**Jama ustna to nie tylko zęby. Trzy powody, które mogą zniszczyć Twoje dziąsła**

**Stajesz przed lustrem i widząc swój uśmiech, masz wrażenie, że Twoje zęby z każdym dniem stają się… dłuższe? Wydaje ci się to dziwne… To niestety prawdziwy i powszechnym problem. Jednak wbrew pozorom to nie zęby się wydłużają – to cofające się dziąsła sprawiają takie wrażenie. Wygląda to nieestetycznie? To nie jedyny powód, który powinien skierować twoje kroki do specjalisty. Negatywnych konsekwencji recesji dziąseł jest więcej. To właśnie ona odpowiada za taki stan rzeczy.**

**Czym jest recesja dziąseł?**

Recesja dziąseł to osuwanie się dziąsła z zęba. Powoduje ono odsłonięcie szyjek zębowych i korzenia zęba, co skutkuje nie tylko problemami natury estetycznej, ale przede wszystkim zdrowotnej. Nadwrażliwość na bodźce termiczne, chemiczne, mechaniczne, większe ryzyko próchnicy czy w końcu wypadanie zębów… W większość przypadków można temu przeciwdziałać, znając powody negatywnych zmian. Warto – recesja jest nie do cofnięcia.

**Powód pierwszy: niewłaściwa higiena**

Zarówno nieprzywiązywanie uwagi do właściwej higieny jamy ustnej, jak i nadgorliwość w szczotkowaniu zębów mogą przysporzyć problemów. To one są najczęściej powodem recesji dziąseł.

– *Niewystarczająca higiena jamy ustnej prowadzi do osadzania się resztek pokarmu na zębach i w przestrzeniach międzyzębowych. Jest to doskonałe środowisko dla rozwoju chorobotwórczych bakterii. Ich działanie sprawia, że następnie tworzy się kamień nazębny i stan zapalny tkanek przyzębia, czyli paradontoza* – wyjaśnia dr Urszula Jarosz, stomatolog Varsovia Dental w Warszawie – *To schorzenie stwarza duże ryzyko recesji dziąseł* – dodaje.

Nie tylko brak szczotkowania, ale również nieprawidłowa technika może być negatywnym w skutkach nawykiem. – P*oziome ruchy szczotkowania, używanie zbyt dużej siły czy zbyt twarda szczoteczki prowadzą do mechanicznego wytarcia dziąsła. W ten sposób również może powstać recesja dziąseł* – mówi dr Jarosz.

**Powód drugi: krzywy zgryz**

Ortodoncja to nie tylko piękny uśmiech, ale przede wszystkim troska o zdrowie. Stłoczone, nachodzące na siebie zęby to większe ryzyko próchnicy, stanów zapalnych tkanek przyzębia, paradontozy i oczywiście tym samym recesji dziąseł. – *Mechanizm jest podobny jak w przypadku braku prawidłowej higieny jamy ustnej – na zębach osadza się kamień i płytka nazębna, które są pożywką dla chorobotwórczych bakterii. Z tym że w tym przypadku do niektórych miejsc w jamie ustnej po prostu nie jesteśmy w stanie dotrzeć szczoteczką z powodu nieprawidłowego ustawienia zgryzu –* tłumaczy dr Jarosz. Ponadto wpływ w takim wypadku może mieć również częściowe pokrycie wyrostka zębowego cienką blaszką kostną lub ustawienie zęba poza wyrostkiem zębowym.

**Powód trzeci: choroba okluzyjna**

Choroba okluzyjna jest jedną z powszechnych obecnie chorób. Często myli się ją choćby z migreną. Jednak jeśli bólowi głowy towarzyszą również takie objawy, jak nadwrażliwość zębów, zgrzytanie zębami, „przeskakiwanie” żuchwy czy odczucie napięcia mięśni twarzy, to prawdopodobnie pomocy należy poszukać u stomatologa. To ważne nie tylko ze względu na powyższe dolegliwości, ale również na ryzyko recesji dziąseł.

Istnieją również inne czynniki mogące powodować recesję dziąseł. Należą do nich m.in.: zanik wyrostka zębowego (w przypadku utarty zęba) czy czynniki anatomiczne (zbyt cienkie i delikatny dziąsła). Mając świadomość zagrożeń jesteśmy w stanie przeciwdziałać negatywnym i nieestetycznym zmianom.

<https://varsoviadental.pl>