

עששת

מהו העששת?

עששת הינה המסה כימית של חומר השן כתוצאה מפעילותם של חיידקים בפה.

כיצד נוצרת העששת?

החיידקים המצויים בחלל הפה נדבקים לשן ויוצרים שכבה הקרויה פלאק או רובד השן. בד בבד, מפרקים החיידקים את הפחמימות, הנמצאות במזון, ויוצרים חומצה אשר בפעילות איטית מאד ממסה את חומר השן. הגורמים העיקריים **המגבירים** את קצב התפתחות העששת הם: כמות חיידקי העששת שעל גבי השיניים ומשך זמן ארוך של חשיפה לפחמימות לאורך היום. הגורמים העיקריים **המקטינים** את קצב התפתחות העששת הם: איכות הצחצוח וניקוי השיניים, חשיפה לפלואור ומשך זמן קצר של חשיפה לפחמימות לאורך היום.

במי פוגעת העששת?

בכולם.

היכן מתפתחת העששת?

- עששת יכולה להתפתח בכל מקום בו ניתנת אפשרות לחיידקים ולשאריות מזון להישאר לאורך זמן, ולכן חשוב כל כך לצחצח שיניים ביעילות ולהסיר את הפלאק סביב כל השן.
- העששת מתפתחת **באזורים הסגורים של השיניים**, שם קיימים חריצים עמוקים הקשים לניקוי, אך כאלה המאפשרים לפחמימות להצטבר בתוכם.
- העששת מתפתחת **בין השיניים**, בעיקר כאשר לא נעשה שימוש בחוט דנטלי או במברשת ייעודית לניקוי בין השיניים.
- אצל אנשים שאינם מצחצחים את שיניהם ומצטבר אצלם פלאק **בגבול בין השיניים והחניכיים** יכולה להתפתח עששת גם באזורים אלה.

האם עששת יכולה לפגוע בשיניים שכבר שוחזרו?

כן. ביצוע של שחזור בשן אינו מחסן את השן מעששת. להיפך. קו הגבול בין חומר השן לבין חומר השחזור מאפשר היצמדותם של חיידקים, ועלול ליצור פתח לחדירת החיידקים ולעששת בין השחזור והשן. **מסיבה זו, אנשים שבפיהם שחזורים רגילים יותר לעששת, ולכן פעילות מניעה ושמירה על היגיינת הפה כמו גם שימוש בתכשירי פלואור הינם הפתרון הטוב ביותר.**

האם ניתן למנוע את פגיעת העששת?

באופן עקרוני – **כן** ואולם כדי להצליח בכך יש:

- לצחצח את השיניים באופן יעיל תוך שימוש יומיומי בחוט דנטלי או במברשות לניקוי בין השיניים.
- לעשות שימוש יומיומי בתכשירי פלואור (בנוסף לפלואור שבמשחות השיניים).
- להקטין את החשיפה לפחמימות ולמאכלים מתוקים.