



# איך תדע שיש לך ריח רע?

מידת ההבהרה אינה אחידה ותלויה במקור הצבעה וחומרה. כדי לזכור שכל הלבנות הן למן קצוב של שנה עד חמישה שנים כתלות בהרגלי המטופל. רענן הלבנת שניינים יכול להתבצע שוב במידה הצורך.

## ריח רע

מהו גבע ריח רע מהפה? טעם מר בפה באינו בהכרח מלואה בריח פה. לעיתים תחושה אישית של ריח פה נובעת מטעם רע בפה ויש לבור האם אכן מלואה לך גם ריח פה. הסיבות לריח רע או טעם מר בפה מרובות ומוגנות. ריח רע בפה (**הליוטזיס**) או טעם מר בפה, עשויים להופיע מהסיבות השכיחות הבאות:

הgingivitis פה.

דלקת חניכיים שלעיתים יכולה לגרום טעם מר בפה או טעם מתכתי בפה. שריאות מזון הנוצרות וועורבות תhalbכים שונים בפה. נלת כרונית – **post nasal drip**. דלקות שקידם. בעיות קיבת – **reflux**.

מחלות כלויות: סכרת, מחלות כליה, אי ספיקת כבד, מחלות מטבוליות וכו'. צום, מצבים וטורופת הייצרים יובש פה. מאכלים בגון בצל ושום, עישון, משקאות אלכוהוליים. מצבית מתח וחרדה. הליטופוביה (פחד מריח פה).

צחצוח לשון עשוי לסייע במניעת ריח פה? צחצוח לשון הוא חלק מטהליק השמירה על gingivitis. חידקים המתישבים בחALK האחורי של הלשון ובחורצי הלשון מפרקים את שריאות המזון, תוך יצירת ממויות גדולות של תרכובות גופרית ותרכובות אחרות. כן, צחצוח לשון בעורמת מנקה לשון עשוי לעורר כנגד ריח פה וכן להויעיל נגד טעם רע בפה.

איך מטפלים בריח רע? יש לפנות לרופא שניינים לביצוע בדיקה מקיפה של חלל הפה, הכוללת gingivitis. בראיות השניניות והחניכיים, היסטוריה בריאותית יסודית וכן טיפול בהתאם לאבחןות. עששת ומחלות חניכיים חיברות לטיפול. תינتن הקונה לגבי שמיורה על gingivitis פנדנטית, כולל צחצוח לשון. במידה ויש צורך באבחנה בריאותית נוספת יותר, כגון במקרים של נזלת קרוני או בעיות קיבת, תתבצע הפניה לרופא בתחום המתאים.

## פלואוריד

### מהו פלאורוריד?

פלאור הוא אלמנט הלוגן. פלאור עם אלמנטים אחרים יוצר תרכובותמלח פלאוריד הקיימות בטבע. פלאוריד חיווני לבריאות השניניות. אצלנו בארץ מי השטיה מופלים בעוזרת מתקנים המפלירים את המים. כיום רבון של משחות השניניות מכיל פלאוריד, וכן קיימים גם מי פה עם פלאוריד ותרוכבות נוספת הניתנות במושם ע"י רופא שניינים במידת הצורך.

### באיזה פלאוריד מגן מפני עששת?

פלאוריד בכמות רצואה מגן מפני עששת במספר דרכים:  
■ לאחר בקיות השניניות, דרך הגנה העיקרית היא על ידי "תפיסת" יוני הסידן אשר ניתקים מתרוכבות השן בזמן שהשניניות שלנו מצויות בסביבה חומצית.

## פה אסתטי

מהי הלבנת שניינים?

מדובר בתהליק המלבין את שכבת הדנטין בשן, אליו נספחים במשך השנים צבענים – למשל, שימוש בסיגריות, קפה, תה וכו' – השנים הגורמים לצביעת השן לצהוב, אפור ורווים.

לפני הלבנת השניניות יש לבדוק אצל רופא שניינים את בריאותו וركמות הפה והשיניים. הלבנת שניינים נעשית ורק לאחר טיפול במוקדי עששת או סתיימות Dolpofat, על מנת להגן על השניניות מפני פגיעה. חשוב גם לעבור טיפול אצל שיננית או רופא, להסרת אבנית ומכתמים חיצוניים לפני הלבנתה.

חשוב לבצע הלבנת שניינים תחת פיקוח רופא שניינים על מנת למנוע את הסיכון לפגיעה ברקמות השן והחניכיים.

איך מלבינים אותן?

ישנן שלוש צורות של הלבנת שניינים החיים (Vital Bleaching). בכל אחד מטהליקי ההלבנה יש שימוש בחומר מלבן ברכיבים משתנים של 10%-35%.

אייפה מלבינים?

במרפאה. ניון שלוש צורות של הלבנת שניינים נעשית בשילוב עם אור פלזמה, הלוגן או מכשיר לייזר. שיטות אלה אינן מלבינות את השניניות, אלא מסייעות בשפעול החומר המלבן שמורחים על גבי השניניות. הליזיר, נורת הלוגן, או נורת הפלזמה, משפעלים את החומר המלבן במהלך הרבה יותר. עם זאת, סכנות הפגיעה ברקמות גובהה יותר, בגל השימוש בחומר המelial גובה (35%) עד פי 3.5 מוחומר מלבן בשימוש ביתי.

הלבנת שניינים בבית המטופל נעשית בעזרת סד מיויחד (סוג של פלטה דקה) המותאמת ספריפית, על ידי רופא השניניות, לפה המטופל. השימוש בסד מאפשר אפליקציה מדויקת וקלת החל משלש אחת וכלה בכל השניניות. לעיתים משלבים בין תהליק הלבנה ניון להלבן החל משלש אחת וכלה בכל השניניות. ניון שלוש צורות של הלבנת השן בביתית.

במרפאה להליך ההלבנה יש להמעיט בשתיית קפה, יין אדום וחומרים צובעים אחרים. בוגר, יש להמעיט בעישון במהלך ההלבנה.

אפשר להלבן שניינים שאינן חיים?

קיים גם אפשרות לבצע הלבנה של שניינים שאינן חיים (Non Vital Bleaching). כלומר, שניינים אשר השחררו לאחר טיפול שורש או עקב גורם אחר. בתהליק זה ההבהרה פנימית (הנחת החומר המלבן בתוך השן) והתקדמות ההלבנה נעשית מבענין כלפי חז השן.

מתי להגע מהלבנת שניינים?

הברחת שניינים חיוניים (Vital Bleaching) היא פרוצדרה פשוטה שニוון לבצע אותה ברוב המקרים.

יש להימנע מהלבנת שניינים בהלבנה במקרים הבאים:

הירין, הנקה.

חוסר בז敏יות ציפוי זוגית השן.

רגישות למץ חמצן.

רגישות לטקס (הלבנה בתוך המרפאה).

לשכות מוך רחבות.

כאשר קיימת רגישות גבוההה בשניניות.

הליך ההלבנת השניניות הפיך, שגרתי ופושוט. אין שיטה "יותר טובה". יש שיטה יותר מתאימה ויש להתאים למטופל את שיטת ההלבנה המתאימה לו.

האם ההלבנה נצח?

## בעזרת פועלות קבועות פשוטות אפשר לשמור על רמה גבוהה שלgiene הפה. זו גם ההזדמנות לחת לילדיים דוגמא אישית / ד"ר טליה דיין



45 מעלות לכיוון החניכיים. על החצצוז להיות עדין בעורצת תנויות קצרות ורכות. החצצוז מבוצע על קבוצה של 2-3 שיניים בו זמני, בתנועות הלך צזר. לאחר 8 פעמים של חנעת הלך צזר עברים לקבוצת השיניים הבאה וכן הלאה על גבי שלושת משטחי השיניים בלסת העליונה ואח"כ התחתונה. בעת ניקוי המשטוח הפנימי של השיניים הקדמיות יש להטאות את המברשת בצדורה אנכית, ולבצע תנעות עדינות לכיוון החניכיים וחזרו. חזרו על פעולה זו מולן בשן בנפרד. לאחר מכן, מבוצעת תנועה של סיבי המברשת מאחור החניכיים והחוצה לכיוון הליעיסי של השיניים.

הקפידו להגעה עם המברשת גם לאיזור שיני הבינה. לאחר החצצוז, יש לשיסיר רובד משני משטחי השיניים הנתררים (המשטחים הפונים לשיניים הסמוכות) בעזרת עוזרים המשמשים לניקוי בין שניים, כגון חוט דנטלי, קיסמים בחתק משולש וمبرשות בין השיניים.

בעזרת המברשת לשון תזונה את הרובד החידיקי המצו依 בחרכizi הלשון. מה הקשר בין תזונה לביריאות הפה? תזונה המבוססת על מאכלים עתיריהם בחומימות בלבד מעלה את רמת הסיכון לעששת. רמת הסיכון גבוהה ביותר כאשר מדובר במזונות דבוקים, כגון לחם לבן, וסוכריות טופי, המזקים יותר לשיניים. בנוסף, גורם חשוב מאוד הוא תדרירות ציריכת פחמיימות לאורוך היום.

האם מי פה יעילים? קיימים סוגים ובטים של מי פה. התאמות מי פה נעשית על ידי רופא שיניים בהתאם לצרכי הטיפול. יש לעקוב אחר הוראות היצרך על גבי האරיזה או רופא שיניים, על מנת להבטיח שימוש נכון. לרבות השימוש במים פה נעשה לאחר חצצוז. ב"כ יש צורך לימנע אכילה ושתייה לזמן מוגבל לאחר השימוש במים פה, על מנת לאפשר פעולה אפקטיבית.

איך מצחצחים את הלשון? חצצוז לשון הוא חלק מטהליק השמירה על hygiene הפה. הלשון היא מקום מחובא לחידקם. רובד חידקם מהחלק האחורי של הלשון ובחרכיזי הלשון מפרק את שאריות המזון תוך יצירת כמותות גדולות של תרכובות גופרית ותרכובות אחרות. לכן, חצצוז לשון בעורת מנקה לשון הינו חלק משמירה על hygiene הפה נכון.

ד"ר טליה דיין,DMD, היא רופאת שיניים ומדרכה במחלקה לשיקום הפה באוניברסיטת תל אביב  
[www.drdayan.net/FAQ](http://www.drdayan.net/FAQ)

■ לאחר אכילה, השיניים שלנו מצויות בסביבה חומצית הנגרמת ע"י חידקי עששת אשר צורכים סוכר לשם הפרשת חומצה הפוגעת במבנה השן. הפלואוריד יוצר גביש מלח עם הסידן שבורח מהשן ובכך מהווים מאגר לסידן שיכנס אח"כ חוזה לסריג השן ו"יתכן" את הנזק שנעשה עקב החומצה.

השפעה אחרת של פלאוריד, בזמן שהשיניים שלנו נבנות לפני בקיעתן לחלל הפה. במצב זה הפלואוריד נישור בתחום הטררכובות הבוננות את השן, ובאזורנו נוצר סרג שן עמידה יותר באופן נicer, כנגד ההשפעות המזיקות של חידיקי העששת. מעבר למינוחה והרוויה, פלאוריד גורם לתופעות לוואי. במקרים של רמות גבוהות מאוד, קיסים סיכון להרעללה ולפגיעה. לכן המינון במי השתייה מדויק. קיימות משחות שיניים שונות שモנזמות לגילאים שונים. בשימוש בעודרים אחרים, המכילים כמהות גבואה מאוד של פלאוריד, הוא ניתן כתרופה ותחת פיקוח. בכמויות מוגזמות אצל ילדים, פלאוריד יכול לגרום לפגיעה בשיניים המתפתחות טרם בקענתן לחלל הפה, במראה השניים ובחזקן.

**חצצוז והגינה**  
הבסיס לשימרה על בריאות השיניים והחניכיים הוא בחירה של מברשת שיניים מתאימה ושל משחת שיניים מתאימה.

איך לבחור מברשת שיניים? על מברשת השיניים להיות בעלת משטח ישיר של סיבי ניילון ישרים מעוגלים ורכסים. על הדידית להיות ארכאה מספיק ונוחה לאחיזה. ראש המברשת צריך להיות באורך של 2-3 סנטימטרים. אין נסיבות לטענה עם מברשת מתאימה, יעל באורה מיד לצחצזה הנעשה בעורצת מברשת שיניים חשלנית. עם זאת, לצחצזה שיניים בעזרת מברשת חשמלית עשוי להקל על מלאכת החצצוז ולהיות לעוזר, בעיקר אצל בעלי מינונות פחחות בצחצזה.

החלפת מברשת צריכה להיעשות כל 3 חודשים, או כאשר סיביה שחוקים ומכוופים. מברשת שיניים תקינה היא בעלת סיבי ניילון ישרים. מברשת בלולה אינה מושרת לצחצזה. אין מושת שיניים נכון?

על מושת שיניים להכיל פלאוריד ברכישת המתאים על פי הגיל ולהיות בעל מוקדם שחייה נמוך עד בינווני. לשוחות השיניים המלבניות מוקדם שחייה גבוהה וכן הן עלולות לפגוע בהגנה הטבעית של השיניים ולהחריף את הרגישות בשיניים.

מהו לצחצזה שיניים נכון? לשם הגנה בפני עשות לצחצזה שיניים נעשה עם משחת שיניים המכילה פלאוריד במינון מתאים ובגודל של אפונה. צחצוז שיניים נעשה עליון על שלושה מותוך חמתש משטחי השיניים: משחת השן הפונה להיאו לשפה, המسطح הליעיסי והמשטח הפונה לחץ לו לשון.

הצחצוז צריך להיות עדין, על מנת להמנע מגעה ברקמות החניכיים והשיניים. הניחו את המברשת על קו המפגש בין החניכיים לשיניים כאשר סיבי המברשת מוטים בזווית של