

Dr Stefania Łazarewicz

8. Zasadnicze wiadomości z dziedziny higieny

Ciąg dalszy.

Higiena jamy ustnej.

Higiena jamy ustnej stanowi nieodłączną część higieny osobistej człowieka; a zatem na tym miejscu o niej wspomnieć trzeba.

Przy rozdrabnianiu pokarmów w czasie jedzenia zawsze między zębami oraz na błonie śluzowej, wyściełającej jamę ustną, pozostają cząsteczki pokarmu, które zwilżone są śliną i otrzymują w ustach odpowiednią ciepłotę. To właśnie zwilżenie i ogrzanie czyni resztki pokarmu doskonałym podłożem dla bakterii, które wtargnęły do jamy ustnej wraz z pokarmem, bądź to przez używanie nieczystych naczyń i sprzętów kuchennych, bądź to przez dotykanie pokarmów, n. p. chleba, brudnymi palcami. Niektóre z tych bakterii wywołują w jamie ustnej fermentację; przede wszystkim z pokarmów zawierających cukier tak zwany mlekowy, który niszczy szkliwo, pokrywające koronę zęba. Do uszkodzonego w ten sposób zęba dostają się białkowe cząstki pokarmu n. p. włókienka mięsne, cząsteczki jajka, sera, które ulegają gniciu. Wszystko to wywołuje próchnicę zębów z bardzo niemiłą wonią zgnilizny, wydobywającą się z ust. Daleko posunięta i zaniedbana próchnica zębów staje się powodem nie tylko silnego zęba, ale grozi całemu organizmowi poważnymi powikłaniami.

W psujących się korzeniach zębnych powstają ogniska ropne, woreczki, zawierające bakterie chorobotwórcze, które w pewnych okolicznościach mogą przedostać się do krwi i wraz z krwiobiegiem dotrzeć do odległych narządów, a nawet mogą wywołać ogólne zakażenie organizmu. Jakże często istotną przyczyną chorób, których długo nie można było określić, były ropiejące korzenie zębów! Chore zęby zagrażają zdrowiu całego organizmu.

Tylko zdrowymi zębami możemy dobrze rozdrobnić pokarm i to tak, aby zmielony dostał się do żołądka i tutaj z łatwością uległ trawieniu. Szybkie i niedostateczne pogryzienie pokarmu powoduje ciężkie zaburzenia w trawieniu.

Dlatego to tak niezmiernie ważną rzeczą jest pielęgnowanie zębów i jamy ustnej, a czynić to powinien każdy. Matka winna do utrzymywania w czystości jamy ustnej od małego dzieci przyzwyczajać i to bez względu na to, czy w rodzinie są warunki ciężkie pod względem materialnym, czy też dobrze się powodzi.

Jak pielęgnować jamę ustną? — oto pierwsze pytanie, na które dać trzeba odpowiedź!

Pielęgnowanie zębów i jamy ustnej polegać będzie na oczyszczaniu za pomocą szczoteczki do zębów, wody i proszku. Najpierw przepłukać trzeba wodą jamę ustną, następnie zwilżyć szczoteczkę w wodzie, nabrać na nią proszku do zębów i posuwać szczoteczką po zębach, nie tylko w kierunku poprzecznym, ale także i podłużnym t. zn. z góry na dół, aby dokładnie usuwać resztki pokarmowe z przedziałów między zębami. Szczoteczką czyścić należy nie tylko zewnętrzną powierzchnię zębów, ale także i powierzchnię wewnętrzną. Powinno się również ostrożnie czyścić szczoteczką dziąsła, bo i one pokryte są resztkami pokarmu, śluzem i bakteriami. Poza tym przez lekkie szczotkowanie dziąseł wywołujemy lepsze ich ukrwienie. Polecenia godną rzeczą jest czyszczenie języka z pokrywających go cząstek jedzenia.

Szczoteczka do zębów powinna być lekko wygięta, aby dobrze przylegała do szczęki, a szczecina nie powinna być ani zbyt miękka, ale też i niezbyt ostra. Mamy również różne gatunki i mieszaniny proszków do zębów. Najlepsza i najtańsza jest zwykła, sproszkowana kreda z domieszką olejku miętowego (proszek miętowy do zębów!). Kreda ma tę zaletę, że doskonale unieszkodliwia kwasy, powstające z rozkładu resztek pokarmowych.

Zęby i jamę ustną oczyszczać należy po każdym większym posiłku. Gdyby to było z jakichś względów utrudnione — obowiązkowo winno się zęby i jamę ustną czyścić przed udaniem się na spoczynek i rano przy myciu. A gdyby w której rodzinie tak było ciężko, że o kupieniu szczoteczki i proszku do zębów trudno jest myśleć — trzeba się starać płukać zęby i jamę ustną samą wodą, ale czynić to dokładnie i jak najczęściej.

Widzimy dziś moc kobiet z wstawianymi, sztucznymi zębami, albo też z zupełnie wypróchniałymi zębami. Jak temu zapobiec? Otóż napewno dużo taniej wyniesie zaplombowanie małych dziurek w zębie, niż wstawianie potem sztucznych zębów. Dlatego bardzo pożądaną jest rzeczą, aby chodzić co jakiś czas, gdy się ma okazję być w mieście, do przeglądu zębów u dentysty.

Na zdrowie zębów wpływa również sposób odżywiania się. Pokarm nasz powinien zawierać dość takich składników, które wymagają gryzienia i żucia n. p. skórki od chleba, chleb razowy oraz twardsze jarzyny i owoce. Żucie do pewnego stopnia wywołuje masaż dziąseł i powoduje żywsze krążenie krwi, a tym samym przyczynia się do ich wzmocnienia.

Ludność wiejska, spożywająca pokarmy twardsze, niekiedy w stanie surowym, ma zęby zdrowsze od ludności miejskiej, spożywającej pokarm delikatniejszy, a zwłaszcza hiałe pieczywo, zbyt miękkie.