

Metoda też ważna

Mycie zębów polega u wielu osób na wykonywaniu kilku ruchów szorujących w lewo i w prawo, przepłukaniu ust, a wszystko to trwa kilkanaście, najwyżej kilkadziesiąt sekund.

WIESŁAW KRAJEWSKI

Nie mniej istotny od rodzaju używanej szczoteczki i doboru odpowiedniej pasty jest prawidłowy sposób czyszczenia zębów. Zła technika, zwłaszcza jeśli używa się szczotki ze zbyt twardego włosia doprowadza nieuchronnie do uszkodzenia przyzębia (recesje dziąseł) a nawet do mikrourazów szkliwa (ubytki klinowe, nadżerki nietypowe). Dzieje się tak często u osób przesadnie dbających o czystość swojego uzębienia, a niedokładnie poinformowanych o zasadach higieny jamy ustnej.

Istnieje kilka metod szczotkowania zębów, które różnią się między sobą kątem ustawienia włosia w stosunku do powierzchni zębów oraz rodzajem ruchów wykonywanych szczoteczką. Niezależnie od stosowanej metody podczas szczotkowania zębów obowiązują określone zasady:

- ◆ rękojęść szczoteczki musi być ujęta całą dłonią, pewnym chwytem, tak aby można było swobodnie i dokładnie wykonywać odpowiednie ruchy; nie może to jednak być chwyt zbyt mocny, by nie spowodować zmęczenia nadgarstka
- ◆ oczyszczanie powierzchni żujących ruchami poziomymi jest takie samo we wszystkich metodach i odbywa się na zakończenie szczotkowania, jednak osoby ze skłonnością do próchnicy tych powierzchni powinni czyścić je jako pierwsze - sztywniejsze na początku włosie i nie zmęczona jeszcze ręka zapewniają dokładniejsze oczyszczenie bruzd
- ◆ w każdym odcinku łuku zębowego wykonywane ruchy powinny być powtarzane 5-krotnie. Należy dbać o to, aby szczotkowanie nie było chaotyczne, a każda dostępna powierzchnia zęba była oczyszczona. W tym celu dobrze jest, by mycie zębów odbywało się według określonego schematu, np. najpierw oczyszczamy powierzchnie policzkowe trzonowców górnych prawych, następnie przesuujemy szczoteczkę do przodu: do kłów i siekaczy, przechodzimy na stronę lewą by dojść do lewych trzonowców; mając szczoteczkę

po lewej stronie uzębienia, zaczynamy teraz czyścić powierzchnie policzkowe trzonowców dolnych, i w taki sam sposób, poprzez kolejne grupy zębów, docieramy do trzonowców prawych; teraz powtarzamy cały ten cykl, czyszcząc zęby na powierzchniach podniebiennych (językowych): od górnych trzonowców prawych, poprzez lewe, dolne trzonowce lewe do prawych; na zakończenie oczyszczamy powierzchnie żujące - znów w tej samej kolejności: góra prawa, lewa, dół lewy do prawego. Stosowanie takiego lub podobnego schematu pozwala mieć pewność, że nie ominęliśmy żadnego zęba i żadnej dostępnej powierzchni. Nieodparcie nasuwa się tu jeszcze jedno zalecenie - podczas szczotkowania zębów trzeba być bezwzględnie skoncentrowanym i mieć skupioną uwagę tylko na tym zajęciu.

Jednym z łatwiejszych sposobów oczyszczania zębów jest metoda Fonesa. Głowicę szczoteczki przykładamy pod kątem prostym do długiej osi zębów. Wykonuje się teraz małe ruchy okrężne jednocześnie w obu łukach (przy zwartych zębach), przesuując szczoteczkę po powierzchniach policzkowych i wargowych poszczególnych zębów. Dalej - już przy otwartych ustach - szczotkuje się następną powierzchnię i grupy zębów w kolejności według przyjętego schematu. Ten sposób poleca się oczyszczać zęby dzieciom.

Podobną metodą jest tzw. metoda wielopęczkowa. Ruchy okrężne wykonuje się jednak w miejscu, przykładając za każdym razem szczoteczkę do kolejnych odcinków łuku zębowego, oddzielnie w szczęce i żuchwie. Za każdym przyłożeniem szczoteczki należy w myślach liczyć do 5. W każdym oczyszczanym miejscu ruchy powinny być powtarzane 5-krotnie. Ten sposób poleca się również dzieciom i młodzieży.

Ostatnio bardzo polecana jest metoda Bassa. Szczoteczkę ustawiamy ukośnie w okolicy szyjek zębów, pod kątem 45 stopni. W ten sposób końce włókien wnika do szczelin dziąsłowych i w przestrzenie mię-

dzyszębowe. Za każdym przyłożeniem szczoteczki wykonuje się ok. 20 bardzo drobnych przednio-tylnych ruchów wibrujących. Każdy taki cykl powtarzamy 5-krotnie. Metoda ta wymaga użycia miękkiej wielopęczkowej szczotki. Poleca się ją zarówno przy zdrowych dziąsłach, jak i w chorobach przyzębia, ale tylko u osób zdyscyplinowanych, po odpowiednim przeszkoleniu i okresowym kontrolowaniu. Przy braku kontroli istnieje bowiem tendencja przechodzenia do intensywnego szorowania. Jest to bardzo niebezpieczne - zbyt energiczne lub zbyt twardą szczotką wykonywane ruchy poziome mogą doprowadzić do recesji dziąsła.

Polecana i szeroko stosowana jest też metoda wymiatania (obrotowa, roll). Szczoteczkę ustawia się pod kątem 45 stopni do oczyszczanej powierzchni w ten sposób, aby włosie obejmowało również dziąsło, a końce włosia były skierowane dokorzeniowo. Szczoteczkę przesuwa się ruchem obrotowym (wymiatającym) w kierunku do brzegów siecznych (powierzchni żującej). Ten ruch szczoteczki powtarza się kilkakrotnie w każdym oczyszczanym odcinku łuku zębowego.

Istnieje jeszcze metoda szorowania (pozioma, scrub). Polega ona na wykonaniu ruchów poziomych na powierzchniach policzkowych i językowych zębów w kierunku tylnoprzodnym. Wykonywanie takich ruchów powoduje oczyszczanie tylko powierzchni gładkich i wypukłych. Jest to akurat najmniej potrzebne, bo i tak ulegną one samooczyszczeniu podczas jedzenia i przez ślinę. Jest to niebezpieczna metoda, gdyż dla dziąseł ruchy poziome są niefizjologiczne, przez co reagują one początkowo stanem zapalnym brodawki międzyzębowej, a potem tworzeniem się kieszonek patologicznej.

W chorobach przyzębia, poza dokładnym szczotkowaniem ma znaczenie także masaż dziąseł. Bardzo skuteczna i w oczyszczaniu zębów, i w masowaniu dziąseł jest metoda Chartersa. Szczoteczkę układa się pod kątem 45 stopni w okolicy szyjki zęba, tak, aby włosie leżało częściowo na dziąśle, a częściowo na koronie zęba i skierowane było do brzegu siecznego lub powierzchni żującej. Stosując nacisk boczny, wykonuje się ruchy drgająco-okrężne. Po wykonaniu kilku ruchów na chwilę zwalnia się nacisk szczotki, aby krew ponownie napłynęła do tkanek. Metoda ta jest trudna, wymaga dokładnego poinformowania pacjenta i częstszych kontroli, a także usunięcia złogów nazębnych, korekty nieprawidłowych wypełnień oraz wypełnienia ubytków próchnicowych, zwłaszcza przydziąsłowych i stycznych. Zalecana jest we wszystkich postaciach periodontopatii zarówno zapalnych, jak i dystroficznych, z wyjątkiem stanów ostrych i zaostzonych.

Również bardzo skuteczna, ale łatwiejsza od poprzedniej, jest metoda Stilmanna. Szczoteczkę ustawia się również pod kątem 45 stopni, ale skierowaną włosiem do wierzchołka korzenia. W czasie czyszczenia należy wywierać słaby nacisk i przesuwając szczoteczkę nieznacznie na boki (ruch poprzeczniowibrujący) oraz w kierunku brzegu siecznego lub powierzchni żującej (ruch wymiatający). Rekomendowana jest w chorobach przyzębia z recesjami dziąseł i zanikiem brodawek międzyzębowych.

Są jeszcze inne techniki szczotkowania zębów. Niektóre z nich nie wytrzymały próby czasu i są obecnie rzadko stosowane lub nawet wycofane z użycia. Również opisane tutaj metody mają wady. Jedne z nich wymagają dużej zręczności manualnej i są trudne do opanowania, inne - przy częstym i energicznym szczotkowaniu twardą szczoteczką mogą prowadzić do uszkodzenia zębów i dziąseł. Ocena skuteczności poszczególnych metod jest często trudna. Trudno też jest jednoznacznie określić, czy któraś metoda jest zdecydowanie lepsza od pozostałych. Dobór odpowiedniej techniki trzeba uzależnić od stanu przyzębia, zręczności i nastawienia osoby czyszczącej zęby. Należy zalecać pacjentowi taką technikę, którą będzie się mógł sprawnie posługiwać w praktyce. Można by nawet zaryzykować twierdzenie, że wybór metody szczotkowania (oczywiście w bardziej typowych przypadkach) jest mniej istotny niż umiejętności, sprawność, dokładność, systematyczność, świadomość i osobiste preferencje pacjenta. Szczotkowanie zębów powinno trwać co najmniej 2 - 3 minuty. Kończymy je kilkakrotnym przepłukiwaniem jamy ustnej letnią wodą, używając jej w tym celu około pół kubka. Należy przy tym dokładnie przepuszczać wodę między zębami - z jamy ustnej właściwej w stronę policzków i z powrotem. Dobrze też, jeśli zaczynamy czyszczenie zębów od przepłukania jamy ustnej wodą. Pozwala to na usunięcie luźnych resztek pożywienia spomiędzy zębów.

Zęby należy myć dwa razy dziennie: rano po śniadaniu i wieczorem po ostatnim posiłku. W przypadku osób ze zdrowym przyzęciem i typową skłonnością do próchnicy, szczotkowanie dwa razy dziennie wystarcza, częstsze zabiegi higieniczne nie dają już dodatkowych korzyści. Pozostali pacjenci powinni jednak czyścić zęby po każdym posiłku. Każdy posiłek bowiem, szczególnie jeśli obfituje w węglowodany, dostarcza bakteriom świeżego substratu do ich rozwoju i narastania płytki nazębnej. W warunkach uniemożliwiających oczyszczenie zębów po każdym posiłku trzeba przynajmniej wypłukać energicznie jamę ustną wodą.