



פה בריא מתחיל בחניכיים בריאות - מדוע גם אני צריך מומחה לרפואת חניכיים?

ריח רע מהפה? דימום בצחצוח שיניים? כנראה יש לכם דלקת חניכיים. 90% מהאנשים סובלים מדלקת חניכיים בלי לדעת, ומחקרים רבים מצביעים על קשר בין מחלות חניכיים לבין מחלות לב וכלי דם, מחלות במערכת הנשימה, סוכרת, לידה במשקל נמוך ועוד. **רופאים מומחים לרפואת חניכיים עונים על שאלות נפוצות:**

מתוך הנשים שסבלו מסכרת הריונית סבלו גם ממחלת חניכיים, לעומת 13% בלבד מתוך הנשים ללא סכרת. כל המצבים הללו עלולים להביא לסיבוכי לידה, בהם רעלת הריון, לידה מוקדמת ולידה של תינוקות קטנים מתחת ל 2,500 גרם.

מה הקשר בין מחלות חניכיים וסוכרת?

מחלת חניכיים נחשבת לסיבוך השישי של מחלת הסוכרת. מחקרים מראים שלחולה סוכרתי סיכוי גדול יותר לחלות במחלת חניכיים ולאבד שיניים בהשוואה לאדם בריא באותו הגיל.

שתי המחלות, חניכיים וסוכרת, חולקות גורמי מחלה משותפים ומערבות תגובה דלקתית מוגברת. ידוע כיום שמחלת הסוכרת מגדילה את שכיחות מחלת החניכיים וחומרתה. מחלת חניכיים עשויה להופיע כבר בשלב מוקדם של מחלת הסוכרת, וקצב התקדמותה מהיר יותר אצל סוכרתיים. אולם, לא כל חולי הסוכרת מצויים באותה רמת סיכון להתפתחות מחלת חניכיים: חולים סוכרתיים מאוזנים השומרים על היגיינת פה נאותה מצויים בדרגת סיכון פחותה להתפתחות מחלת חניכיים בהשוואה לחולי סוכרת לא מאוזנים. בנוסף, נמצא שבחולי סוכרת לא מאוזנים סיכוי גבוה להתפתחות מחלת חניכיים בייחוד אם הם מעשנים.

הקשר בין מחלת הסוכרת למחלת חניכיים נבדק רבות, וכיום ידוע שקשרי הגומלין בין שתי המחלות הינם דו-סטריים. מספר מחקרים מרמזים על כך שמחלת חניכיים יכולה להשפיע על האיזון הסוכרתי. ההשערה היא שהחיידקים ותוצריהם מחלל הפה חודרים אל מחזור הדם, מגדילים את עמידות התאים לאינסולין וכך מעלים את רמת הסוכר בדם ופוגעים באיזון המטבולי של החולה הסוכרתי. מחקרים נוספים מצאו שטיפול במחלת החניכיים יכול להשפיע לטובה על האיזון הסוכרתי.

ואינם גורמים כל נזק, כל עוד הם אינם יוצרים מושבות. אך כאשר מתפתחות מושבות חיידקים נוצר ביופילם (Biofilm) והצטברות זו של חיידקים תהיה בדרך כלל על הלשון, בגבול החניכיים ו/או על גבי השיניים. נוכחות ביופילם מעוררת תגובה דלקתית של החניכיים. כך שבמקרים רבים ריח רע מהפה מצביע על נוכחות זיהום בחלל הפה, בעיקר דלקת בחניכיים או מחלת חניכיים.

לכן, הטיפול בריח רע מהפה צריך להתמקד בהפחתת החיידקים באזורים הרלוונטיים באמצעות תהליכים הקשורים להיגיינת הפה, כולל צחצוח שיניים קפדני, שימוש קבוע בחוט דנטלי וקרצוף הלשון. במקרים רבים שיפור היגיינה יומיומית לא תספיק לבדה לטיפול בבעיית הריח אלא יהיה צורך בשילוב של טיפול מקצועי ע"י שיננית או רופא.

עם כל הריון ולידה - הדרדר מצב השיניים שלי. מה הקשר בין הריון למצב החניכיים?

כמעט כל אישה שעברה הריון זוכרת תופעה של דלקת חניכיים ודימום מוגבר. למה זה קורה? מאחר וקיים דמיון בין רקמת הרחם לחניכיים אשר שתיהן עשירות בכלי דם, הגוף מזהה את רקמת החניכיים בטעות כאיבר מטרה בעת ההיריון. כתוצאה, הוא מגביר את זרימת הדם לרחם וגם לחניכיים ואז מופיעים דימום ונטייה לדלקת חניכיים. כל הנשים חוות דימום מהחניכיים החל מהחודש השלישי להריון.

כמו כן, מאחר והורמוני המין מצויים ברמה גבוהה, ישנו גשוג של חיידקים הגורמים למחלות חניכיים, מה שמהווה בעיה בעיקר אצל נשים עם מחלת חניכיים מוקדמת. כך שמי שעוד לפני ההריון סבלה מבעיות חניכיים עלולה לחוות החמרה משמעותית, הגדלת קצב ספיגת העצם סביב השיניים והופעה של אבצסים בחניכיים וניידות שיניים.

עלייה ברמת הזיהום בחניכיים עלולה גם להוביל לעלייה בסוכרת הריון, דבר שמסכן את האם והעובר. במחקר גדול התגלה כי 45%

לפעמים יורד לי דם בזמן צחצוח השיניים - למה, ומה יקרה אם לא אטפל?

דימום בצחצוח הינו סימן חד משמעי לדלקת בחניכיים. אנשים רבים מתייחסים לדימום בזמן הצחצוח כמצב כרוני נתון שלא דורש תשומת לב מיוחדת. אך למעשה דימום בזמן צחצוח צריך להיות אחד מ"תמרורי האזהרה" החשובים עבורנו לקיומה של בעיה הדורשת בירור וטיפול.

כאשר ישנה דלקת בחניכיים, רקמת החניכיים הופכת בצקתית ונפוחה כך שבמגע קל (צחצוח) יתעורר דימום. ברוב המקרים דלקת חניכיים לא יהיו מלוות בכאבים, למרות הנזק שהן גורמות בפה, ולכן דימום בזמן צחצוח יהיה הסימן היחיד כמעט שיאפשר לנו להבחין בקיומה של בעיה. במצב שכזה מומלץ לפנות למומחה לרפואת חניכיים (פריודונט) לבדיקה ואבחון סוג הדלקת הקיימת ולהתאמת הטיפול המתאים.

ללא טיפול נאות, התגובה הדלקתית בחניכיים מובילה במקרים מסוימים לספיגה של העצם סביב השיניים עד שהשיניים מאבדות יציבות ומתחילות להתנדנד. שימו לב, כאשר נרגיש בבעיה ובניידות השיניים, ההרס כבר יהיה נרחב מדי בכדי שנוכל להציל את השן ולשמור אותה בפה.

האם ריח רע מהפה קשור לבעיות קיבה או לבעיות חניכיים?

למרות הדעה הרווחת כי ריח רע לא נעים קשור בבעיות במערכת העיכול, לרוב מקור הריח הוא בחלל הפה או בלשון. מערכת העיכול שבדרך כלל "מואשמת" בריח רע לא נעים, אך לרוב אינה קשורה לבעיה.

כ-90%-80 מהמקרים של ריח רע מהפה, נובעים מנוכחות חיידקים או תוצרי פירוק של חיידקים בחלל הפה. פירוק חומר אורגני ע"י חיידקים מייצר גזים המדיפים ריח רע. גם שאריות חלבונים המצטברות על השיניים יובילו לריח רע במיוחד. בכל פה בריא חיים כ-800 זנים שונים של חיידקים ופטריות בצורה מאוזנת