetegség alakult-e ki előbb, sokszor kinyomozhatatlan.

A fogaink végéhez a fogágyon keresztül van odarögzítve az ember. Ennek a fogágyon a speciális volta, a fogat körülvevő ínybarázd (sulcus gingivalis). Jellemző rá, hogy nehezebben tisztítható, mint a fog többi része. A nyálnak, az





# Lifestyle



egészséges ínbarázdának, az ínyszél kötőszövetének, és az immunrendszernek köszönhetjük a védelmet a fogágy gyulladások ellen. Ha a védelmi vonalak nem jól működnek, azon kívül, hogy elindul egy fogágy pusztulási folyamat, kinyílik egy kapu a szervezet többi része felé. A fertőzött fogágytasakból folyamatosan baktériumok és azok bomlástermékei kerülhetnek a szisztémás keringésbe. Ennek mértéke elsősorban az ínnyulladás fokától és a tasak mélységétől függ. Akár egy tenyérnyi sebfelszínnek megfelelő nagyságú is lehet a gyulladt tasakfalak összfelülete.

A fogágybetegség tehát más szisztémás betegségeknek lehet rizikófaktora. Ma már bizonyított tény negatív hatása a keringési betegségekre (érszűkület, stroke, szívinfarktus) OMEGA-3 és OMEGA-9 zsírsavak fogyasztásával a kockázati tényezők súlyossága csökkenthető. A cukorbetegség súlyosságára és kezelhetőségére szintén hatással van, az ér és vese szövődmények kialakulását fokozza (parodontális infekció azért rontja a beteg metabolikus egyensúlyát, mert általában a bakteriális vagy vírusinfekció fokozza a szövetek inzulin rezisztenciáját). Légúti betegségek, mint pneumonia, bronchitis a szájüregből a légutakba belélegzett baktériumtömegnek köszönhetően is kialakulhat. Érdekes kérdés az ízületi protézisek és a cardialis műbillentyű körüli gyulladás kialakulásának veszélye fogászati

beavatkozások kapcsán (akár fogköeltávolításkor), amikor rutinszerű antibiotikum-adagolás szerepel a szakmai protokollban. Az ezt követő probiotikum-kúra ugyancsak fontos lenne. Bizonyított rizikófaktora a fogágybetegség az alacsony testsúlyú koraszüléseknek is. Tekintve a hormonális változások fogágyra kifejtett hatását, a kontrollvizsgálatoknak óriási szerepe van terhesség idején. Természetes zöldségekkel, gyümölcsökkel, szerves kötésben lévő ásványi anyagokkal, OMEGA-3 és OMEGA-9 zsírsavakkal a magzat fejlődése zavartalanná válik, a fogágyvédelemmel párhuzamosan.

Jusson eszünkbe a fogápolás kapcsán, hogy nem pusztán fogat mosunk, vagy fogágybetegség ellen küzdünk. Ennél sokkal többet teszünk. Karbantartunk egy jól záródó kaput, amin keresztül a testünk épségét veszélyeztető behatolók milliárdjai kopogtatnak.

## IRODALOMJEGYZÉK

Gera István: Parodontológia

Dr. Kelenty Barna: A C-vitamin szerepe az általános és orális egészség megőrzésében és a terápiában (Magyar Fogorvos 2005/1.)

Dr. Tollas-Örs Lehel, Dr. Nagy Gábor: Gyógyszermellékhatások az orofaciális régióban (Magyar fogorvos 2005/1-2.)

Stephen Challacombe: A nyál megelőzi a betegségeket (Magyar Fogorvos 2008/2.)

Dr. Weisz Júlia: Egészséges ín - egészséges tüdő (MedicalOnline 2011.01.20.)

Robin G. Jordan CNM PhD: Prenatal Omega-3 Fatty Acids: Reviews and Recommendations (Journal of Midwifery & Women's Health Nov-Dec 2010)



**Dr. Szénai László**  
Eagle manager,  
fogorvos

