

# Kā hormoni ietekmē tavus zobus?

Sabiedrības integrācijas fonds

BĒRNU SLIMNĪCAS FONDS

Projektu “Smaids nākotnei: sabiedrības mutes veselības veicināšana un atbalsts mazaizsargātām bērnu un jauniešu grupām Latvijā” finansiāli atbalsta Sabiedrības integrācijas fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.
Par materiālu saturu atbild Bērnu slimnīcas fonds.

# Mute kā spogulis – kāpēc tā reaģē uz hormoniem?

Ir dienas, kad smaganas asiņo bez redzama iemesla. Ir periodi, kad mute šķiet sausāka nekā parasti. Ir laiks dzīvē, kad zobu jutīgums pieaug tā, it kā zobi būtu kļuvuši trauslāki.

Bet bieži vien patiesais iemesls nav ne slinka higiēna, ne nejaušība. Tas ir hormonālais fons – ķīmisko vēstnešu sistēma, kas vada gandrīz katru procesu tavā ķermenī, ieskaitot to, kas notiek tavā mutē.



# Kā hormoni ietekmē mutes audus?

Smaganu audi, mutes gļotāda un pat siekalu dziedzeri satur receptorus estrogēnam un progesteronam – tāpat kā dzemde, krūts audi vai kauli. Tas nozīmē, ka šie audi tieši jūt hormonālās svārstības un uz tām reaģē.

Kad hormonu līmenis mainās – vai tas būtu pubertātes laikā, menstruālā cikla ietvaros, grūtniecības laikā vai menopauzes posmā – smaganu asinsvadi kļūst caurlaidīgāki, imūnā atbilde mainās, siekalu sastāvs un daudzums var svārstīties. Rezultāts: smaganas kļūst jutīgākas pret baktērijām, kas jau tā pastāvīgi dzīvo tavā mutē.

# Hormoni neiznīcina zobus paši par sevi

Svarīgi saprast: hormoni neiznīcina zobus un smaganas pašas par sevi. Tie maina audu reakciju uz baktērijām.

Tas nozīmē, ka cilvēks ar labu mutes higiēnu hormonālo svārstību laikā var šīs izmaiņas gandrīz nepamanīt. Bet tas arī nozīmē, ka normālos apstākļos nekaitīgs aplikuma daudzums hormonāli aktīvā periodā var izraisīt iekaisumu.



# Pubertāte – pirmais hormonālais tests

Pubertātes laikā estrogēna un progesterona līmenis strauji pieaug. Smaganu asinsvadi kļūst jutīgāki, asins plūsma palielinās, un smaganu audi uzbriest. Baktēriju klātbūtne mutē, kas agrāk neizraisīja nekādu nozīmīgu reakciju, tagad var izraisīt iekaisumu pat ar minimālu aplikuma daudzumu. Šo stāvokli sauc par pubertātes gingivītu.



# Menstruālais cikls – maina vairāk nekā noskaņojumu

Daudz sieviešu ir pamanījušas, bet reti par to runā: nedēļu pirms menstruācijas smaganas kļūst jutīgākas, dažreiz nedaudz uzbriest vai sāk asiņot, lai gan zobu tīrīšanas paradumi nav mainījušies.

Cikla otrajā pusē progesterona līmenis paaugstinās. Tieši tas visvairāk ietekmē smaganu audus – paaugstina asinsvadu caurlaidību, veicina šķidruma uzkrāšanos audos un pazemina vietējo imūno atbildi.



# Grūtniecība – lielākās hormonālās pārmaiņas

Grūtniecība ir periods, kad hormonālā ietekme uz muti ir vislielākā un potenciāli visnozīmīgākā – ne tikai mātes, bet arī bērna veselībai.

Aptuveni 60–75% grūtnieču piedzīvo gingivītu. Smaganas var asiņot, uztūkt un kļūt sārtākas pat pie minimāla aplikuma daudzuma.

Pētījumi liecina, ka neārstēts periodontīts grūtniecības laikā ir saistīts ar augstāku priekšlaicīgu dzemdību risku un zemāku jaundzimušā svaru.



# Rīta nelabums un zobu emalja

Rīta nelabums – vai diennakts jebkurā laikā iespējama nelabums – rada specifisku zobu veselības risku. Vemšanas laikā mutē nonāk kuņģa skābe, kas bojā zobu emalju.

Intuitīvā reakcija – uzreiz tīrīt zobus – ir nepareiza. Skābe mīkstina emalju, un mehāniskā tīrīšana uzreiz pēc vemšanas var paātrināt tās eroziju.

## Kā rīkoties pareizi?

- Izskalo muti ar ūdeni vai fluorīda skalojamo.
- Pagaidi 30–40 minūtes.
- Tikai pēc tam tīri zobus.



# Menopauze – izmaiņas, par kurām runā mazāk

Samazinoties estrogēna līmenim, var mazināties siekalu daudzums un parādīties sausums mutē. Siekalas neitralizē skābes, samazina baktēriju ietekmi, palīdz remineralizēt emalju un aizsargā gļotādu. Ja siekalu ir mazāk, pieaug kariesa un infekciju risks.

Menopauzes laikā var samazināties arī kaulu blīvums, tostarp žokļa kaulā, kas ietekmē zobu noturību.



# Ko pastāstīt savam zobu higiēnistam?

Informācija par hormoniem un medikamentiem nav "nepiederīga" zobu higiēnista vizītei. Tā ir nozīmīga, jo ļauj speciālistam pielāgot aprūpi tieši tev.

**Pastāsti, ja:**

- lieto hormonālo kontracepciju;
- esi grūtniece vai plāno grūtniecību;
- esi menopauzes vecumā vai saņem hormonu terapiju;
- lieto citus medikamentus;
- pamani sausumu, dedzināšanu vai smaganu asiņošanu noteiktos dzīves periodos.

