



Materiał opracowany przez Guarana PR

Spakuj to, by na urlopie uniknąć problemów z zębami

Niezależnie od tego, czy planujemy urlop drobiazgowo od A do Z, czy stawiamy na spontaniczne wyjazdy, warto zabrać ze sobą kilka rzeczy, które pomogą złagodzić najczęstsze problemy z zębami i uniknąć poważniejszych. Co powinno znaleźć się w plecaku lub walizce urlopowicza? Radzi dentystka.

W ferworze wakacyjnych przygotowań rzadko zwracamy sobie głowę myśleniem o bólu zęba, wypadniętej plombie czy nadwrażliwości zębiny, a to – jak podkreślają dentyści – jedno z najczęstszych urlopowych problemów. Oprócz tego mogą wystąpić afty, opryszczka, dziecko może wybić ząb, a senior podrażnić dziąsła protezą. Kilka dodatkowych drobiazgów nie zabierze zbyt wiele miejsca, pomoże natomiast poradzić sobie we własnym zakresie z większością czyhających na nas niespodzianek.

Woda utleniona (ang. hydrogen peroxide, niem. Wasserstoffperoxid, wł. acqua ossigenata; stężenie 3%)

Jeden z niewielu środków o szerokim zastosowaniu i przydatny w wielu sytuacjach, a do tego przystępny cenowo. Najczęściej stosowana do odkażania powierzchniowych ran i otarć, ale może posłużyć za płukankę do ust i gardła w nagłych sytuacjach.

Warto zawsze mieć ze sobą małą buteleczkę 3% wody utlenionej. Przyda się, gdy pocujemy pierwsze objawy infekcji gardła lub zaobserwujemy początki stanu zapalnego dziąseł, objawiające się zaczerwienieniem, tkliwością, podatnością na krwawienie, a nawet obecnością ropnej wydzieliny w kieszonkach dziąsłowych. Poza granicami może być trudno o szybką konsultację z dentystą, dlatego możemy kilka razy dziennie płukać jamę ustną roztworem wody utlenionej w ilości jednej łyżki stołowej na szklanek letniej wody, najlepiej przegotowanej. Zdziała antyseptycznie i da nam czas na umówienie terminu

- radzi lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz z Medicover Stomatologia.

Nierozcieńczona woda utleniona na wyjeździe może posłużyć także do doraźnego odkażania szczoteczki do zębów i protezy zębowej. Należy pamiętać jednak o ich późniejszym opłukaniu pod bieżącą wodą.

Środki przeciwbólowe (ang. painkillers, niem. Schmerztabletten, wł. antidolorifici)

W sprzedaży bez recepty (*over-the-counter*, OTC) najpowszechniejsze są dwie grupy leków: stricte przeciwbólowe i przeciwzapalne (NLPZ); do tych pierwszych zaliczamy głównie paracetamol i metamazol (sodowy lub magnezowy), a do drugich m.in.: ibuprofen, ketoprofen, (deks)ketoprofen, diklofenak, naproksen, meloksykam i kwas acetylosalicylowy (aspiryna). Jednak mają one swoje wskazania i przeciwwskazania. Który więc będzie najskuteczniejszy?

W przypadku bólu zęba wynikającego z zapalenia miazgi najczęściej zalecane są ibuprofen i naproksen. Mają działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, są też stosunkowo bezpieczne, jednak ostrożnie stosujemy je u osób starszych i z problemami z ciśnieniem tętniczym. Dla nich bardziej odpowiedni może być paracetamol, który nie należy do NLPZ, natomiast może obciążać wątrobę. Na silniejszy ból stosuje się terapię łączoną paracetamolem i ibuprofenem lub preparaty metamizolu. Ten ostatni w krajach jak Anglia czy USA dostępny może być tylko na receptę

- wymienia dentystka i ostrzega:

Powszechnie stosowana aspiryna ma umiarkowane działanie przeciwbólowe, natomiast, co ważne, nie można jej zażywać przed planowanymi zabiegami chirurgicznymi lub ekstrakcją zęba. Jej zażywanie podnosi ryzyko krwawienia.

Bóle w obrębie twarzy nie zawsze wynikają z próchnicy zęba, czasami może być to wyrzynająca się ósemka, uraz stawu skroniowo-żuchwowego lub ból napięciowy.

Z reguły pierwszym wyborem będą podstawowe leki przeciwzapalne, jak ibuprofen czy naproksen. Uraz czy wyrzynanie ostatnich zębów trzonowych wiąże się z miejscowym stanem zapalnym, który te leki złagodzą i uśmierzą ból. Innym rodzajem bólu jest ból napięciowy głowy, który może wynikać z niewygodnej pozycji w samochodzie, kiedy mięśnie cały czas są napięte. Tu sprawdzi się paracetamol i odpoczynek. Natomiast niesteroidowych leków przeciwzapalnych jest kilka, ale, choć wydają się podobne, różnią się działaniem. Niektóre, jak meloksykam, bardziej sprawdzają się w bólu pleców, a nie przy bólu zęba. Najważniejsza zasada jest taka, że stosujemy najmniejszą skuteczną dawkę w najkrótszym możliwym czasie, nie zaczynamy od dawki forte max, chyba że faktycznie zostanie to zalecone przez medyka

- uczula ekspertka Medicover Stomatologia.

NLPZ powinny unikać osoby z chorobą wrzodową żołądka.

Tabletki do ssania „na gardło” (ang. sore throat lozenges, niem. Halstabletten, wł. pastiglie per la gola)

W ciepłych krajach problemy z gardłem? To bardzo częste! Winna jest klimatyzacja w hotelu lub samolocie, ale przydadzą się one też w kilku innych sytuacjach. Za problemy z gardłem i górnymi drogami oddechowymi może odpowiadać suche powietrze wydobywające się z klimatyzacji, która w dodatku może być źle lub zbyt rzadko oczyszczana. Powoduje to obecność w powietrzu drobnoustrojów, które w takich warunkach łatwiej kolonizują gardło. Skutek? Podrażnienie, zaczerwienienie i chrypka.

Nierzadko zdarza się tak, że z urlopu wracamy przeziębieni. Choć spędzaliśmy go nawet w tak zwanych ciepłych krajach, to wrócimy z czerwonym gardłem i ciekącym nosem. Zmiany temperatury, wszechobecna klimatyzacja, także zmiana naszych nawyków związanych z higieną jamy ustnej, to sprzyja spadkowi odporności i zmianom mikrobiomu jamy ustnej. Oprócz infekcji wirusowej mogą nam dokuczać afty, nieprzyjemny zapach z ust, a nawet przerost *Candida albicans*, jeśli przesadzimy ze słodyczami. Miejmy pod ręką tabletki do ssania stosowane w bólu gardła. Ogólnie przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo działają substancje takie jak amylometakrezol, oktenidyna, chlorek cetylopirydyniowy, chlorheksydyna czy chlorchinaldol. W sprzedaży dostępne są też leki z nanosrebrem, które także działają antyseptycznie

– mówi lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz.

Tabletki do ssania o działaniu antyseptycznym mogą być pomocne także przy pierwszych problemach z dziąsłami, łagodząc stan zapalny. Zmiana otoczenia, diety, niska wilgotność powietrza – mogą wpłynąć na mikrobiom jamy ustnej, a tym samym poskutkować pojawieniem się zmian w jamie ustnej: drobnych owrzodzeń, aft czy nawet aktywacją wirusa opryszczki. Osoby, które miały wcześniej opryszczkę i mają tendencję do jej nawracania, powinny też pamiętać o środkach stosowanych miejscowo i doustnie, o działaniu przeciwwirusowym. Ich dostępność poza granicami kraju może być ograniczona.

Co więcej, tabletki stosowane w bólu gardła mają działanie nie tylko przeciwdrobnoustrojowe, ale i nawilżające. W aptekach znajdziemy preparaty działające stricte osłonowo i ochronnie na gardło, np. z porostem islandzkim, miodem, wyciągami ziołowymi, m.in. z tymianku i podbiału. Sprawdzą się, gdy odczuwamy suchość w ustach.

Dla seniorów szczególnie zalecane są preparaty nawilżające i ślinozastępcze, w których składzie znajdziemy specjalne związki utrzymujące wilgoć oraz szereg substancji wspomagających, jak aloes, ksylitol czy regenerujący pantenol. Występują w postaci tabletek do ssania, sprejów lub żeli w tubkach. Zbyt mała ilość śliny to rosnące ryzyko próchnicy i problemów z dziąsłami, ale też aft

– radzi dentystka.

Żel na afty (ang. mouth ulcer gel lub canker sore gel w USA, niem. Aphthen-Gel, wł. gel per afte)

Tubka żelu na afty spokojnie zmieści się w najmniejszej kieszonce w walizce, a może uratować przyjemność z urlopu. Z definicji afta to płaska zmiana o białawym zabarwieniu i czerwonej obwódce. Ich pojawienie może inicjować bardzo wiele czynników: stres, urazy w jamie ustnej, podrażnienia chemiczne, alergie pokarmowe i nadwrażliwość, zmiany hormonalne czy osłabienie odporności. Wakacje jak najbardziej im sprzyjają. Nieraz całkowicie zmieniamy swoje nawyki, zapominamy o higienie, stosujemy miejscowe preparaty do mycia zębów, które mogą zawierać związki będące na liście zakazanych w Unii Europejskiej.

Zazwyczaj afty ustępują same po wyeliminowaniu czynnika, który je powodował. Na przykład po wykluczeniu z diety produktów alergizujących lub powrocie do stosowanej od dawna pasty lub płukanki. Tymczasowo możemy stosować preparaty miejscowe w postaci żelu. Powodują one osłonięcie zmiany przed czynnikiem drażniącym i przyśpieszenie gojenia. Niektóre zawierają substancje o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym jak salicylan choliny, a inne przeciwdrobnoustrojowym (boraks) lub przeciwgrzybiczym (tetraboran sodu)

- wyjaśnia ekspertka.

Sprawdzone sposoby: wodny roztwór fioletu gencjanowego to preparat znany od dawna, koszt buteleczki niewielki, a sprawdzi się zarówno przy odkażaniu niewielkich otarć skóry, jak i łagodzeniu aft o podłożu grzybiczym lub bakteryjnym.

Jak rozpoznać, skąd się wzięły afty?

Afty i zmiany o podłożu grzybiczym najczęściej pojawiają się po kuracjach antybiotykowych, więc jeśli niedługo przed wyjazdem chorowaliśmy na coś i przyjmowaliśmy antybiotyk, to wciąż mikrobiom będzie nadwyreżony. Natomiast jeśli nie, to bardziej prawdopodobne są takie czynniki jak suche powietrze wysuszające i drażniące śluzówki, zmiana diety (eksperymenty kulinarne), niewłaściwa higiena, alergię pokarmową, pożyczanie szczoteczki do zębów, picie ze wspólnej butelki, ale też używki tytoniowe: szysza czy snus

– zauważa lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz.

Osoby noszące aparat ortodontyczny powinny szczególnie pamiętać o zaleceniach dentysty i zrobić dokładny przegląd podręcznej kosmetyczki przed wyjazdem. Nie powinno w niej zabraknąć nitki do zębów lub wykałaczek, wosku ochronnego czy dedykowanej płukanki.

Z kolei osoby noszące protezy także powinny wziąć ze sobą stosowne środki w odpowiedniej do czasu pobytu ilości. Tzn. klej do protez, jeśli jest używany, i preparaty higieniczne, jak tabletki. Przy oczyszczaniu protezy również robimy to wodą przegotowaną lub butelkowaną, zwłaszcza w krajach, gdzie ryzyko „zemsty faraona” jest wysokie.

Pamiętaj, by przed wyjazdem w dalsze regiony o innym standardzie higieny skonsultować się z lekarzem medycyny podróży i wykonać przegląd u dentysty. Zalecą oni indywidualny skład apteczki i dobór środków, które powinniśmy ze sobą zabrać.

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

Biuro Prasowe Medicover Stomatologia / Guarana PR

Aleksander Rojek, tel. 508 39 77 88, mail. aleksander.rojek@guaranapr.pl



Medicover Stomatologia - Backgrounder PL&ENG 2025.pdf

[Download](#)



Spakuj to, by na urlopie uniknąć problemów z zębami.jpg

[Download](#)