

Tavi zobi zina vairāk par tevi, nekā tu domā

Iedomājies, ka tev ir indikators – kaut kas tāds, kas rāda, kas notiek tavā ķermenī, pirms tu pats to esi sajutis. Kas brīdina par iekaisumu, diabētu, sirds problēmām, pat par to, kā strādā tava imūnsistēma. Šāds indikators tev jau ir. Tas atrodas tavā sejā. Un tu to izmanto katru dienu, lai ēstu picu un runātu ar draugiem. Tava mute nav tikai vieta, kur nonāk pārtika. Tā ir logs uz visu pārējo – uz asinīm, imūnsistēmu, nervu sistēmu, pat uz smadzenēm. Un zinātne pēdējos divdesmit gados ir atklājusi sakarības, kas vēl nesen izklausītos kā fantastika.

Kāpēc mute ir tik īpaša?

Mutē dzīvo vairāk nekā 700 dažādas baktēriju sugas. Tas nav trūkums — tas ir dabisks un nepieciešams mikrobioloģisks līdzsvars. Lielākā daļa šo baktēriju ir nekaitīgas vai pat noderīgas. Problēmas sākas, kad līdzsvars tiek izjaukts – kad kaitīgās baktērijas sāk dominēt un izraisa hronisku iekaisumu. Un te ir atslēga, ko mūsdienu medicīna arvien labāk saprot: hronisks iekaisums mutē nav lokāla problēma. Baktērijas un to radītie iekaisuma mediatori var iekļūt asinsritē un ietekmēt orgānus, kas atrodas tālu no mutes – sirdi, plaušas, smadzenes, pat nedzimuša bērna attīstību. Tas nenozīmē, ka katrs cilvēks ar gingivītu saslims ar sirds slimību. Bet tas nozīmē, ka mutes veselība un vispārējā veselība ir savstarpēji saistītas dziļāk, nekā jebkad iepriekš domāts.

Sirds un mute – saistība, ko kardiologi ņem vērā

Sāksim ar to, kas zinātniski ir vispētītākais. Saistība starp periodontītu – smaganu un žokļa kaulus ietekmējoša slimību – un sirds un asinsvadu slimībām ir dokumentēta simtiem pētījumos. Cilvēkiem ar neārstētu periodontītu sirds slimību risks ir aptuveni divas līdz trīs reizes augstāks nekā cilvēkiem ar veselīgām smaganām.

Mehānisms izskatās šādi: smaganu rievās uzkrājas baktērijas, kas rada hronisku iekaisumu. Šī iekaisuma laikā asinsvadu sienīgas kļūst trauslākas un caurlaidīgākas. Baktērijas un iekaisuma proteīni iekļūst asinsritē. Asinsvados sāk veidoties aterosklerotiskās plāksnes – tieši tas pats process, kas noved pie sirdslēkmes un insulta. Vēl konkrētāk: zinātnieki noteiktas smaganu iekaisumu izraisošās baktērijas ir atraduši tieši aterosklerotiskajās plāksnēs cilvēkiem, kuri ir miruši no sirds slimībām. Nevis tikai mutē, bet arī asinsvados un sirdī.

Vai tas nozīmē, ka labs zobu higiēnists var pasargāt tevi no sirdslēkmes? Tieši tā to nevajag formulēt. Bet tas nozīmē, ka hronisks iekaisums, kur vien tas atrodas, ir sirds veselības ienaidnieks. Un periodontīts ir viens no visizplatītākajiem hroniskā iekaisuma avotiem pieaugušo starpā.

Cukura diabēts: divvirzienu ceļš

Šī ir saistība, kas darbojas abos virzienos – un tieši tāpēc tā ir tik nozīmīga.

Cilvēkiem ar diabētu periodontīts attīstās biežāk, straujāk un smagāk. Augsts cukura līmenis asinīs mazina imūnsistēmas spēju cīnīties ar baktērijām, palēnina audu dzīšanu un veicina iekaisumu. Diabētiķu smaganas ir teju ideāla vide periodontīta attīstībai. Bet šeit ir apvērsums, ko daudzi nezina: tas darbojas arī pretējā virzienā. Hronisks iekaisums no periodontīta paaugstina iekaisuma citokīnu līmeni asinīs, kas savukārt palielina insulīna rezistenci –

apgrūtina glikozes kontroli. Citiem vārdiem – neārstēts periodontīts var aktīvi pasliktināt diabētu.

Un vēl pārsteidzošāk: klīniskie pētījumi rāda, ka periodontīta ārstēšana – profesionāla zobu tīrīšana un smaganu terapija – uzlabo ilgtermiņa cukura kontroles rādītāju HbA1c vidēji par 0,4%. Tas ir salīdzināms ar vieglas diabēta medikamentozās terapijas efektu. Tas ir ārkārtīgi svarīgs fakts: ārstējot muti, var uzlabot diabētu. Un diabētu ārstējot, uzlabojas mutes veselība. Tās ir divas sistēmas, kas runā viena ar otru, un abas ir jāuzklausā.

Plaušas un elpošana: ko ievēl naktī

Šī saistība ir vismazāk zināma, bet ļoti reāla – īpaši vecākiem cilvēkiem un tiem, kuriem ir hroniskas elpceļu problēmas.

Mutes baktērijas nepaliek tikai mutē. Naktī, miega laikā, neliels daudzums siekalu un tajā esošo baktēriju tiek nemanāmi ieelpots plaušās. Veselam cilvēkam ar spēcīgu imūnsistēmu plaušas ar šo tiek galā bez problēmām, bet cilvēkam ar novājinātu imunitāti, hroniskām slimībām vai sliktu mutes higiēnu šī baktēriju slodze var radīt nopietnas problēmas.

Papildus tam ir pieaugošs pētījumu kopums, kas saista periodontītu ar hronisku obstruktīvu plaušu slimību jeb HOPS. Domājams, ka hronisks iekaisums mutē var pastāvīgi stimulēt iekaisuma procesu elpceļos, pasliktinot jau esošu elpošanas slimību.

Grūtniecība un jaundzimušā veselība

Šī saistība tieši skar ne tikai mātes, bet arī jaundzimušo, kas vēl nav ievīlījis pirmo elpas vilcienu.

Neārstēts periodontīts grūtniecības laikā ir saistīts ar paaugstinātu priekšlaicīgu dzemdību risku un pazeminātu svaru jaundzimušajiem. Mehānisms, ko zinātnieki piedāvā: iekaisuma mediatori no iekaisušajiem smaganu audiem nonāk asinsritē un var sasniegt dzemdi, stimulējot kontrakcijas pirms laika. Pētījumi rāda, ka sievietēm ar periodontītu priekšlaicīgu dzemdību risks ir apmēram divas līdz četras reizes augstāks nekā sievietēm ar veselīgām smaganām, un ka periodontīta ārstēšana grūtniecības laikā var samazināt šo risku. Tas ir viens no skaidrākajiem argumentiem tam, kāpēc zobārsta un zobu higiēnista apmeklēšana pirms vai grūtniecības sākumā nav papildu rūpes – tā ir atbildīga pirmsdzemdību aprūpe.

Reimatoīdais artrīts: kopīgas saknes

Reimatoīdais artrīts un periodontīts uz pirmā acu uzmetiena šķiet pilnīgi nesaistītas slimības – viena skar locītavas, otra smaganas. Bet abas ir hroniski iekaisuma stāvokļi ar ļoti līdzīgiem imunoloģiskiem mehānismiem. Abas slimības iesaista pārmērīgu imūnās sistēmas reakciju, kas bojā pašu ķermeni – locītavas vai kaula audu smaganu rajonā.

Praktiski tas nozīmē: cilvēkiem ar reimatoīdo artrītu periodontīts ir ievērojami biežāk nekā vispārējā populācijā. Un klīniskie pētījumi rāda, ka periodontīta ārstēšana var mazināt artrīta simptomu intensitāti – locītavu sāpes, rīta stīvumu, iekaisuma rādītājus asinīs. Tas nav sakritība. Tas ir viens un tas pats iekaisuma process, kas izpaužas dažādās vietās.

Garīgā veselība: saistība, par ko reti runā

Šī ir saistība, ko bieži aizmirst, bet tā ir reāla un skar daudzus.

Stress paaugstina kortizola līmeni. Kortizols nomāc imūnsistēmu un veicina iekaisumu. Cilvēki, kuri piedzīvo ilgstošu stresu, biežāk cieš no gingivīta un periodontīta – ne tāpēc, ka aizmirst tīrīt zobus, bet tāpēc, ka imūnā atbilde ir vājināta. Vienlaikus darbojas arī otrādi. Hroniskas sāpes mutē, zobu zudums un estētiskas izmaiņas var ievērojami ietekmēt pašvērtējumu, sociālo aktivitāti un dzīves kvalitāti. Pētījumi konsekventi rāda, ka cilvēki ar smagām mutes veselības problēmām biežāk cieš no depresijas un sociālas izolācijas.

Pusaudžiem šis aspekts ir īpaši aktuāls. Zobu izskats un elpas aromāts ir faktori, kas ietekmē sociālo komfortu, pārliecību un attiecības – laikā, kad šie aspekti ir nozīmīgāki nekā jebkad cita vecumā.

Mute kā agrīnā brīdinājuma sistēma

Viens no mazāk zināmajiem faktiem: vairākas sistēmiskas slimības pirmo reizi izpaužas tieši mutē – dažkārt vēl pirms cilvēks ir vērsies pie ārsta ar simptomiem.

Diabēts bieži vispirms pamanāms kā gingivīts (smaganu iekaisums), lēna audu dzīšana, bieži atkārtotās smaganu infekcijas un sausums mutē.

Anēmija var izpausties kā bāla, gludāka mēles virsma un degošas sajūtas mutes gļotādā.

Osteoporoze var būt pamanāma kā paātrināts žokļa kaula blīvuma samazinājums rentgenogrammā – dažkārt pirms tā tiek diagnosticēta ar standarta kaulu blīvuma mērījumiem.

HIV un citi imūndeficīta stāvokļi bieži pirmais izpausmes vieta ir mute – atkārtotas aftas, sēnīšu infekcijas, ilgāka brūču dzīšanas.

Stresa un trauksmes traucējumi bieži vispirms manāmi kā bruksisms – zobu griešana naktī, kuras dēļ nodilst zobi – vai kā zokļa locītavas sāpes.

Tas nozīmē, ka zobārsts un zobu higiēnists bieži ir pirmie speciālisti, kuri var pamanīt, ka ar tavu vispārējo veselību kaut kas nav kārtībā. Regulāras vizītes nav tikai zobu saglabāšana – tās ir agrīnas diagnostikas iespēja.

Ko tas nozīmē praktiski – jebkurā vecumā

Ja tev ir 14–20 gadi

Tavs ķermenis šobrīd veido ieradumus, ar kuriem tu dzīvosi trīs, četrus, piecus gadu desmitus. Tas, kā tu izturies pret saviem zobiem tagad, noteiks ne tikai to, vai tev 40 gadu vecumā būs savi zobi, bet arī to, kāds būs tavš vispārējais veselības fons.

Hronisks iekaisums mutē nav kaut kas, kas "sākās pieaugušā vecumā". Agrīni izveidoti ieradumi – zobu tīrīšana, starpzobu spraugu tīrīšanas un regulāras vizītes pie zobārstniecības speciālistiem ir visvērtīgākā investīcija, ko tu vari izdarīt savā veselībā.

Ja tev ir 25–45 gadi

Šis ir vecums, kad efekts sāk parādīties. Stress, neregulārs uzturs, pirmās hroniskās slimības, grūtniecība, medikamenti – viss tas ietekmē muti un caur to – visu pārējo.

Svarīgākais: pastāsti savam zobu higiēnistam par visiem medikamentiem, ko lieto un kādas slimības ir tev diagnosticētas.

Ja tev ir 50 un vairāk

Mutes veselības nozīme tikai pieaug. Kaulu blīvuma samazināšanās, medikamenti ar sausumu mutē kā blakusparādību, paaugstināts sirds un diabēta risks – tas viss padara regulāru profesionālu aprūpi par absolūtu prioritāti.

Jautājumi, ko uzdot sev šodien

Vai manas smagšanas asiņo, tīrot zobus? Pat bez sāpēm – tā ir brīdinājuma zīme.

Kad pēdējo reizi biju pie zobu higiēnista? Ja atbilde ir "neatceros" vai "pirms vairāk nekā gada" – ir laiks mainīt to.

Vai man ir kāda hroniska slimība – diabēts, sirds slimība, artrīts – par kuru mans zobu higiēnists nezina? Pastāsti viņam.

Vai es regulāri lietoju kādus medikamentus? Daudzi no tiem ietekmē muti – zobārstam un zobu higiēnistam tas ir svarīgi zināt.

Nobeigums: viena sistēma, nevis detaļu kolekcija

Mūsdienu medicīna arvien vairāk atgriežas pie tā, ko senie ārsti intuitīvi saprata: ķermenis ir viena sistēma. Sirds, plaušas, smadzenes, locītavas, smagšanas – tās visas runā viena ar otru caur asinīm, nervu sistēmu un imūno kaskādi.

Mute ir šīs sistēmas ieejas punkts. Tas, kas notiek šeit – katru dienu, katru nakti, katrā ēdienreizē – ietekmē visu pārējo. Un labā ziņa ir tā, ka mutes veselība ir viena no vieglāk kontrolējamajām veselības dimensijām. Tā neprasa dārgus medikamentus vai sarežģītas procedūras. Tā prasa ikdienas ieradumus un divreiz gadā stundu pie speciālista.

Tavi zobi zina vairāk par tevi, nekā tu domā. Ir vērts sākt klausīties.