

ישראל מתייבשת. אולי זה הגיל?

מהן דרכי ההתמודדות עם תופעת היובש בפה, המבשרת לעתים הרס בלוטות הרוק?

נחום סאמט, הכותב הוא מומחה בשיקום הפה, מרצה בכיר, חבר סגל הפקולטה לרפואת שיניים באוניברסיטת הארנולד בארצות הברית
10.04.2011 01:28 עודכן ב: 13:36

לחוב האנשים, הרוק שבפה טבעי כמו נשימה. הוא שם, וכמעט שאיננו שמים לב אליו. אבל הרוק ממלא תפקידים מגוונים: הוא אחראי להרטיב את חלל הפה ולאפשר את תפקודו התקין, אחראי להרטיב את המזון ולהתחיל את תהליך פירוקו, הוא כולל אנזימים וחלבונים השומרים עלינו מחיידקים וממיקרו-אורגניזמים אחרים והוא אחראי להקטנת שינוי החומציות בפה לאחר האכילה. כל אדם סובל מדי פעם מיובש בפה. הסיבות לתופעה זו עשויות להיות ריצה או מאמץ גופני, נשימה בפה פתוח - בזמן ערות או בשינה - ועוד.

מעבר לתחושת האי-נוחות, התייבשות הפה מאפשרת לחיידקים ולמיקרו-אורגניזמים אחרים להתרבות בחלל הפה, ההופך ל"אינקובטור" (משום שהוא חם ולח, אך לא רטוב ממש). מאחר שפעולת השטיפה אינה מתקיימת, החומציות אינה מאוזנת והפעילות האנזימטית ההגנתית אינה מתקיימת, חלל הפה הופך לרגיש להתקפה של חיידקי עששת, פטריות ופתוגנים נוספים, העלולים להביא להרס השיניים, לריח רע מהפה ולזיהומים.

חשוב להיות מודעים לנזק הנלווה ליובש בפה ולמנוע אותו במידת האפשר. לא פעם הסיבות ליובש פשוטות, למשל חימום הבית בשעות הלילה. במקרים פשוטים, כל שנדרש הוא הגברת המודעות: שימוש בתכשירי פלואור, שטיפות יעילות, צחצוח יעיל של השיניים כמה פעמים ביום והקטנת הצריכה של מזון המעודד עששת. במקרים חמורים יותר, כדאי להיוועץ עם חפא שיניים או עם חפא אף-אוזן-וגרון, בין השאר כדי לבדוק מדוע אדם נושם דרך הפה ומה אפשר לעשות כדי לאפשר נשימה יעילה דרך האף. קיימות סיבות נוספות ליובש בפה, בעיקר בגיל השלישי. בגיל זה עשוי היובש בפה להיות תוצאה של הרס טבעי והדרגתי של בלוטות הרוק בגלל פתולוגיות שונות, פגיעה בייצור הרוק עקב שימוש בתרופות או תולדה של טיפולים במחלות, כמו הקרנות, כימותרפיה ועוד. לא פעם היובש הוא תוצאה של שילוב בין הגורמים. רבים מבני הגיל הזה משתמשים בקביעות בתרופות לטיפול במחלות כרוניות, שחלקן גורמות ליובש בפה.

יובש כזה עלול לגרום תוצאות חמורות. עששת בשיניים, בעיקר בשולי שחזורים קיימים (כתרים, גשרים וסתימות), נפוצה מאוד אצל אנשים הסובלים מיובש בפה. הפגיעה הזאת אינה כורח המציאות. שימוש מוגבר בשטיפות ובתכשירי פלואור, צחצוח שיניים כמה פעמים ביום והרטבה מתמשכת של הפה בימים יוכלו להקטין באופן ממשי את רמת העששת ואת הצורך בהחלפת שחזורים ישנים. אצל אנשים המשתמשים בתותבות נשלפות, יובש בפה עלול לגרום אי-נוחות בשימוש בתותבות, פצעים ופגיעה ביכולת הלעיסה. לאנשים אלה מומלץ לנסות להשתמש בתכשירי רוק מלאכותיים, המאפשרים הרטבה ארוכת טווח של הפה (בניגוד לשימוש במים, הדורש שתייה מרובה לאורך היום). כחפאי שיניים, איננו מוסמכים להמליץ על החלפת תרופות, ואולם הידע והניסיון הקליני מצביעים על כך

שלעתים אפשר למצוא תחליפים לתרופות הגורמות ליובש בפה. יש תרופות יעילות לא פחות, שהשפעתן על חלל הפה קטנה יותר.

איכות החיים מושפעת באופן ישיר מהיכולת לאכול, לשתות, לדבר ולחייך. יובש בפה עלול לגרום לפגיעה ממשית ביכולות אלה. הבנת הגורמים האפשריים ליובש של חלל הפה, הבנת הסכמת הנלוות אליו והבנת הדרכים לטיפול בבעיה הן המפתח להחזרת איכות החיים.