



Materiał opracowany przez Guarana PR

Wakacje z dala od dentysty? Sprawdź, jak uniknąć problemów

Wraz ze znoszeniem obostrzeń pandemicznych coraz śmielej myślimy o wakacjach: czy to w kraju, czy za granicą. Głowy mamy pełne marzeń o lazurowym morzu, błękitnym nieboskłonie i rozgrzanym piasku. Niech jednak tych planów nie popsują całkiem przyziemne problemy ze zdrowiem: wypadająca plomba czy krwawiące dziąsła. Jak przygotować się do wakacyjnego wypadu? Podpowiadamy z lekarzem i dentystą.

Czasami drobiazg potrafi urosnąć do sporych rozmiarów i zepsuć nam dobrze zapowiadający się urlop. Tak może być choćby ze zgubioną plombą. Nigdy do tej pory to się nie zdarzyło? Jak wiadomo, takie rzeczy dzieją się w najmniej oczekiwanym momencie.

Spakuj apteczkę i szczoteczkę

Choć o plastrach i środkach przeciwbólowych nikomu nie trzeba przypominać, to szczoteczki lub pasty zdarza się zapomnieć. W bagażu powinna znaleźć się szczoteczka o miękkim włosiu, pasta (obowiązkowo z fluorem), a także nić dentystyczna. Dla osób cierpiących na nadwrażliwość polecane są preparaty regenerujące szkliwo, np. z hydroksyapatytem.

Uniwersalnym elementem apteczki jest woda utleniona, która sprawdzi się przy odkażaniu drobnych skaleczeń, ale i przygotujemy z niej płukankę do jamy ustnej: łyżka stołowa wody utlenionej na szklankę wody pitnej. Powinna ukoić objawy problemów z dziąsłami czy aftami, ale pamiętajmy, żeby po powrocie od razu zgłosić się do dentysty

– radzi lek. dent. Marta Kornas z Medicover Stomatologia Katowice Żelazna.

Jeśli nosimy aparat, to zapakujmy specjalną szczoteczkę i inne środki higieny zalecone przez dentystę. W przypadku aparatów nakładkowych – sprawdzmy, kiedy wypada nam termin zmiany nakładki.

Zaszczep się

Pamiętaj o szczepieniach ochronnych, nie tylko na koronawirusa, ale i inne choroby występujące endemicznie. W niektórych krajach standard opieki medycznej może odbiegać od europejskich norm i może występować podwyższone ryzyko zakażenia, np. wirusami zapalenia wątroby (WZW B, WZW C).

Dlatego też, na około 6-8 tygodni przed podróżą warto odbyć konsultację z lekarzem medycyny podróży, który doradzi, jakie szczepienia profilaktyczne warto wykonać w zależności od destynacji i specyfiki planowanego wyjazdu.

Wykonanie jakiegokolwiek zabiegu chirurgicznego, nie tylko stomatologicznego, a związanego z naruszeniem ciągłości skóry czy śluzówek, niesie ryzyko infekcji. Przed wyjazdem zalecane są szczepienia, m.in. przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B. Trzeba o tym pamiętać na miesiąc przed wakacjami, bo nawet skrócony schemat szczepienia to 3 dawki w ciągu dwóch miesięcy

– opisuje lek. med. Alicja Sapała-Smoczyńska, lekarz medycyny podróży, Kierownik Działu Medycznego ds. Operacyjnych Szpitala Medcover.

W wielu krajach azjatyckich czy Afryki obowiązkowe są szczepienia przeciwko żółtej gorączce, a także w większości państw zalecane są szczepienia przeciw durowi brzuszemu, WZW A, czasem przeciw cholerze, japońskiemu zapaleniu mózgu, jak również chemioprophylaktyka przeciwmalaryczna. Planując egzotyczne wakacje, koniecznie skonsultuj się z lekarzem medycyny podróży.

Przegląd – tak, wyrywanie – nie

Na naszej przedwakacyjnej checkliście punktem obowiązkowym powinna być wizyta u dentysty i kontrolne zdjęcie rentgenowskie. To badanie wykryje niepewne leczenie kanałowe, ogniska zapalne oraz nieszczelne plomby. Jeśli wyjeżdżamy do krajów, w których dostęp do opieki dentystycznej może być ograniczony lub bardzo drogi, pozwoli nam to uniknąć nie tylko problemów, ale i nieplanowanych wydatków.

Wypadnięcie plomby to jedna z bardziej uciążliwych sytuacji, jakie mogą się przytrafić na wyjeździe. W tym przypadku jest jedna rada: trzeba jak najszybciej zgłosić się do dentysty. Pod plombą znajdują się tkanki, do których drobnoustroje mają otwartą drogę i może to skutkować infekcją wraz z bolesnym stanem zapalnym. Dostępne w aptekach „plomby tymczasowe” są dobre na kilka godzin, ale nie na wiele dni do czasu naszego powrotu. Wcześniejszy przegląd pomoże uniknąć takich zdarzeń

– mówi dentystka.

To, co możemy zrobić w miejscu pobytu, to starać się zadbać o higienę ubytku, nie dopuszczać do pozostawiania w zębie resztek jedzenia. Pomocne będą antybakteryjne płukanki i picie wody niegazowanej do czasu ponownego założenia wypełnienia.

Na przegląd przed wyjazdem można się zgłosić około 2 tygodnie wcześniej. Nie jest zalecane przeprowadzanie zabiegów chirurgicznych, jak wyrwanie ósemek, które od dawna sprawiały nam problem, bo rana nie zagoi się tak szybko, a ważna jest jej właściwa pielęgnacja.

Krem z filtrem na usta

Co krem z filtrem ma wspólnego ze zdrowiem jamy ustnej? Okazuje się, że całkiem sporo. Wiele osób o tym nie pamięta, ale również usta powinniśmy chronić przed promieniami słonecznymi.

Usta są często pomijane, kiedy nakładamy krem ochronny na twarz, a to błąd. Długa, wielokrotna ekspozycja na promienie UV jest czynnikiem ryzyka rozwoju raka płaskonabłonkowego wargi lub nawet czerniaka. W drogeriach możemy kupić ochronne balsamy, sztyfty i kremy do ust z filtrami SPF. Oczywiście, nie pojawia się on z dnia na dzień, ale ryzyko wzrasta po 40. roku

– ostrzega lek. dent. Marta Kornas.

I faktycznie, stres odgrywa w tym przypadku kluczową rolę. Niemal 50% osób przebadanych przez izraelskich naukowców przyznała, że smartfon, a także konieczność ciągłego zaglądania do niego, jest dla nich źródłem stresu na poziomie od średniego do wysokiego. Co więcej, aż 54% cierpi przez to urządzenie na bezsenność. Nasilający się problem widzą także polscy dentyści.

Zaniepokoić powinny nas wszelkiego typu guzki, nadżerki lub trudno gojące się zmiany w obrębie ust, które należy skonsultować ze specjalistą jak najszybciej po powrocie.

Doktor Alicja Sapała-Smoczyńska zauważa:

Ochrona przeciwsłoneczna jest jednym z najważniejszych aspektów wakacyjnych wojaży. Zarówno na poparzenia słoneczne, jak i nowotwory skóry bardziej narażone są osoby o jasnej karnacji, dlatego powinny one używać kremów o SPF 50+ nawet częściej niż wskazany okres na opakowaniu, jak również chronić skórę odzieżą i nakryciem głowy. Coraz więcej elementów garderoby z przeznaczeniem turystycznym posiada informacje na metce o filtrze UV w tkaninie. Zwróćmy uwagę na szkła okularowe i soczewki kontaktowe; one również powinny filtrować promieniowanie ultrafioletowe.

Zadbaj o swoje bakterie

Na upragnionych wczasach często największym wyzwaniem nie jest zdobywanie górskich szczytów czy nurkowanie do niezbadanych rejonów oceanu, a zmierzenie się z... florą bakteryjną. Pozbywając się bakterii z wnętrza organizmu, stracilibyśmy kilka kilogramów wagi. To by było dla nas zabójcze! Bakterie i inne mikroorganizmy pełnią bardzo ważną rolę, dlatego warto żyć z nimi w zgodzie. Nie zawsze jest to możliwe, a często szkodzimy im całkiem nieświadomie. Na florę bakteryjną jamy ustnej może składać się nawet 700 gatunków mikroorganizmów. Część z nich to bakterie komensalne, czyli dobre, ale pozostałe mogą spowodować choroby. Dopóki równowaga jest zachowana, dopóty unikamy problemów.

Wyjeżdżając za granicę, zwłaszcza do odległych rejonów świata, zmieniamy nasze domowe nawyki, jemy inne produkty, ale też mamy kontakt z obcą florą bakteryjną. Efekt? Nieprzyjemny oddech, afty, podrażnienia, większe ryzyko próchnicy i paradontozy. Musimy pamiętać o codziennej rutynie, na którą składa się mycie zębów przynajmniej 2 razy dziennie oraz nitkowanie. Zębom szkodzą słodkie przekąski, słodzone napoje gazowane, także alkohol i palenie papierosów. Klimatyzacja wysusza powietrze, a zatem również skórę, drogi oddechowe i jamę ustną, więc starajmy się unikać nadmiernego przebywania w klimatyzowanych pomieszczeniach. Pijmy dużo wody

– wylicza dentystka.

Jednym z najczęstszych problemów związanych z florą bakteryjną jest „zemsta faraona”. Nie jest wcale owiana nimbem tajemnicy, bo wiele osób wracających z bardziej egzotycznego urlopu przywozi ze sobą wspomnienia o uporczywej... bieguncie. Nie jest też sekretem, skąd się bierze.

Biegunki podróżnych wcale nie muszą wywoływać patogeny, czyli szkodliwe bakterie lub wirusy, a po prostu zmiana flory bakteryjnej. Te drobnoustroje, które są powszechne w innej strefie klimatycznej, na innym kontynencie, są całkiem dobrze tolerowane przez miejscowych, jeśli natomiast dostaną się do naszego przewodu pokarmowego, mogą spowodować bóle brzucha czy biegunkę. Nie bagatelizujemy problemu, bo choć pozornie błahy, może być poważny w skutkach

– ostrzega lek. med. Alicja Sapała-Smoczyńska ze Szpitala Medicover.

By nie paść ofiarą „zemsty”, trzeba pamiętać o przygotowaniach przed wyjazdem: wzmocnimy naszą florę bakteryjną, pijąc kefir, jedząc produkty kiszone, ale też przyjmując suplementy probiotyczne dostępne w aptekach. W miejscu docelowym często myjemy ręce, unikajmy picia nieprzegotowanej wody, spożywania surowych posiłków, jedzenia nieobratowanych owoców czy warzyw, które myjemy w ostudzonej, przegotowanej lub butelkowanej wodzie. Jeśli biegunka się przedłuży, grozi nam odwodnienie, a dodatkowo występują inne objawy, jak znaczne osłabienie, gorączka, nawet halucynacje, należy pilnie zgłosić się po pomoc lekarską.

Przed wyjazdem sprawdzimy też koniecznie wszelkie informacje o obostrzeniach związanych z COVID-19, a także z innymi chorobami występującymi w danych regionach. Zapiśmy adresy do ambasad, konsulatów, numery alarmowe w danym państwie, sporządzmy listę przyjmowanych leków, najlepiej ze zdjęciami oryginalnych opakowań. Tak przygotowani możemy myśleć tylko o wypoczynku, będąc pewnymi, że jesteśmy gotowi na różne niespodziewane wypadki.

\\ Pytania, komentarze, wywiady? Nasi eksperci chętnie odpowiedzą. Dodatkowe materiały, zdjęcia do pobrania na <http://medicoverstom.gpr.one/>

Biuro Prasowe Medicover Stomatologia / Guarana PR

Aleksander Rojek, tel. 508 397 778, mail. aleksander.rojek@guaranapr.pl

PDF

Medicover Stomatologia - Backgrounder PL&ENG 2022.pdf

Download



Wakacje z dala od dentysty - Sprawdź, jak uniknąć problemów.jpg

Download

