

כמה דחוף הביקור הבא אצל רופא השיניים

כשהשיניים לא כואבות זה בכלל לא אומר שמצבן טוב. לכן, כדאי לעשות אבחון עצמי - שני שאלונים פשוטים שמסייעים להעריך כמה דחוף הביקור הבא אצל רופא השיניים

ד"ר נחום סאמט 25.10.2009 11:41 עודכן ב: 12:44

כאבי שיניים הם בין הכאבים החזקים ביותר המוכרים לאדם, ולכן יש נטייה לחשוב ש"אם לא כואב - סימן שאין בעיה". ואולם, מניסיונם של חפאי השיניים, אנשים רבים מגיעים לטיפול עם הרס ניכר של השיניים והחניכיים, אף כי לא סבלו מכאבים. דבר דומה קורה גם במחלות מוכרות כמו סוכרת, יתר לחץ דם ומספר רב של גידולים שלא גורמים לכאב, עד שנגרם נזק בלתי הפיך.

על בסיס ההצלחות של האבחון העצמי והגילוי המוקדם במחלות אחרות, אפשר לבצע אבחון עצמי ראשוני גם למצב השיניים. למטרה זו אפשר להיעזר בשני השאלונים הבאים, המתייחסים לשתי המחלות הנפוצות ביותר ברפואת שיניים: עששת ומחלת חניכיים.

מכלול התשובות מאפשר הגדרה ראשונית של דרגת הסיכון למחלה: אם מרבית התשובות שלכם בתחום האדום, כדאי לגשת מיד לרופא השיניים. אם רוב התשובות בתחום הכתום, המצב אולי פחות חמור, אך מחייב בדיקה כדי שלא להחמירו. מי שחב תשובותיו בתחום הצהוב, נראה שמצבו טוב, אך בכל מקרה יש להיבדק פעם בשנה.

אבחון את עצמך | ומה הסיכוי שיש לך עששת?

האם יש בפין שחזורים דנטליים כלשהם (סתומות, כתרים, גשרים, תותבות)?	לא	שחזור אחד	יותר משני שחזורים
האם נמצאה בפין עששת בבדיקתך האחרונה אצל רופא שיניים?	לא	בשן אחת	ביותר משתי שיניים
מהי, להערכתך, איכות הצחצוח שלך?	מעולה	סבירה	לא טובה
האם אתה מנקה בין השיניים בעזרת חוט דנטלי או מברשת לניקוי בין השיניים?	כן, כל יום	לפעמים	בדרך כלל לא
האם בילדותך קיבלת טיפות פלואור או גרת באיזור שבו היה פלואור במי השתיה?	כן	לא ידוע	לא
האם אתה עושה שימוש יום-יומי במי פה המכילים פלואור?	כן	לפעמים	לא
באיזו תדירות אתה אוכל ממתקים ודברי מאפה?	מעט מאוד	בצמוד לארוחות בלבד	לאורך כל היום
באיזו תדירות אתה שותה משקאות ממותקים?	מעט מאוד	בצמוד לארוחות בלבד	לאורך כל היום
האם יש לך תחושה של יובש בפה כשאתה קם בבוקר?	לא	לפעמים	כמעט כל יום
האם יש לך תחושת יובש בפה לאורך היום?	לא	לפעמים	כמעט כל יום
האם יש לך מגבלה המונעת את האפשרות לצחצוח היטב את השיניים?	לא	כן, אבל יש לי עזרה לצורך כך	כן

עששת

עששת, הנחשבת למחלה האנושית הנפוצה ביותר, היא המסה כימית של חומר השן כתוצאה מפעילותם של חיידקים בפה. העששת פוגעת בחומר השן ובאזורי הגבול שבין השיניים והשחזורים הדנטליים

(סתימות, כתרים, גשרים וכו'). השאלון מבוסס על הגורמים המשמעותיים ביותר לחיזוי הסיכון לעששת.

אבחן את עצמך | מה הסיכוי שאתה סובל ממחלות חניכיים?

מהי, לדעתך, איכות הצחצוח שלך?	מעולה	סבירה	לא טובה
האם אתה מנקה בין השיניים בעזרת חוט דנטלי או מברשת לניקוי בין השיניים?	כן, כל יום	לפעמים	בדרך כלל לא
האם יש בפין שחזורים דנטליים כלשהם (סתימות, כתרים, גשרים, תותבות)?	לא	במספר קטן של שיניים	ברוב השיניים
האם החניכיים שלך מדממים בעת צחצוח?	לא	לפעמים	כמעט תמיד
האם רופא שיניים אמר שיש לך מחלת חניכיים או כיסים עמוקים בחניכיים?	לא	במספר קטן של שיניים	ברוב השיניים
האם קיימות בפין שיניים בעלות שורשים חשופים?	לא	מספר קטן של שיניים	רוב השיניים
האם קיימות שיניים ניידות בפה?	לא	מספר קטן של שיניים	רוב השיניים
האם קיים ריח רע מהפה?	לא	לעיתים רחוקות בלבד	לעיתים קרובות
האם נוצרו לאחרונה מרווחים בין השיניים?	לא	בין שיניים ספורות	ברוב השיניים
האם יש לך תחושה של יובש בפה כשאתה קם בבוקר?	לא	לפעמים	כן
האם יש לך מגבלה המונעת את האפשרות לצחצח היטב את השיניים?	לא	כן, אבל יש לי עזרה	כן
האם אתה מעשן?	לא	עד 3 סיגריות ביום	יותר מ-3 סיגריות ביום

מחלות חניכיים

במצבם הבריא, החניכיים הקרובים לשיניים הם בעלי מרקם הנראה כקליפת תפוז וצבעם ורוד-כתום, המזכיר את צבעם של אלמוגי ים. החניכיים הצמודים מכסים את שורשי השיניים ויוצרים באזורים החיצוניים לשיניים, רצועה המשכית ברוחב של כ-4-5 מ"מ. בעת מחלה, החניכיים הופכים לנפוחים ואדומים ומופיע דימום מהחניכיים בעת מגע או בעת צחצוח שיניים. במצבים חמורים יותר, מופיעים סימנים נוספים כמו חשיפה של שורשי שיניים, ניידות של שיניים ופתיחת רווחים בין שיניים. השאלון מבוסס על הגורמים המשמעותיים ביותר לחיזוי הסיכון למחלת חניכיים. בכל מקרה, אבחון עצמי לא מחליף בדיקה ואבחון מקצועי של רופא שיניים, שרצוי לעשות מדי שנה. תפקידם של השאלונים הוא להגביר את המודעות לסימנים המוקדמים למחלות הללו, ולעודד אנשים להיבדק כדי שאפשר יהיה לאבחן את המחלה ולטפל בה בשלביה המוקדמים. הכותב הוא מומחה בשיקום הפה וחבר סגל בכיר בפקולטה לרפואת שיניים באוניברסיטת הרווארד