



ZAKAJ JE USTNO ZDRAVJE POMEMBNO IN KAKŠEN VPLIV IMA NA SISTEMSKO ZDRAVJE?

Dr. Stella Sekulić, dr. stom., spec.



ZAKAJ JE USTNO ZDRAVJE POMEMBNO IN KAKŠEN VPLIV IMA NA SISTEMSKO ZDRAVJE?

Avtorica	Stella Sekulić
Izdajatelj	Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana
Za izdajatelja	Branko Gabrovec
Oblikovanje	Erna Pečan
Kraj in leto izdaje	Ljubljana, 2024
Elektronska izdaja	
Spletni naslov	www.nijz.si

Besedilo ni lektorirano. Uporaba in objava podatkov, v celoti ali deloma, dovoljena le z navedbo vira.

Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje in Evropska unija – Next-GenerationEU. Projekt se izvaja skladno z načrtom v okviru razvojnega področja: Zdravstvo in socialna varnost, komponente 1: Zdravstvo (C4 K1), naložbe: Krepitev kompetenc kadrov v zdravstvu za zagotavljanje kakovosti oskrbe, projekt: Integracija geriatrične oskrbe starejših.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 193019907

ISBN 978-961-7211-36-8 (PDF)

ali ste vedeli, da ...

Na osnovi ustnega zdravja lahko izveste več o sistemskem zdravju?

Težave v ustni votlini vplivajo na preostale organe in sisteme?

Ustno zdravje lahko zelo vpliva na celoten organizem posameznika (in obratno), saj sta ustno in sistemsko zdravje tesno povezana.

Tako kot na drugih delih telesa se tudi v ustih kopičijo (večinoma neškodljive) bakterije. Toda usta so vstopna točka v digestivni in respiratorni sistem. Nekatere od teh bakterij lahko privedejo do različnih bolezni. Običajno imunski sistem in redna ter ustrezna ustna higiena ohranjata bakterije pod nadzorom. Vendar pa lahko bakterije, brez ustrezne higiene, povzročijo tako zobne kot obzobne bolezni ali bolezni dlesni. Z vdorom bakterij v zobna tkiva, ki se kaže kot zobna gniloba ali karies, se lahko razširijo po strukturah in vstopijo v krvni obtok, tako da potujejo po telesu in povzročijo različne, tudi hujše, sistemske bolezni, kot so npr. meningitis, miokarditis, itn.

Tudi nekatera zdravila kot so dekongestivi, antihistaminiki, analgetiki, diuretiki in antidepresivi lahko zmanjšajo pretok sline. Slina pa je izrednega pomena, saj izpira hrano, nevtralizira kisline, ki jih proizvajajo bakterije v ustni votlini in ščititi pred mikroorganizmi, ki z razmnoževanjem povzročajo različne bolezni.

Zapleti, kot posledica slabega ustnega zdravja vključujejo bistveno zmanjšano kakovost življenja posameznika in povečano tveganje za pojav stanj in sistemskih bolezni:

- Pneumonia ali pljučnica,

Nekatere bakterije v ustni votlini se lahko vdihnejo v pljuča, kar lahko privede do pljučnice in drugih bolezni dihal.

- diabetes ali sladkorna bolezen,
- osteomielitis ali gnojno vnetje kosti in sklepov,
- kardiovaskularne bolezni ali srčno-žilne bolezni,

Čeprav povezava med kardiovaskularnimi boleznimi in ustnim zdravjem ni popolnoma razumljena, nekatere raziskave ugotavljajo, da so lahko bolezni srca, zamašene arterije in možganska kap povezane z vnetji in okužbami, ki jih povzročajo bakterije v ustni votlini.

- endokarditis,

Endokarditis je okužba notranje obloge srčnih zaklopk ali endokarda, ki se običajno pojavi, ko se bakterije iz drugih delov telesa, npr. iz ustne votline, razširijo po krvnem obtoku in pritrdijo na določena področja v srcu.

- možganska kap,
- demenca in Alzheimerjeva bolezen,

Kronična bakterijska okužba v ustni votlini lahko zelo vpliva na razvoj zobnega plaka, zato se smatra kot dejavnik tveganja za pojav sporadične oblike Alzheimerjeve bolezni.

- krhkost,

Krhkost je zelo povezana s kserostomijo ali občutkom suhih ust, silo okluzije, oralno diadohokinezo oz. motorično hipofunkcijo jezika in ustnic, težavami pri požiranju in žvečenju, pritiskom jezika, oralnim zdravjem, parodontalno boleznijo, številom zob in bolečinami v ustni votlini.

- geriatrični sindromi (inkontinenca, padci, razjede zaradi pritiska, prehranski primanjkljaji, delirij, funkcionalni upad),
- psihosocialne težave (socialne interakcije, samopodoba, samo izolacija, anksioznost, depresija),
- zapleti med nosečnostjo in porodom in

Nekatere študije so potrdile povezavo med parodontalno boleznijo in prezgodnjim porodom ter nizko porodno težo.

- umrljivost.

Umrljivost je zelo povezana s silo okluzije, številom zob, kserostomijo, žvečilno funkcijo, težavami pri požiranju, parodontalno boleznijo in ustnim zdravjem na splošno.

Določena sistemska stanja pa neposredno vplivajo na ustno zdravje, saj se s svojimi simptomi in znaki najprej izrazijo v ustni votlini. Včasih je lahko sindrom, bolezen ali samo zdravljenje tisto, ki vpliva na nastanek različnih bolezenskih stanj v ustno-obrazni regiji.

Diabetes ali sladkorna bolezen

Je bolezen pri kateri prihaja do povišanih ravni sladkorja v krvi zaradi zmanjšanje proizvodnje inzulina v trebušni slinavki ali neustrezne odzivnosti telesnih celic na proizvedeni inzulin. Poznamo tri vrste bolezni: Diabetes tip 1, tip 2 in nosečniški diabetes. Najpogostejši znaki so pogosto uriniranje, povečana žeja in lakota.

Diabetiki so izpostavljeni večjemu tveganju za bakterijske, virusne in glivične okužbe v ustni votlini, so bolj dovzetni za izgubo zob, zobno gnilobo in bolezni dlesni.

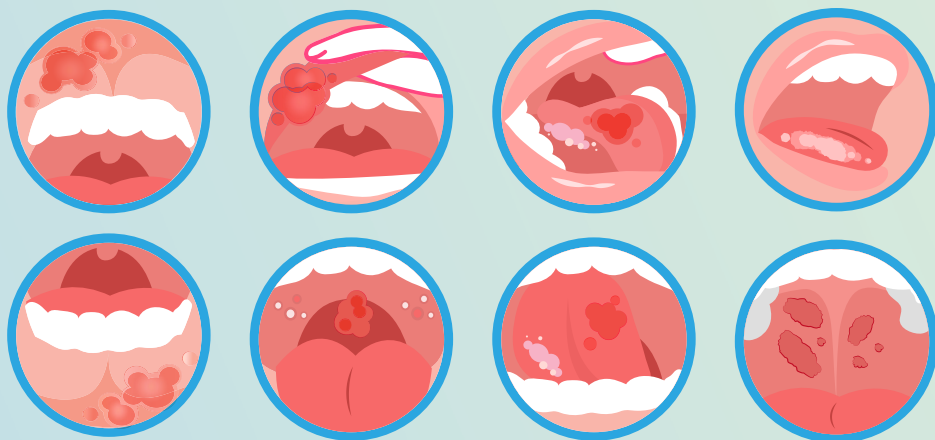
Znaki, ki se kažejo v ustni votlini so: kserostomija ali suhost ustne votline, spremembe okusa, pečenje jezika, ustne bolezni kot so gingivitis ali vnetje dlesni in parodontitis ali vnetje obzobnega tkiva ter oralna kandidioza. Parodontalna bolezen slabša glikemično kontrolo in povečuje inzulinsko rezistenco. Povezava med diabetesom in parodontalno boleznijo ter vpliv diabetesa na parodontalno bolezen in obratno je bila že večkrat dokazana.



Rakava obolenja

So bolezenska stanja, za katere je značilna nenadzorovana celična delitev in njihova sposobnost, da se neposredno vrastejo v sosednje tkivo ali migrirajo na oddaljena mesta. Poznamo benigne in maligne tumorje, ki se delijo na karcinome, sarkome, levkemije, limfome, blastome in tumorje zarodnih celic. Rakava obolenja v predelu ustne votline se imenujejo tudi rak ustne votline in se pojavljajo na ustnicah, dlesnih, jeziku, licih, ustnem nebu in dnu oz. pod jezikom. Najpogostejši znaki so spremembe pri odvajanju vode in blata, rana, ki se ne celi, neobičajne krvavitve, zatrdline, težave pri požiranju, kašelj ali hripavost, sprememba kožne bradavice ali znamenja.

Zdravljenje rakavih obolenj lahko sproži krvavitve, rane in različne okužbe v ustni votlini, ki zajemajo predvsem kserostomijo in vnetje sluznice ustne votline ter stomatitis ali ustni del žrela. Znaki, ki se kažejo v ustni votlini so naslednji: hripavost, rana na ustnici ali v ustni votlini, ki se ne zaceli, bela ali rdečkasta lisa na ustni sluznici, bula ali zatrdlina, bolečina v ustih in/ali v ušesu, težko ali boleče požiranje.



Hipertiroidizem ali hipertiroza

Je sindrom pri katerem prihaja do izpostavljenosti tkiv čezmernim količinam ščitničnih hormonov in sposobnosti tkiv, da se na to odzovejo. Kaže se z nižjo ravno ščitnice spodbujajočega hormona (TSH, angl. Thyroid Stimulating Hormone) in višjo ravno ščitničnih hormonov (trijodtironin T3 ali tiroksin T4). Najpogostejši znaki so pospešena presnova, nemir, motnje srčnega ritma, potenje, hujšanje in tresenje.

Zaradi hipertirozida obstaja večje tveganje za zobno gnilobo, boleznimi dlesni, različne okužbe ustne votline, kot so bradavice, rane in mehurji, osteoporozo v čeljustnici in sindrom pekočih ust.

Znaki, ki se kažejo v ustni votlini so povečana dovzetnost za karies in paradontalno bolezen, povečanje ekstraglandularnega ščitničnega tkiva, sindrom pekočih ust, pospešeno izraščanje zob, osteoporozna čeljustnih kosti, razvoj boleznimi vezivnega tkiva, kot je Sjögrenov sindrom ali sistemski eritematozni lupus.

- Hipertiroidizem poveča tveganje za parodontalno bolezen zaradi negativnega vpliva na imunski sistem, ki se kaže z vnetjem in krvavenjem dlesni ter okužbami.
- Kronični hipertirozidizem lahko povzroči pospešeno presnovo in izgubo kosti, stanje, znano kot osteoporozna, ki lahko vpliva na stabilnost zob, poveča tveganje za izgubo zob in oteži zdravljenje.
- Lahko se pojavijo spremembe v sestavi in pretoku sline, kar lahko povzroči suha usta ali kserostomijo in poveča tveganje za razvoj kariesa in različnih okužb.
- Hipertiroidizem lahko povzroči spremembe na ustni sluznici in mehkih tkivih, kot so tanjša sluznica, povečan jezik ali makroglosija in otekanje žlez slinavk, kar vpliva na fonetiko in funkcijo požiranja.
- Nekateri posamezniki lahko občutijo povečano občutljivost zob, zaradi visokih ali nizkih temperatur, kisle ali sladke hrane in pijače.
- Hipertiroidizem lahko zmanjša sposobnost telesa za celjenje ran in čas za okrevanje po kirurških posegih, vključno z zobozdravstvenimi operacijami, kar lahko poveča tveganje za post operativne zaplete, kot so okužbe ali vnetja.
- Lahko se pojavijo določene oralne spremembe, kot so povečana ščitnica (golša), proptoza ali eksoftalmus in umik veke ter spremembe v zaznavanju okusa.

Sjögrenov sindrom

Je kronična vnetna avtoimunska bolezen, pri kateri pride do uničenja solznih žlez in žlez slinavk. Najpogostejši znaki so sinovitis ali vnetje sklepov, pljučna fibroza, periferna nevropatija, blagi intersticijski nefritis in glomerulonefritis (poškodbe delovanja ledvic). Velikokrat je pridružen z drugimi avtoimunskimi bolezenskimi stanji.

Zaradi nepravilnega delovanja žlez slinavk Sjögrenov sindrom povzroča kseroftalmijo oz. suhost rožnice in veznice ter kserostomijo ali občutek suhih ust, ki posledično vpliva na nastanek zobnega kariesa, bolezni dlesni in okužbe ustne votline.

Suhost ustne votline je zelo povezana z umrljivostjo, padci, krhkostjo in funkcionalnim upadom sposobnosti posameznika.



Virus HIV in bolezen AIDS

HIV ali virus humane imunske pomanjkljivosti je retrovirus in povzročitelj bolezni AIDS, ki zapiše svoj genom v RNK kar onemogoča popolno ozdravitev okuženega. Najpogostejši znaki so povišana telesna temperatura, nočno znojenje, glavobol, utrujenost, izguba apetita, hujšanje, driske, bolečine v mišicah, kronična nožnična okužba z glivicami, nenormalen izvid brisa nožnične sluzi, genitalne bradavice in razjede na sluznici genitalij. Pri okužbi s HIV ni nujno, da se pojavijo vsi naštetih znaki. Nekatere okužene osebe so lahko do 10 let asimptomatske oz. brez znakov ali kažejo manj znakov od prej naštetih.

Virus HIV in bolezen AIDS lahko povzročita kserostomijo, linguo villoso, herpes virus, povečane bezgavke, izpuščaje po obrazu in trupu ter različne ustne bolezni, vključno z levkoplakijo ali levkokeratozo oz. bele lisaste obloge v ustih in razjede na sluznicah, tako v ustni votlini kot tudi požiralniku.



Anemija ali slabokrvnost

Je bolezensko stanje za katero je značilna nižja koncentracija rdečih krvničk in/ali hemoglobina v krvi, ki nastane zaradi krvavitve, zmanjšanega nastanka ali povečane razgradnje rdečih krvničk in kombinacije obeh pojavov.

Poznamo več vrst anemij. Najpogosteje se razvijejo zaradi pomanjkanja nekaterih snovi v telesu kot npr. železo, B12, folna kislina, ki se imenujejo megaloblastne anemije. Anemije srpastih celic in talasemije nastanejo zaradi dednih motenj tvorbe hemoglobina. Hemolitične anemije se razvijejo kot posledica čezmernega razgrajevanja rdečih krvničk (hemoliza). Prirojena ali pridobljena aplastična anemija pa se razvije zaradi motene tvorbe elektrocitov in drugih krvnih celic v kostnem mozgu. Najpogostejši znaki so šibkost, utrujenost ali omotičnost, težave pri dihanju, glavobol, vrtoglavost, hladne okončine, razdražljivost, lomljivost nohtov, bledica, nagnjenost k ponavljajočim se okužbam, srčna aritmija, zadihanost že ob manjših naporih.

Zaradi pomanjkanja rdečih krvnih celic, anemiki dobijo nezadostno oskrbo telesa s kisikom kar lahko vodi do bolezni dlesni v ustni votlini in lingue geographice (glossitis areata superficialis).



Alzheimerjeva bolezen

Je uničujoča nevrodegenerativna bolezen, ki prizadene 1 od 10 odraslih, starejših od 65 let. Povzroča demenco, izgubo spomina in stalno zmanjševanje posameznikove sposobnosti samostojnega delovanja. Obstajata dve glavni obliki; Družinska oblika bolezni (zgodnji nastop bolezni), predstavlja manj kot 5 % primerov in je predvsem posledica mutacije genov, ki sodelujejo pri tvorbi amiloidnih ali senilnih plakov. Druga oblika je sporadična oblika bolezni, predstavlja več kot 95 % vseh primerov in se pojavi razmeroma pozno (starost 60-65 let), vendar njena etiologija in molekularni mehanizmi niso dobro znani.

Z napredovanjem Alzheimerjeve bolezni se večkrat lahko opazi tudi poslabšanje ustnega zdravja. Namreč, oseba si lahko pogosto pozabi umiti zobe ali se morda ne spomni, kako uporabiti zobno ščetko, interdentalno ščetko, zobno nitko in zobno pasto ali kako spirati ustno votlino z ustno vodico. Prav tako se velikokrat zgodi, da oseba ne zna ali ne zmore povedati, če čuti bolečino. V takih primerih je zaželeno, da svojci, prijatelji ali medicinsko osebje prepozna simptome bolečin, ki se kažejo kot slab zadah, slaba ali nezadostna higiena, zobne obloge, krvavitev iz dlesni in parodontitis. Pogosto je prisotna tudi kandidioza, stomatitis in zmanjšano izločanje sline. Povezava med Alzheimerjevo bolezen in ustnim zdravjem je pokazala, da imajo starejši odrasli s parodontitisom večjo verjetnost za razvoj Alzheimerjeve bolezni.

- Posamezniki z Alzheimerjevo boleznijo imajo lahko težave pri vsakodnevnih dejavnostih, vključno z ustreznim izvajanjem ustne higiene, kar vodi do zobnih in ustnih bolezni.
- Nekatera zdravila, ki se uporabljajo za obvladovanje Alzheimerjeve bolezni lahko prispevajo k suhim ustom, ki lahko povzroči nelagodje v ustih, težave pri požiranju, povečano kopičenje zobnih oblog in tveganje za karies ter okužbe.
- Zaradi možnih sprememb v prehranjevalnih navadah, zaznavanju okusa in vedenju med obroki se poveča tveganje za razvoj kariesa.
- Ob napredovanju bolezni prihaja do zanemarjanja ustne higiene, izpuščenimi zobozdravstvenimi pregledi, nezdravljenimi težavami in zapoznelo oskrbo, ki vodi k slabemu ustnemu zdravju in različnim zapletom, kot so parodontalna bolezen, oralna kandidoza in abscesi. Pojavljajo se nelagodje, bolečina in vnetja.

Osteoporoza

Je zdravstveno stanje, ki oslabi kosti, zaradi česar postanejo le te krhke in se lahko posledično tudi zlomijo. Razvija se počasi, bolečina običajno ni prisotna in se pogosto diagnosticira šele, ko pride do padca ali nenadnega udarca, ki povzroči zlom kosti. Najpogostejše poškodbe pri ljudeh z osteoporozo so zlomljeno zapestje, kolk in zlom hrbtenične kosti oz. vretenca.

Osteoporoza je povezana z izgubo zob in posledično čeljustne kosti. Izguba gostote čeljustne kosti namreč lahko privede do izgube zob, predvsem molarjev ali kočnikov. Bolniki z osteoporozo so izpostavljeni večjemu tveganju za nastanek paradontitisa oz. bolezni dlesni. Zaradi izgube gostote čeljustne kosti, bakterije lažje prodrejo v in skozi kost, kar vodi do bolezni dlesni. Nekatera zdravila, ki se uporabljajo za zdravljenje osteoporoze, imajo majhno tveganje za poškodbe čeljustnih kosti.

Druga stanja, ki so lahko povezana z ustnim zdravjem, vključujejo motnje hranjenja, revmatoidni artritis in celulitis.

Ker je ustno zdravje del sistemskega zdravja je potreben multidisciplinarni pristop za celostno obravnavo in oceno posameznika. Potrebno je poudariti pomen ustnega zdravja kot napovedovalca številnih neželenih, z zdravjem povezanih zapletov, predvsem pri odraslih in starejših osebah. Na kakovost življenja vsakega posameznika zelo vpliva stanje ustne votline (dobro ustno zdravje, zdravje dlesni, ohranitev naravnega zobovja, žvečilna funkcija, pravilna okluzija). Zato, ohranjanje in/ali povečanje ustnega zdravja in ustrezne ustne higijene in njene funkcije je lahko zelo povezano z izboljšanjem prehranskega in funkcionalnega statusa pri posameznikih ter lahko znatno vpliva na zmanjšanje tveganja za razvoj šibkosti ali drugih večjih zapletov, povezanih z zdravjem.

Priporočila

- Ščetkajte zobe ali zobne nadomestke vsaj dvakrat na dan.
- Zobe umivajte vsaj 2-3 minute
- Uporabljajte mehke zobne ščetke.
- Zamenjajte zobno ščetko takrat, ko opazite, da so ščetine razpršene ali obrabljene in po vsaki ustni ali nalezljivi bolezni.
- Zobe ali zobne nadomestke nitkajte ali uporabljajte medzobne ščetke vsaj enkrat na dan, pred umivanjem zob.
- Zobne proteze umivajte pod mlačno tekočo vodo, z navadno milnico ali s tabletami za čiščenje protez, po vsakem obroku.
- Po nitkanju in umivanju zob, izperite ustno votlino z ustno vodicco.
- Uporabljajte zobno pasto, ki vsebuje fluoride. Zarad krepitve zobne sklenine, zmanjšanja občutljivosti zob in zaščite pred zobnimi in ustnimi boleznimi.
- Priporočena vsebnost fluoridov za odrasle je 1450 ppmF.
- Po ščetkanju zob, ustne votline ne izpirajte z vodo.
- Uravnoteženo se prehranjujte s sadjem, zelenjavo, mlečnimi izdelki, pustimi beljakovinami in polnozrnatimi žiti (oreščki, semena).
- Omejite vnos prigrizkov med obroki in sladke ali kisle hrane in pijače.
- Po zaužitju kisle hrane in pijače počakajte s ščetkanjem zob 30 – 60 minut.
- Uravnoteženo se prehranjujte s hrano bogato s sadjem, zelenjavo, mlečnimi izdelki, pustimi beljakovinami in polnozrnatimi žiti.

- Uporabljajte zdravila brez sladkorja, če je to le mogoče.
- Izogibajte se nekaterim kemikalijam, kot so klor v bazenih, bisfenolu A (industrijska kemikalija), ki se pogosto nahaja v konzervah in plastičnih posodah, antibiotikom in kemikalijam, ki so prisotne v lističih za beljenje zob.
- Izogibajte se uporabi tobaka in tobačnih izdelkov.
- Izogibajte se pitju alkoholnih pijač.
- Izogibajte se pretiranemu izpostavljanju ustnic soncu.
- Obrnite se na svojega zobozdravnika takoj, ko se pojavi težava z ustnim zdravjem.
- Pokličite osebnega zobozdravnika ali zdravnika, če določena sprememba (bolečina, oteklina, rana, lisa, bula, razjeda ali nenavadna krvavitev) v ustni votlini traja več kot 14 dni.
- Ob vsakem obisku prinesite s seboj seznam zdravil, ki jih jemljete.
- Preventivno obiščite zobozdravnika vsaj enkrat letno.

**POMEMBNA JE TEMPLJITOST IN POGOSTOST
UMIVANJA ZOB!**

SKRB ZA USTNO ZDRAVJE JE NALOŽBA V SISTEMSKO ZDRAVJE IN KVALITETO ŽIVLJENJA

Bolezni dlesni povečajo tveganje za nastanek rakavih obolenj v orofacialnem področju.

Izguba zob in bolezni dlesni povečata tveganje za razvoj alzheimerjeve bolezni in demence.

Bakterije v ustni votlini potujejo v druge dele telesa s krvnim obtokom.

Bolezni dlesni povečajo tveganje za nastanek raka trebušne slinavke in ledvic za 62 %.

Sladkorna bolezen in krvavenje dlesni povečata tveganje za prezgodnjo smrt.

93 % ljudi z boleznimi dlesni je izpostavljenih tveganju za nastanek sladkorne bolezni.

Osebe z boleznimi dlesni imajo 2x večjo verjetnost, da bodo umrli zaradi bolezni srca in 3x večjo verjetnost, da bodo umrli zaradi kapi.

Raziskave kažejo na povezavo med boleznimi dlesni in revmatoidnim artritisom.

