



Materiał opracowany przez Guarana PR

Z ADHD trudniej dbać o... zęby

2026-04-29

Brak rutyny, odkładanie na później, zapominanie i „ściana nie do przebicia” – dla osób z ADHD to codzienność, która nie pozostaje bez wpływu na zdrowie jamy ustnej.

Liczba diagnoz ADHD (z ang. *attention deficit hyperactivity disorder*, zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi) w ostatnich latach zauważalnie wzrosła. Szacuje się, że jeden na dwudziestu dorosłych Polaków może doświadczać tego problemu. Nie jest to jednak wyłącznie rozproszenie czy trudności w koncentracji, ale ADHD realnie wpływa na codzienne funkcjonowanie, m.in. na higienę jamy ustnej.

Czym więc jest ADHD? Jak wyjaśniają eksperci: na pewno nie chorobą. To zaburzenie. Wpływa ono na realizowanie funkcji wykonawczych mózgu. W praktyce oznacza trudności z koncentracją, planowaniem, kontrolą odruchów (impulsywność) oraz rozpoczynaniem i kończeniem zadań. U osób dorosłych ADHD rzadko przypomina stereotypową „dziecięcą nadpobudliwość”, częściej objawia się natomiast jako notoryczne odkładanie spraw na później (prokrastynacja), trudności z budowaniem nawyków i poczucie przytłoczenia codziennością. Osoby z ADHD unikają też angażowania się w długie, wymagające skupienia projekty z obawy przed ich niemal pewnym fiaskiem.

ADHD nie jest czymś, czego można się nabawić w dorosłości. To zaburzenie neurorozwojowe, które zaczyna się w dzieciństwie, nawet jeśli wtedy pozostało nierozpoznane, choć możliwe, że specyficzne objawy były dostrzegane przez rodziców czy nauczycieli. To, że dziś diagnozujemy coraz więcej dorosłych, wynika z rosnącej wiedzy o tym, jak te deficyty funkcji wykonawczych zmieniają się wraz z wiekiem. Wiele osób, które przez lata słyszały, że są „roztrzepane” lub „nieposłuszne”, dopiero teraz odkrywa, iż ich trudności z budowaniem rutyny czy dbaniem o zdrowie nie są ich winą, lecz wynikają z biologicznie uwarunkowanego sposobu działania mózgu

- wyjaśnia mgr Maciej Sandomierski, psycholog z MindHealth Centrum Zdrowia Psychicznego.

Nie pozostaje to bez wpływu na różne sfery życia codziennego, w tym szkołę, a później także pracę. Co gorsza, może nastroić trudności w utrzymaniu prawidłowej higieny jamy ustnej, a to już realnie dotyka zdrowia organizmu.

ADHD utrudnia szczotkowanie

„Ściana nie do przebicia", „ściana okropności", z ang. *wall of awful*, to wszechogarniające uczucie niechęci do podjęcia określonej czynności, która, choć prosta, urasta do rangi niemożliwej do wykonania. Może nią być na przykład właśnie umycie zębów.

Te sygnały alarmowe powinny niepokoić

Z definicji powtarzająca się rutyna, składająca się z sekwencji drobnych czynności, a do tego wiążąca się z poświęceniem czasu i brakiem natychmiastowej gratyfikacji, czyli dla mózgu: dopaminy, to właśnie taka ściana nie do przebicia u osób z deficytem uwagi. Dobrym przykładem jest tu szczotkowanie zębów, na które składa się kilka etapów, co więcej, musi trwać te dwie, trzy minuty i w zasadzie efektu od razu nie widać. Osoby z ADHD wolałyby szybko przepłukać usta i mieć tę czynność odhaczoną. O ile o niej nie zapomną. Tutaj też może być z tym problem

- wyjaśnia psycholog.

ADHD stawia jednak więcej barier dla skutecznego dbania o zdrowie jamy ustnej. Jedną z nich jest tzw. ślepotą czasową (z ang. *time blindness*), czyli brak umiejętności określania upływu czasu, przez co wizytę odbytą lata temu mogą odczuwać jako całkiem niedawną. Ponadto w hierarchii pilności zawsze pojawia się coś bardziej angażującego, a lęk przed oceną i „kazaniem" ze strony lekarza tylko pogłębia opór przed zajęciem miejsca w fotelu dentystycznym.

Dla nas jako dentystów na pewno bardzo niepokojące będzie to, że człowiek z ADHD nieustannie poszukuje stymulantów dopaminy, a jednym z najszybszych i najłatwiej dostępnych bodźców jest cukier oraz przetworzone przekąski i gazowane napoje. Częste podjadanie, traktowane jako sposób na poprawę nastroju lub doraźne zwiększenie koncentracji w czasie pracy, zakwasza pH w ustach. Dla zębów oznacza to erozję szkliwa, co przy jednoczesnych trudnościach z regularnym szczotkowaniem otwiera prostą drogę do próchnicy

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

Kolejna bariera: nadwrażliwość sensoryczna. Na tle psychicznym, emocjonalnym, ale i fizycznym. Czynność, która dla innych jest neutralna, dla nich może być fizycznie nieprzyjemna. Intensywny, piekący smak miętowej pasty, drażniący dźwięk szczoteczki elektrycznej czy uczucie szorstkości włosów mogą wywoływać podświadomą reakcję ucieczkową. W takim przypadku unikanie mycia zębów nie jest wyborem, ale mechanizmem obronnym przed przebodźcowaniem, co w połączeniu z napięciem mięśniowym i częstym u tych osób napięciowym zgrzytaniem zębami (uwaga na bruksizm!) realnie osłabia kondycję całego uzębienia.

Naukowcy potwierdzają, że osoby z ADHD są niemal trzykrotnie bardziej narażone na bruksizm, co często wynika z napięcia emocjonalnego lub działania niektórych leków.

ADHD i zdrowe zęby się nie wykluczają

Jak podkreślają psycholodzy, mówienie o zmianie nastawienia czy „zmuszeniu się” do czegokolwiek nic nie da, tu zadziałają przemyślane rozwiązania bazujące na wiedzy o sposobie funkcjonowania osób z nadpobudliwością.

Żaden dentysta nie wskaże jednoznacznie: „to jest najlepsza pasta”, czy „to jest najlepsza szczoteczka”, więc jeśli jedna nie pasuje, to można ją zmienić na inną. Są określone parametry, które powinny spełniać. W przypadku pasty to zawartość fluorków: dla osoby dorosłej około 1450 ppm, a poza tym może mieć dowolny smak: owocowy, gumy balonowej czy ziołowy. Natomiast wybór szczoteczki uzależniony jest od specyficznych problemów, ale na ogół sprawdza się ta o średniotwardym włosiu, czyli nie twarde i też nie bardzo miękkim. A czy elektryczna lub soniczna, to już indywidualna decyzja pacjenta

- tłumaczy lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz.

Podobnie sytuacja wygląda z nitkowaniem: jeśli proces odmierzenia fragmentu nici, nawijania go na palce i czasochłonnego oczyszczenia kolejnych przestrzeni między zębami wydaje się zbyt długi, można użyć niciowykałaczek czy irygatora.

Zrozumienie, że trudności z higieną nie wynikają z lenistwa, pozwala na zmianę strategii. Mózg z ADHD potrzebuje ciągłej stymulacji, zatem mycie zębów można uczynić elementem ciekawszej czynności. Słuchanie podcastu, oglądanie krótkiego filmu czy nawet spacerowanie po mieszkaniu podczas szczotkowania dostarcza niezbędnej dopaminy, dzięki której wymagane dwie minuty miną niezauważalnie.

Warto wypróbować: pastę z dozownikiem z pompką (wyeleminuje potrzebę odkręcania nakrętki), ustawienie przyborów higienicznych i pasty w widocznym miejscu, nawet z jaskrawą karteczką przypominającą o szczotkowaniu, czy specjalny minutnik z melodyjką do odmierzenia czasu mycia zębów. Dobra wiadomość: po szczotkowaniu nie trzeba płukać jamy ustnej wodą, wystarczy wypluć resztki pasty – to również skraca czas trwania i liczbę etapów.

Z ADHD w fotelu

Osoby z nadpobudliwością psychoruchową z deficytem uwagi nie są dotknięte konkretnymi problemami stomatologicznymi, ale u nich mogą te najpowszechniejsze występować ze zwielokrotnioną częstością i nasileniem. Niedostatki w higienie, podjadanie słodczy czy skłonność do zgrzytania zębami w stresie nie pozostają jednak w dłuższej perspektywie bez znaczenia, a moment, gdy trzeba będzie zasięgnąć porady dentysty, nadejdzie prędzej czy później.

Nie tylko osoby z ADHD mają z nimi problem. Każdy w jakimś stopniu obawia się takiej wizyty: jedni więcej, inni mniej. Są też inne dolegliwości, choroby czy fobie, które mogą sprawiać trudności na każdym etapie: począwszy od samego ustalenia terminu, na wejściu na fotel i otworzeniu ust do przeglądu kończąc. Mamy i na to sposoby

- wyjaśnia ekspertka Medicover Stomatologia i dodaje:

Przed wszystkim gabinety w ciągu ostatnich lat bardzo się zmieniły; tak samo technologia i podejście do leczenia. Gabinety coraz częściej przypominają kawiarnie: wewnątrz jest przyjazne, w tle gra uspokajająca muzyka, a na ścianach zawieszono są ekrany prezentujące kojące obrazy. Do dyspozycji mamy narzędzia przyspieszające cały proces, jak cyfrowa diagnostyka RTG i planowanie leczenia, mikroskopy endodontyczne, nawet sedacja z użyciem podtlenku azotu, zwanego potocznie gazem rozweselającym, a w wymagających tego przypadkach: narkoza, która nie jest zarezerwowana tylko dla leczenia chirurgicznego. Z niej korzystają osoby na przykład z dentofobią.

Co pocieszające, wizyta u dentysty nie oznacza automatycznie borowania. Może odbyć się tylko przegląd wraz z ustaleniem planu leczenia lub rozmowa z higienistką stomatologiczną o prawidłowej, dopasowanej profilaktyce.

O wszystkich swoich obawach i wątpliwościach najlepiej rozmawiać z dentystą. Jeśli chcemy słuchać muzyki lub przeciwnie: wolimy być na bieżąco informowani o tym, co się dzieje, powiedzmy to otwarcie. Dotyczy to również zapachów czy temperatury, bo to wszystko można kontrolować i dopasować do pacjenta. Najważniejsze jest jednak to, żebyśmy poinformowali dentystę o wszelkich dolegliwościach, zaburzeniach, jak ADHD, i powiedzieli, jakie mamy w związku z tym ograniczenia, lub wprost: oczekiwania

- zauważa dentystka.

Diagnoza ADHD u dorosłych często staje się momentem wielkiej ulgi, bo pozwala zamienić słowo „lenistwo” na „wyzwanie neurologiczne”. W dbaniu o zdrowie jamy ustnej najważniejsze jest porzucenie perfekcjonizmu. Jeśli nie mamy siły na pełne, dwuminutowe mycie zębów, zróbmy to przez trzydzieści sekund lub tylko przepłuczmy usta płynem. W świecie ADHD każda, nawet najmniejsza próba działania jest sukcesem, który buduje zdrowie długofalowo

- podsumowuje mgr Maciej Sandomierski z MindHealth.

Wraz ze wzrostem świadomości, czym jest ADHD, coraz więcej będzie otwartości na zmiany w utartych schematach dotyczących wizyty w gabinecie. Nowoczesne gabinety nie tylko wyręczają pacjentów w pamiętaniu o terminach dzięki automatycznym przypomnieniom, ale też coraz częściej oferują możliwość indywidualnego dopasowania otoczenia do potrzeb osób neuroatypowych. Może to obejmować regulację natężenia światła, eliminację drażniących zapachów, a nawet dostosowanie temperatury czy dźwięków w gabinecie, tak aby zminimalizować ryzyko przebodźcowania i sprawić, by pacjent czuł się w pełni zaopiekowany. Wizyty adaptacyjne dla dorosłych także przestają być rzadkością.

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

Biuro Prasowe Medicover Stomatologia / Guarana PR

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



Medicover Stomatologia - Backgrounder PL&ENG 2026.pdf

Download



Z ADHD trudniej dbać o... zęby.jpg

Download