

Jószérivel mindannyian találkoztunk már vele, sokan szenvedtünk is tőle, mégis csak kevesen tudjuk, valójában mitől is alakul ki az a tünetegyüttes, amelyet a parodontológia ínygyulladásnak nevez: a duzzadt, vörös íny, amely fogmosáskor vérzik, alkalmasint fáj is. Rendszerint csak legyintünk, és fogadkozunk, hogy ezután rendesebben és gyakrabban mosunk fogat. A patikákban rengeteg szájápolási cikk közül válogathat a páciens, azonban jó lenne, ha nemcsak a terméket vásárolhatná meg, hanem szakszerű útmutatást, felvilágosítást is kaphatna mellé.

Dr. Magyar Krisztina parodontológus beszélgetésünkben arra figyelmeztet, hogy a kezeletlen ínygyulladás nyomán kialakuló fogágy-gyulladás a fogak elvesztésével fenyeget.



Az ínygyulladásról

Vajon az ínygyulladás előszobája-e az íny-sorvadásnak, vagy attól teljesen függetlenül kialakuló betegség?

Van krónikus, és van akut ínygyulladás. Utóbbi nem szükségszerűen fejlődik tovább parodontitist okozva: megfelelő szájhigiénéval gyorsan gyógyul. A köznyelv egyébként ez utóbbit tévesen nevezi íny-sorvadásnak, ebben az esetben ugyanis nem az íny sorvad, hanem a mélyebben elhelyezkedő állcsont – az íny lefutása csak a csont pusztulását követi. Azért nagyon fontos, hogy odafigyeljünk az ínygyulladás tüneteire, mert azok talaján könnyebben alakul ki további fogágy károsodás.

A gyakori és helyes fogmosás önmagában megvéd-e az ínygyulladástól?

Az ínygyulladást a fogakon, a fogak tövében és az íny alatt megtelepedő baktériumok, illetve a fogkő okozza. Ezek a baktériumok minden repedésbe, résbe befészkelik magukat, így hát a fogmosáson kívül az is nagyon fontos, hogy az embernek épek maradjanak

a fogai, illetve hogy a tömések és pótlások pontosak legyenek. A jó technikájú, tehát az ínyt is körkörösén megmasszírozó, gyakori fogmosás sokat segít, de arra is figyelniünk kell, hogy kicseréltezzük, vagy tökéletesen simára polírozottassuk a nem pontosan záró tömésszéleket.

Van-e olyan vitamin- vagy nyomelem-hiány, amely felelőssé tehető az ínygyulladásért?

Az előbb felsorolt kórok mellett az immunrendszer fogkövet toleráló képessége is nagymértékben szerepet játszhat a betegség kialakulásában. Az immunrendszer ideális működéséhez pedig elengedhetetlen a nyomelemekben, vitaminokban és rostokban gazdag étrend. A táplálék túlpuhítása, vagyis hogy nem kellően és nem eleget rágnunk étkezéskor, fokozza az ételekből a fogfelszínen maradó plakk mennyiségét.

Érdemes-e, kell-e orvoshoz fordulni az ínygyulladással, vagy egyszerűen fogkefét, fogkrémet, szájvizet kell váltani, illetve hosszabban, erősebben, alaposabban kell fogat mosni?

Ha kisebb sérülésből adódik a lokalizált gyulladás, nem jár heveny vérzéssel, és 4-5 napon belül gyógyul, akkor nincs szükség szakorvosra. Ha viszont kiterjedtebb területet érintő, makacs tünetekről van szó, akkor parodontológushoz kell fordulni, hisz speciális kezelésre, illetve differenciált diagnózisra van szükség. Nagyon fontosnak tartom megemlíteni, hogy a krónikus ínygyulladás nem jár különösebb fájdalommal, csupán fogmosáskor jelentkező vérzéssel, így az ember sokszor nem is gondolná, hogy ínygyulladása van. Ha a fogmosáskor jelentkező vérzés miatt úgy dönt, hogy eztán óvatosabban mos fogat, ezzel csak tovább rontja a helyzetet.

Mire kell gyanakodnunk, ha a tünetek helyes fogmosás mellett sem múlnak?

Íny alatti fogkő jelenlétére utal, ha ínyvérzés, rossz szájíz vagy kellemetlen lehelet tapasztalható. Ha rágáskor tompa fájdalmat érzünk, esetleg mozognak is a fogaink, az előrehaladott fogágy-csontpusztulást jelez. Fontos érteni, hogy az ínygyulladás csak úgy múlik el, ha az ínyszélen nem hagyunk további tápanyagot a kórokozók számára. A fogkefe és a fogkrém mellett jó szolgálatot tesznek a szájvizek is. Ezek kémiai úton csökkentik a plakkot; a bennük lévő zink-klorid gátolja a baktériumok sejtfalának összetapadását, így nehezebben tudnak telepeket alkotni. Azonban azt is tudnunk kell, hogy a zink-klorid elszínezheti a fogakat, és hosszú idő alatt toxikus hatása lehet, tehát a szájöblítők csak kúraszerűen ajánlottak.

Az ínygyulladás hogyan függ össze az életkorról?

A kamaszkorban a hormonszintek gyors változása miatt alakulhat ki a betegség. Az ok ilyenkor a vérbő, ödémás ínyszél, ami ezen a területen csökkenti a fogak tisztíthatóságát. Ezen az segít, ha a páciens alaposan megmasszírozza az ínyét fogmosáskor: ettől jobb lesz az íny vérkeringése és regenerációs képessége is.

A következő rizikócsoporthoz a kismamák tartoznak, hasonló hormon, illetve enzimatikusok miatt. Számukra mindig fontos a kezelés, mert a súlyosabb ínygyulladás korszulást, az érpályán továbbterjedő kórokozók pedig bakteriémiát is okozhatnak.



A 40-50 év fölötti páciensek esetében már a fogak kilazulása és a rágófunkció rohamos romlása a legfőbb panasz. Skandináv tanulmányok igazolták, hogy a fogak elvesztése nem az öregedés velejárója, hanem mindig krónikus fogágy-gyulladásra vezethető vissza. Annak kialakulásáért pedig gyakran az ínygyulladás felel.

A protézist viselők nehezebben védik ki az ínygyulladást?

A műfogsort viselők ínygyulladása teljesen más alapon alakul ki, hisz nekik már nincsenek fog körüli kötőszöveti rostjaik az ehhez specifikusan kapcsolódó baktériumokkal. Az ő esetükben a fogsor alaplemezébe belefészkelődő gombafélék okoznak kontakt nyálkahártya-gyulladást, amit csak hosszú ideig tartó gyógyszeres kezeléssel, és ezzel egyidejű fogsorcserével lehet gyógyítani. Ez antiszeptikus tisztítókkal előzhető meg.

Fácán Anna Margit

Fogainkat a fognyak körüli ínyszéleket és a fogfelszíneket is masszírozó, az íny irányától a rágófelszín felé irányuló, körkörös, illetve seprő mozdulatokkal kell tisztítani, hogy ne toljunk további baktériumokat, plakkot az íny alatti szövetekhez. Gyulladás esetén ugyanis elmélyül az ínybarázda, és a fertőzés olyan területeken támad, amelyek az otthoni tisztítási módszerekkel el sem érhetőek.