



# רואים

# דרך השיניים

האינטרנט medicinenet, "בעיקר אם יש דלקת כלשהי בפה. זה לא טוב, אבל זה דבר רגיל".

ד"ר בריאן מיילי, יו"ר הפריאודונטיה במרכז הרפואי ע"ש ווילפורד בסן אנטוניו, טקסס, אומר כי "לא אחת קורה שרופא השיניים או השיננית הם הראשונים המגלים מחלה או בעיה בריאותית, בגלל ממצאים שהם רואים בפה. לדעתי, בעתיד נראה יותר ויותר רופאים שיבדקו את הפה, במיוחד כדי לאתר בעיות המשפיעות על מערכות שונות בגוף. תחום זה הוא צעיר למדי, רק בן עשר שנים, אבל כבר עתה הוא נלמד בחלק מבתי הספר לרפואת שיניים".

הנה חלק מהמחלות שרופאי השיניים עשויים לאתר במהלך בדיקת שיניים שיגרתיות, שאמורה להתבצע פעמיים בשנה: **סוכרת**. "סוכרת לא מאובחנת, או איזון גרוע של רמת הסוכר בדם בחולי הסוכרת, ניתנים לזיהוי באמצעות כמה רמזים", אומרת ד"ר סלי קרם, רופאת שיניים

**אמירה עתיקה קובעת כי העיניים הן החלון לנשמה, ובאמצעותן ניתן לראות את טיבו ואופיו של האדם. מהו החלון לגוף? איך נקבל מושג על מצבנו הגופני? באמצעות בדיקה שנתית אצל רופא שיניים. בדיקה אחת - והרופא יוכל לזהות סוכרת, חוסר בוויטמינים ומינרלים, ואפילו בולמיה**

כתוצאה מהגיגינה ירודה ומהימנעות מצי-חצוח או ניקוי שיניים סדיר. חשוב לזכור עם זאת, כי גם ציות קפדני להנחיות רופא השיניים, לא בהכרח מונע בעיות בכריאות הכלליות.

"בכל פעם שמצחצחים שיניים, חודרים כמה חיידקים לזרם הדם", אומר ד"ר מי-כאל רטמן, רופא שיניים מהונולולו לאתר

## מאת ד"ר שמואל גבעון

סיגת חניכיים, דלקת חניכיים, עששת, אובדן שיניים או בעיות אחרות בשיניים, עלולות להעיד על בעיות בריאות משמעותיות - כולל מחלת לב, סוכרת, סרטן, חוסר ויטמינים ואפילו סיכון ללידה טרם זמנה. בעיות השיניים האלה עלולות להיגרם



מומחית למחלות חניכיים ודוברת איגוד רופאי השיניים בארצות הברית. "חולי סוֹד כרת נוטים לפתח מחלות שיניים בשיעור גבוה פי שלושה עד ארבעה מאנשים בריאים.

אם הם מאוזנים היטב, בעזרת תרופות, דיאטה, או כל אמצעי אחר, מצב החניכיים אצלם, ברוב המקרים, מתייצב וחוזר למצב בריא. אם אני רואה דלקת משמעותית אצל מישהו למרות שהוא מצמצם את שיניו ומשתמש בחוט דנטלי לניקוי באופן קבוע, או אני רואה מוגלה מסביב לשן, אני שואלת אותו אם בדק לאחרונה את רמת הסוכר שלו."

סוכרת בלתי מאוזנת משבשת את התיפקוד של תאי הדם הלבנים, שהם אמצעי ההגנה העיקרי נגד זיהומים. פרט לבעיות חניכיים, עלולה הסוכרת לגרום גם ליובש בפה, חיפוי של הלשון, צריבה בפה ובלשון, או ריח פה אופייני, המכונה "נשימת אצטון". מדובר בריח מתקתק שקשור אך ורק לסוכרת. לעומת זאת, נשימה בעלת ריח רע עלולה להצביע על זיהום באף, בפה, בריאות או בקיבה.

**אוסטאופורוזיס.** אוסטאופורוזיס ואובדן שיניים הולכים לעתים קרובות יד ביד: אותו מנגנון, של ירידה בצפיפות העצם, שמאיץ את הסיכון לשברים בעצם הירך ובעצמות אחרות, משפיע גם על עצמות הלסתות ועל השיניים. זו אחת הסיבות לכך שנשים, יותר מגברים, נוטות לאבד את השיניים אחרי הפסקת המחזור, ולכך שטיפול הורמונלי חליפי מפחית את הסיכון לכך.

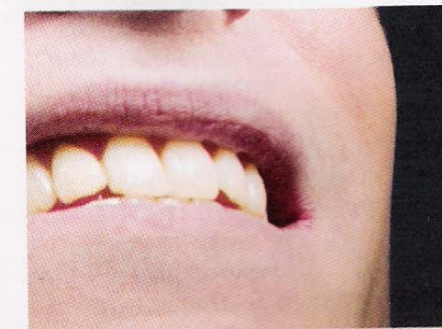
כחיי כל אישה קיימים ארבעה מועדים בהם היא נמצאת בסיכון גבוה לבעיות בפה: בתקופת ההתבגרות, סביב המרה חזור החודשי, במהלך הריון ובמנופאזה (אחרי הפסקת המחזור). בזמנים אלה עלולות רמות של הורמונים מסויימים בדם, מה שגורם לגירוי של מתווכים דלקתיים. כתוצאה מכך, נשים במועדים המצויינים לעיל, רגישות יותר לזיהומים חיידקיים בפה, וזה בדיוק הזמן לפנות לבדיקה אצל רופא שיניים.

**לידה במשקל נמוך.** מחקרים מעלים כי נשים הסובלות ממחלת חניכיים במהלך הריון נמצאות בסיכון גבוה פי שבעה ללדת לפני הזמן, או ללדת תינוק במשקל נמוך. לא זו בלבד, אלא שהסיכון לכך עולה במקביל לחומרת הדלקת החניכיים. קרם: "זאת, משום שכשיש מחלת חניכיים, משחררת הדלקת חומרים מסויימים לזרם הדם, ואלה משפיעים על משקל העובר ועל מועד הלידה". מכאן, שחשוב כי אישה הנמצאת בהריון תפנה לבדיקת רופא שיניים.

מחקר שפורסם לפני שנה בעיתון *Journal of Periodontology* מצא שניקוי רגיל של חיפוי של השיניים, שגורם לבעיות חניכיים, עשוי להפחית את הסיכון ללידה מוקדמת.

**לויקמיה.** גורמת לחניכיים אדומים, מודלקים וספוגיים.

**בולימיה.** כשאוכלים ומקיאים, עולה חומצה לפה. חומצה זו פוגעת באמייל של



השיניים, בעיקר בצד הפנימי שלהן. הבור לימיות סובלות גם מנסיגת חניכיים ומשיעור גבוה של חורים בשיניים.

**מחלות כליות** עלולות גם הן לגרום חניכיים מודלקות.

**רפלוקס (חזרה של מיץ מהקיבה לושט ולפה)** עלול לגרום נזק לשיניים, בגלל החומצה שחוזרת לפה.

**חוסר ברזל** עלול לגרום לפצעים בקצות הפה, להקטנת ניצני הטעם או לצריבה בלשון. בחלק מהמקרים, חוסר משמעותי של ברזל עלול לגרום לאנמיה ולצלקות בגרון ובוושט, ולקשיים בכלייה.

**חוסר בוויטמין C** גורם לחניכיים להיפצע ולדמם בקלות, ועלול גם לגרום לאובדן שיניים.

**חוסר בוויטמין D** מעלה את הסיכון לשברים בלסתות ולמחלות חניכיים.

יובש בפה מסייע לחיידקים שונים לשגשג, וככל שמתבגרים קיימת ירידה טבעית בכמות הרוק שאנו מייצרים. בנוסף, עלולות גם תרופות רבות - נגד דיכאון, להורדת יתר לחץ דם, נגד אלרגיה, תרופות ליובש גודש באף ובדרכי הנשימה - לגרום יובש. וכשהפה מתייבש, חסרי ריח ברוק האנזימים העוזרים לחסל את החיידקים.

גם רקמת החניכיים מתייבשת, התאים שם מתים, וכל זה יחד מאפשר לחיידקים לשגשג.

את היובש בפה ניתן למנוע באמצעות שתייה מרובה של מים או בשימוש במרשחת שיניים, או נודל לשטיפת הפה ולעיסת מסטיק מיוחד, המכיל את האנזימים החסרים.

### המלצה: בקרו אצל רופא השיניים

בדיקה שיגרתית של השיניים חוסכת כארבעים בים וכסף. בעיה קטנה, כמו דלקת קלה או חור קטן בשן, דורשת התערבות פשוטה, מהירה וזולה. לעומת זאת, הזנחת הבעיה ודחיית הטיפול עלולים לגרום להחמרה ניכרת, וזו עלולה להוביל לטיפולים קשים, כואבים, ממושכים ויקרים.

לפיכך, מומלץ לכל אדם - גם ילדים - לעבור בדיקה שיגרתית של השיניים וחלל הפה, לפחות פעם בשנה.

בנוסף, אם צופים אישפוז ממושך בבית חולים, חשוב לעשות בדיקה וניקוי של השיניים וחלל הפה, כדי להפחית את הסיכון לזיהומים, בגלל חיידקים ונגיפים הנמצאים למכביר בבתי החולים. גם לפני החלפת מפרק מומלץ לעבור ניקוי שיניים, משום שהפה עלול לשמש מקור לזיהום חיידקי. ואם יתפזר הזיהום לזרם הדם, הוא עלול לגרום לדלקת שתגביר את הסכנה להרס הרקמה סביב השתל החדש.

לקוחות "כללית מושלם" מוזמנים לבדיקת שיניים וטיפול שיננות חנים אחת לשנה, באחת מ-80 מרפאות "כללית סמייל בר" חבי הארץ

● ד"ר שמואל גבעון הוא מומחה לרפואת משפחה ב"כללית"