**Eksperci od higieny jamy ustnej zawsze zabierają szczoteczkę do zębów na pokład samolotu. Dlaczego to ważne?**

**Podróż samolotem stanowi wyzwanie dla organizmu, które w nieoczywisty sposób może wpływać również na zdrowie jamy ustnej. Suche powietrze w kabinie, obniżone ciśnienie atmosferyczne oraz zaburzenia codziennej rutyny higienicznej tworzą środowisko sprzyjające namnażaniu się bakterii i rozwojowi problemów stomatologicznych. Dlatego specjaliści z zakresu stomatologii nie rezygnują z mycia zębów podczas długich lotów.**

O tym, jak podróże lotnicze wpływają na stan jamy ustnej oraz jak skutecznie dbać o higienę jamy ustnej w czasie lotu, opowiada dr n. med. Natalia Stefanik, lekarz dentysta i ekspertka marki Elgydium.

**Niekorzystne warunki lotu a suchość jamy ustnej i rola śliny**

W kabinie samolotu panują nietypowe warunki środowiskowe, które mogą istotnie wpływać na stan jamy ustnej. Wilgotność względna powietrza spada zazwyczaj do poziomu 10–20%, podczas gdy optymalna dla człowieka wilgotność na poziomie morza wynosi 40–60%. Dodatkowo, przez większość czasu trwania lotu ciśnienie atmosferyczne w kabinie jest obniżone do około 750 hPa, co odpowiada warunkom panującym na wysokości ponad 2 400 metrów n.p.m. – zbliżonej do wysokości Rysów. Takie środowisko sprzyja przesuszaniu błony śluzowej jamy ustnej i gardła. Objawia się to nie tylko uczuciem suchości w ustach, drapaniem w gardle czy spierzchnięciem warg, ale – co istotniejsze – prowadzi do znacznego zmniejszenia wydzielania śliny. Ślina pełni kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia jamy ustnej. Odpowiada za neutralizowanie kwasów, nawilżanie błony śluzowej, mechaniczne oczyszczanie powierzchni zębów z resztek pokarmowych i bakterii, wykazuje działanie przeciwbakteryjne oraz wspomaga procesy remineralizacji szkliwa.

Dr n. med. Natalia Stefanik, lekarz dentysta i ekspertka marki Elgydium, wyjaśnia: *Gdy dochodzi do ograniczenia wydzielania śliny, osłabione zostają naturalne mechanizmy obronne jamy ustnej. W rezultacie szybciej odkłada się płytka nazębna, obniża się pH w jamie ustnej, a tym samym wzrasta ryzyko rozwoju próchnicy, zakażeń grzybiczych, stanów zapalnych dziąseł oraz halitozy, czyli nieświeżego oddechu. Dodatkowo, obniżone ciśnienie w kabinie może nasilić dolegliwości bólowe u osób z niewykrytą próchnicą lub nieszczelnymi wypełnieniami, powodując tzw. barodontalgię – ból zębów wywołany zmianą ciśnienia.*

**Posiłki, drzemki i bakterie – dodatkowe wyzwania dla zdrowia jamy ustnej podczas lotu**

Długotrwałe loty wiążą się z szeregiem czynników, które mogą negatywnie wpływać na stan jamy ustnej. Jednym z nich jest spożywanie posiłków serwowanych na pokładzie. Ze względu na zmienione warunki ciśnieniowe i obniżoną wilgotność, a także osłabione odczuwanie smaku na dużych wysokościach, potrawy podawane w samolotach zawierają zwykle nawet o 20–30% więcej cukru i soli niż ich odpowiedniki serwowane na ziemi. Spożycie takich pokarmów, bez możliwości natychmiastowego umycia zębów, dostarcza bakteriom obecnym w jamie ustnej idealnych warunków do produkcji kwasów organicznych, które sprzyjają demineralizacji szkliwa i rozwojowi próchnicy.

Dodatkowym czynnikiem ryzyka są drzemki w trakcie lotu – szczególnie te odbywane w pozycji siedzącej, często z otwartymi ustami. W czasie snu naturalnie dochodzi do ograniczenia wydzielania śliny1, a otwarte usta potęgują wysuszenie błony śluzowej. Powstałe w ten sposób środowisko sprzyja namnażaniu się bakterii beztlenowych, co skutkuje charakterystycznym nieświeżym oddechem po przebudzeniu (tzw. „poranny oddech”) oraz szybszym odkładaniem się płytki nazębnej.

Dr n. med. Natalia Stefanik, ekspertka marki Elgydium, podkreśla: *Zmiana rytmu dnia, posiłków oraz warunków środowiskowych podczas podróży absolutnie nie powinna prowadzić do rezygnacji z podstawowych zasad higieny jamy ustnej. Regularne oczyszczanie zębów i języka, nawet w warunkach ograniczonego dostępu do łazienki, pozwala uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji po powrocie z podróży – takich jak próchnica, stan zapalny dziąseł czy uporczywy nieświeży oddech.*

### **Jak dbać o uśmiech w chmurach?**

### Aby skutecznie przeciwdziałać negatywnym skutkom długich lotów dla zdrowia jamy ustnej, warto wprowadzić kilka prostych, ale istotnych nawyków do swojej rutyny podróżnej. Ekspertka marki Elgydium, dr n. med. Natalia Stefanik, zaleca zabieranie ze sobą podręcznego zestawu do higieny jamy ustnej, który powinien zawierać: kompaktową szczoteczkę do zębów, małą tubkę pasty z fluorem (do 100 ml) oraz nić dentystyczną. Szczególnie rekomendowane są pasty zawierające aminofluorek, np. Fluorinol®. Ten nowoczesny związek fluoru nie tylko wspiera proces remineralizacji szkliwa, ale również hamuje powstawanie biofilmu (płytki bakteryjnej), stabilizuje pH w jamie ustnej i sprzyja utrzymaniu równowagi mikrobiomu, co ma kluczowe znaczenie dla zdrowia dziąseł i błony śluzowej.

### Dr Stefanik podkreśla: *„Aminofluorek działa szybciej i skuteczniej niż tradycyjny fluor nieorganiczny. Dzięki temu stanowi doskonałe wsparcie w ochronie zębów przed próchnicą, szczególnie w warunkach sprzyjających jej rozwojowi – takich jak lot samolotem.”*

### Ważne jest, aby do mycia zębów na pokładzie samolotu używać wyłącznie wody butelkowanej. Woda z kranu dostępna w toaletach samolotowych może zawierać bakterie i nie jest przeznaczona do spożycia ani do celów higienicznych. Warto poprosić załogę pokładową o butelkę wody – w większości linii lotniczych jest ona udostępniana bezpłatnie na życzenie pasażera. Podczas lotu kluczowe jest także regularne nawadnianie organizmu. Zaleca się spożywanie co najmniej 250 ml wody na każdą godzinę lotu, najlepiej małymi łykami. Unikanie napojów odwadniających, takich jak kawa, herbata i alkohol, wspiera naturalne wydzielanie śliny i zapobiega wysychaniu błony śluzowej jamy ustnej. Dodatkowo, pomocne może być żucie bezcukrowej gumy lub ssanie pastylek zawierających ksylitol – substancję o udokumentowanych właściwościach przeciwpróchniczych. Ksylitol wspomaga oczyszczanie jamy ustnej, stymuluje wydzielanie śliny i przeciwdziała namnażaniu się bakterii próchnicotwórczych.

### **Minimum higieny, maksimum efektu**

### W sytuacjach, gdy nie ma możliwości umycia zębów, nawet samo intensywne przepłukanie jamy ustnej czystą wodą może pomóc usunąć resztki pokarmowe, nawilżyć śluzówkę i ograniczyć rozwój bakterii.

### Dbanie o higienę jamy ustnej w trakcie lotu to nie tylko kwestia komfortu, ale przede wszystkim skuteczna profilaktyka stomatologiczna. Kilka świadomych działań w czasie podróży może zapobiec nieprzyjemnym dolegliwościom i wizytom u dentysty po powrocie.

Sotozono M., Kuriki N., Asahi Y., Noiri Y. et al. Impact of sleep on the microbiome of oral biofilms. PLoS ONE 2021;16(12): e0259850. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259850