



Materiał opracowany przez Guarana PR

## Depresję zauważy dentysta

Skutki depresji mogą odbijać się na zdrowiu zębów i jamy ustnej. I to na wielu płaszczyznach: zaniedbywanie mycia zębów, niewłaściwa dieta, w końcu też kserostomia czy uporczywy ból stawów skroniowo-żuchwowych. Co więcej, nawet leki stosowane w leczeniu tego schorzenia mają wpływ na stan zdrowia jamy ustnej. Czy dentysta rozpozna depresję, zaglądając nam do ust?

### Depresja nadgryza zęby

Depresja w Polsce staje się coraz powszechniejszym problemem. Statystyki wskazują, że dotyka od 5 do nawet 10% osób, a co gorsza: w ciągu ostatnich lat obserwuje się wzrost liczby pacjentów wymagających leczenia farmakologicznego. Wbrew pozorom nie dotyczy ona tylko sfery psychicznej, ale na różne sposoby wpływa na zdrowie organizmu – m.in. na jamę ustną.

Depresja jest definiowana jako zaburzenia nastroju: odczuwanie smutku, przygnębienia, brak chęci do aktywności fizycznej, ale też brak radości z życia – trwające dłużej niż dwa tygodnie. Symptomy psychiczne przekładają się na nasze realne zachowania, jak wycofanie z życia społecznego, zaniechanie obowiązków domowych czy pogorszenie stanu higieny i zaniedbania dietetyczne. To na te dwa ostatnie czynniki najczęściej zwracają uwagę dentyści.

Pojmowanie depresji jako po prostu „bycia smutnym” jest zbyt daleko idącym uproszczeniem, bo to choroba przekładająca się na całe nasze życie i realne zachowania. Z punktu widzenia dentysty zmiana nawyków dotyczących higieny jamy ustnej jest szczególnie widoczna, bo są to czynności, które trzeba powtarzać codziennie i cyklicznie: mycie zębów, nitkowanie, kontrole co kilka miesięcy. Jeśli w tym schemacie jest zmiana, to jej efekty pokażą się bardzo szybko. Mówimy tu o próchnicy, ale też nawarstwionych osadach indukujących stan zapalny dziąseł i jego następstwach

– mówi lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz z Medicover Stomatologia Łódź Pomorska.

Dentyści zwracają też uwagę na zmiany w odżywianiu osób z depresją – mają one skłonność do zaburzeń apetytu. Z jednej strony niedojadanie prowadzące do niedoborów witaminowych i minerałów, co skutkuje większą podatnością na aftozy, a nawet choroby dziąseł. Z drugiej, próby poprawy nastroju przez produkty bogate w cukry, czyli najprościej mówiąc: słodyczne, fast food, napoje energetyczne, a to naraża zęby na próchnicę. Te czynniki w połączeniu z niedostateczną higieną szybko doprowadzą do wyraźnego pogorszenia stanu zdrowia jamy ustnej. Jakby tego było mało, zaburzenia nastroju same w sobie mogą pogarszać funkcjonowanie naturalnych mechanizmów obronnych – także tych w obrębie jamy ustnej.

## **Depresja zmienia fizjologię**

Specjaliści podkreślają, że depresja, także zaburzenia lękowe, a nawet przewlekłe odczuwanie stresu prowadzą do konkretnych zmian w pracy organizmu. To nie tylko podniesiony poziom hormonów stresu, czyli adrenaliny i kortyzolu, ale również oddziaływanie na ślinianki, co powoduje mniejsze wydzielanie śliny. Błahostka? Niekoniecznie.

Ślina w 99% składa się z wody, ale ten pozostały 1% ma ogromne znaczenie. W nim zawierają się białka, enzymy i inne związki o działaniu antybakteryjnym, przeciwgrzybiczym oraz antywirusowym. Ponadto wydzielina ta pomaga remineralizować szkliwo, a także wyrównywać pH w jamie ustnej. Dzięki takiemu działaniu jest niebywale istotna dla jej zdrowia. Osoby w ciągłym stresie, z depresją mogą częściej doświadczać suchości w jamie ustnej, a co więcej: aft, podrażnień błony śluzowej, ale przede wszystkim rosnącego ryzyka chorób dziąseł i próchnicy

– tłumaczy dentystka.

W takiej sytuacji niezwykle istotna jest właściwa higiena jamy ustnej, włączając w to profilaktykę fluorkową i zwalczanie płytki nazębnej. Poza tym szczególną uwagę powinno się zwrócić na stawy skroniowo-żuchwowe.

Stawy skroniowo-żuchwowe, które łączą żuchwę z czaszką, a przez to umożliwiają nam m.in. mowę czy jedzenie, są jednym z tych regionów naszego organizmu, które są szczególnie wrażliwe na zmiany nastroju i stres. Zaburzenia w tych stawach mogą objawiać się ich przewlekłym bólem, ale także głowy, twarzy, uszu, karku i kręgosłupa. W dodatku może pojawić się „klikanie” czy przeskakowanie w szczęcie oraz bruksizm, co oznacza nieświadome zgrzytanie zębami. To też szybko odbije się na stanie zdrowia zębów

– ostrzega ekspert Medicover Stomatologia.

## Leki też nie są obojętne

Rozpoznanie i leczenie depresji powinno odbywać się u specjalisty, który może zalecić psychoterapię oraz leczenie farmakologiczne. Szczególnie ważne jest to, by rozpoznać ją wcześniej, bo da nam to szansę na skuteczne leczenie. Stosowane leki mogą dawać określone skutki uboczne ze strony jamy ustnej.

Głównymi ze skutków ubocznych dla inhibitorów wychwyty zwrotnego serotoniny oraz inhibitorów wychwyty zwrotnego serotoniny i noradrenaliny są: kserostomia, czyli zmniejszone wydzielanie śliny, dysfagia, co oznacza problemy w przełykaniu. Może także pojawić się pieczenie jamy ustnej i bruksizm. Podobne efekty uboczne mogą towarzyszyć przy stosowaniu bupropionu oraz trójcyklicznych leków przeciwdepresyjnych, ponadto wystąpić mogą stany zapalne jamy ustnej (*stomatitis*) i języka (*glossitis*).

Nie u wszystkich i nie zawsze wystąpią skutki uboczne, a jeśli już, to ich nasilenie może być zróżnicowane. Trzeba wspomnieć, że niektóre leki antydepresyjne są zalecane choćby przy zaburzeniach w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych lub nawet w przypadku BMS, czyli zespołu pieczenia jamy ustnej. Kluczowa jest świadomość, jakie skutki mogą wystąpić, bo część z nich może być wskazaniem do zmiany preparatu, ale zawsze, co warto podkreślić, trzeba informować dentystę o przyjmowanych lekach i ewentualnych problemach, których doświadczamy. Wielu z nich można zapobiec

– radzi lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz.

Zmniejszone wydzielanie śliny jest spowodowane nie tylko zaburzeniami nastroju, stresem czy nawet przyjmowanymi lekami, ale też często pojawia się u seniorów i z wielu innych powodów. Powszechnie dostępne w aptekach są preparaty ślinozastępcze, które mają działanie pokrywające, ochronne i regenerujące. W ich składzie można znaleźć kwas hialuronowy, wyciąg z aloesu, ekstrakty ziołowe i ksylitol o działaniu przeciwpróchnicznym.

W czasie epizodu depresyjnego nie rezygnujemy z higieny jamy ustnej. Mycie zębów dwa razy dziennie i nitkowanie przynajmniej raz na dzień to podstawowe elementy higieny. Nie zapominajmy o wizytach kontrolnych, na których dentysta sprawdzi stan zębów, ale także śluzówek jamy ustnej, co jest ważne, zwłaszcza gdy stosujemy farmakologiczne środki w leczeniu depresji.

Podejrzewając u siebie depresję, porozmawiajmy o tym z lekarzem rodzinnym, który zaleci dalsze postępowanie. Na konsultację psychiatryczną nie jest wymagane skierowanie.

---

Wywiady, komentarze, konsultacje? Nasi eksperci chętnie odpowiedzą. Dodatkowe materiały, zdjęcia do pobrania na <http://medicoverstom.dlamediiow.pl/>

Biuro Prasowe Medicover Stomatologia / Guarana PR

Aleksander Rojek, tel. 508 397 788, mail. [aleksander.rojek@guaranapr.pl](mailto:aleksander.rojek@guaranapr.pl)

PDF

Medicover Stomatologia - Backgrounder PL&ENG 2023.pdf

Download



Depresję zauważy dentysta.jpg

Download