



מופע רוק

לבריאות השיניים יש השלכות על המצב הכללי שלנו. הקפידו על מה שנכנס לפה, אחרת הוא עלול להגיע ללב



לשמור על הפה

דמה כי ההתייחסות לאוכל, לתזונה ולדיאטה מד-גישה את תהליך העיכול בקיבה ובמעיים ופחות את התחנה הראשונה של המזון - הפה, שבו מתחיל עיבודו ופירוקו.

בלוטות הרוק שבחלל הפה מפרישות נוזל המבצע פירוק כימי של המזון. בלעיסת המזון בשיניים ובי-ערבולו בלשון, הוא מתרכך ומוכן לבליעה. לעי-סה טובה ואטיית תשפר את הפירוק הכימי והפיזי של המזון, תקל ותיטיב עם המשך העיכול. אחר כך שרירי הפה והגרונ מניעים את המזון לושט. זו הסיבה שלבריאות השיניים והחניכיים יש חשיבות רבה. יש לה השפעה ישירה על בריאות הפה ובליעת המזון וגם השלכות על המצב הבריאותי בכלל.

צחצוח שיניים, שימוש בחוט דנטלי, הסרת אבנית אצל שיננית ובדיקות מעקב אצל רופא השיניים - אלה הרגלים שכדאי לאמץ. נדמה כי המטרה שלהם היא לסלק את החיידקים הרעים, "קריוס", "בקטוס" וחבריהם. ופה המקום להבהיר: 95% מהחיידקים על פני כדור הארץ תורמים לנו, ורק 5% - הזוכים לתשומת לב גדולה ומוצדקת - מזיקים. עם זאת, בשנים האחרונות זוכים להכרה ולכבוד גם החיידקים הטובים, המכונים מיקרוביום, שהידע והמחקר על התועלת שלהם נמצאים בתאוצה.

"אנו בולעים כטריליון חיידקים ביום ולמעשה הפה מזין את אוכלוסיית חיידקי המעינים", אומר ד"ר ירון גולדשטיין, מיקרוביולוג ורופא שיניים. "הפרה של איזון אוכלוסיית החיידקים יכולה להיות תוצאה של מספר גורמים: היגינה לקויה, יובש בפה (בגלל בעיות בבלוטות רוק, מחלות אוטואימוניות או תגובה לתרופות מסוימות), שימוש מוגבר במי פה (שלוש פעמים ביום ויותר) או אכילה של סוכרים ופחמימות".

אוכלוסיית החיידקים משתנה בהתאם לגורמים אלה, אך חשוב לציין שהרכבה משתנה מאחד לשני, והוא גם תלוי גנטיקה. לעתים מתסכל להכיר אנשים שמרבים באכילת שוקולד, ממתקים ומאפים, לא מקפידים על צחצוח שיניים, ולמרות זאת נהנים משיניים בריאות. לעומתם, יש המקפידים על היגינה הפה ועל תזונה טובה ובכל זאת סובלים מעששת.

אולי זה מפתיע, אבל כמות הסוכר אינה הגורם הרלוונטי ביותר לצמצום הנזק לשיניים, אלא תכיפות צריכתו ורמת דביקותו. לאחר שחיידקי העששת פוגשים במזונות מקבוצת הפחמימות, ולא רק אלה המכילים סוכר כמו ממתקים ועוגות אלא גם חטיפים ומאפים מלוחים, הם יוצרים סביבה חומצית שגורמת לפירוק המינרלים של השן וההיווצרות חורים. מזון הנדבק לשיניים, ולא נשטף בקלות על ידי הרוק, הוא בכחצנת "פנסיון מלא" לחיידקים וגורם נזק גדול

בדומה לתהליך שמתרחש במקרים של עששת. ד"ר גולדשטיין מציע כמה דרכים לצמצום את הנזק: 1. מומלץ לא לפזר סוכרים ופחמימות במהלך היום כולו, אלא לרכז את אכילתם בארוחות - אז מוגבר בר ייצור הרוק בכמות אפקטיבית לשיטת הפה ולאיון החומציות. בנשנושים קטנים אין מספיק ייצור של רוק. 2. שתייה מרובה מסייעת לייצור רוק. 3. לעיסת מסטיק ללא סוכר מגבירה אף היא הפרשת רוק. 4. פרוביוטיקה דנטלית - צריכה של סוכריות מציצה המכילות חיידקים טובים, ושימוש במי פה ובמשחות שיניים. 5. פרביוטיקה - שילוב בתפריט של סיבים תזונתיים (תאית) המשמשים כמצע המזון של החיידקים הטובים. מקורות לסיבים תזונתיים הם דגנים מלאים, קטניות, ירקות ופירות.

טיפול אישי

הפרה של האיזון בין סוגי החיידקים בפה עלולה להשפיע גם על היווצרות מחלות ופתולוגיות באיברים שאינם קשורים באופן ישיר אליו. נמצא קשר בין אוכלוסיית החיידקים שמחוללים דלקות חניכיים למחלות לב. חיידקים אלה עלולים לחדור למערכת הדם ולפגוע בלב ובכלי הדם. אפילו כיב קיבה שנובע מנוכחות של חיידקי H PYLORI יכול להתחיל ברובד החיידקים שעל השן (פלאק) - כיוון שחיידקים אלה עשויים להישטף עם הרוק ולהגיע למערכת העיכול.

העתיד ברפואת השיניים, כמו גם בתחומים אחרים, הוא התאמת טיפול אישי. מצב השיניים והחניכיים תלוי במידה רבה בגורמים אישיים כמו הרכב כימי של חומר השן, פרופיל אוכלוסיית החיידקים, איזון המערכת החיסונית והמערכת ההורמונלית, הרגלי אכילה ולעיסה, הרגלי היגינה, חריקת שיניים ועוד. כמו בתחומים נוספים ברפואה, גם ברפואת השיניים המודרנית מפתחים בדיקות שונות לזיהוי המאפיינים של כל מטופל.

בחלק מהמראות מתבצעות בדיקות רוק. יש בדיקות שמספקות תוצאות מיידיות במקום, ויש דגימות רוק הנשלחות למעבדה מיוחדת. הממצאים מאפשרים לרופא לזהות את המיקרוביום ואת הרכב הרוק ולהחליט על טיפול בהתאם. לעתים אם יש התחלה של עששת - רק חזר קטן - במקום סתימה אפשר לעקוב אחריו ולתת לגוף למלא אותו לבד בתהליך של מינרליזציה: מילוי החור באמצעות מינרלים הנמצאים ברוק. ♦

ד"ר ירון גולדשטיין: "הפרה של איזון אוכלוסיות החיידקים יכולה להיות תוצאה של כמה גורמים: היגינה לקויה, יובש בפה, שימוש מוגבר במי פה או אכילה של סוכרים ופחמימות"

הרבה יותר. אפשר להדגים זאת עם סוכריות. בהיבט הדנטלי, לי, סוכריית מציצה עדיפה על פני סוכריית טופי, גם כאשר היא מכילה יותר סוכר.

"האסוציאציה הראשונה לבעיות בפה היא חורים בשיניים, אבל דלקות חניכיים הן לא פחות שכיחות", מוסיף ד"ר גיר דשטיין. "מקורן בגנטיקה ובחיידקים ספציפיים מחוללי דלקת. הקפדה על היגינה יכולה למנוע במקרים מסוימים את החרפת הדלקת ואף את מניעתה. הונחה של צחצוח שיניים כחלק מהשגרה היומית עלולה ליצור מושבות עמידות של חיידקים, המקשות על מערכת החיסון להתמודד עם הפרת האיזון שלהם (יותר מזיקים ופחות חיידקים מועילים),