



dypl. hig. stom. Natalia Szelaǳ

Zielona apteczka

ziona stosowane w stomatologii

Żyjemy w czasach, w których jesteśmy skazani na stałą obecność środków konserwujących w żywności, kosmetykach i lekach. Środki chemiczne dodawane do żywności poprawiają walory smakowe, wygląd zewnętrzny produktu, ale także przedłużają świeżość i czas ich przechowywania.

Jednym z powodów, dla których stosuje się środki chemiczne, są rosnące wymagania ze strony konsumentów co do dostępności szerokiej gamy produktów i stałego bezpieczeństwa żywności.

Substancje konserwujące są także składnikami kosmetyków, dodawanymi w celu przedłużenia ich trwałości. Są stosowane w celu zahamowania aktywności bakterii, pleśni i grzybów. Zapobiegają również powstawaniu produktów przemiany materii mikroorganizmów.

Konserwacja leków i kosmetyków

Konserwacja leków ma na celu zachowanie jałowości lub wymaganej czystości mikrobiologicznej przez cały okres przydatności leku. Rozwijające się bakterie spowodowałyby rozkład produktu leczniczego i stałyby się źródłem infekcji. Środki konserwujące chronią także gotowy lek przed wtórnym zanieczyszczeniem w trakcie pobierania z opakowań przeznaczonych do wielokrotnego użytku.

Coraz trudniej znaleźć produkt pozbawiony dodatków. Mimo tego warto ograniczyć ilość spożywanych produktów

Zioła stosowane w stomatologii

Liście szalwii	Mają właściwości bakteriobójcze, hamują wzrost drobnoustrojów Gram-dodatnich. Działanie przeciwzapalne polega na zmniejszeniu przepuszczalności naczyń włosowatych. Ponadto zawierają olejki, które odświeżają oddech. Szalwię stosuje się przy zapaleniu dziąseł, pleśniawkach i owrzodzeniach jamy ustnej.
Kwiaty rumianku	Napar z rumianku działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo i łagodząco. Nadaje się do stosowania we wszystkich stanach zapalnych jamy ustnej.
Ziele tymianku	Zawiera silny bakteriobójczy składnik fenylowy – tymol. Ma działanie przeciwzapalne i odkażające. Zalecane jest przy stanach zapalnych dziąseł.
Ziele dziurawca	Posiada właściwości przeciwbólowe, przeciwzapalne, pobudza gojenie się ran.
Mięta pieprzowa	Preparaty z mięty mają działanie antibakteryjne, rozkurczowe i przeciwzapalne. Działają na receptory zimna, dając uczucie chłodzenia w zapalnie zmienionej tkance. Dodatkowo odświeżają oddech.
Kłącze pięciornika	Ma silne właściwości ściągające. Zalecane jest przy krwawieniach i ostrych zapaleniach dziąseł.
Nagietek lekarski	Działa przeciwzapalnie, przeciwegrzybiczo i odkażająco, poprawia odporność.
Kora dębu	Przyspiesza gojenie się nadżerek i ran w jamie ustnej, ma działanie ściągające.
Eukaliptus	Liście eukaliptusa mają działanie bakteriobójcze i przeciwbólowe. Służą jako surowiec do otrzymywania olejku eukaliptusowego, który ma silny odświeżający zapach.
Jeżówka purpurowa	Posiada właściwości przeciwwirusowe oraz przeciwegrzybiczne. Stosuje się ją przy różnych infekcjach jamy ustnej oraz przy ropniach okołozębowych i zablokowanych śliniankach.
Bez czarny	Stosowany jest przeciwwirusowo i ściągająco na błonę śluzową jamy ustnej.

spożywczych zawierających w swoim składzie znaczną ilość środków konserwujących, ponieważ w nadmiarze są szkodliwe dla zdrowia. Brak kontroli nad tym, co jemy, prędzej czy później może spowodować kumulację substancji pochodzących z różnych produktów spożywczych w naszym organizmie. Może to skutkować zaburzeniami trawienia, problemami z układem pokarmowym i alergią pokarmową.

W przypadku kosmetyków oraz żywności konsumenci świadomie mogą decydować, wybierając produkt z napisem *paraben-free*, czy „nie zawiera konserwantów”. A co w przypadku leków? Co, jeśli jeden z naszych pacjentów zgłosi alergię pokarmową lub zwyczajnie poprosi o „naturalny” produkt? Musimy być na to przygotowani,

Ziołolecznictwo ma wielowiekową tradycję, a wpływ ziół na organizm jest powszechnie znany. W codziennej praktyce zastosowanie mają przede wszystkim zioła o właściwościach ściągających, przeciwzapalnych i przeciwbakteryjnych. Stosowane są najczęściej jako napary oraz stanowią składniki past, płukanek oraz żeli.

gdyż coraz więcej ludzi woli korzystać z darów przyrody i zastąpić kosmetyki i środki czystości składnikami z „zielonej apteczki”. Bywa również tak, że eliminacja chemii jest czymś ważniejszym – jest filozofią, stylem życia. Nikogo już nie dziwi, że kupujący uważnie sprawdzają na etykietce, czy produkty mają w składzie naturalne surowce i są jak najmniej przetworzone.

Musimy więc nie tylko być przygotowani na pacjentów, którzy wybrali zdrowy styl życia, ale także orientować się, jakie leki i środki do higieny jamy ustnej możemy im polecić.

Ziołolecznictwo

Myśląc o zdrowiu i naturze, na pierwszy plan wysuwa się temat ziół i ziołolecznictwa. Również w stomatologii zioła są stosowane jako środek leczniczy i profilaktyczny.

Ziołolecznictwo ma wielowiekową tradycję, a wpływ ziół na organizm jest powszechnie znany. W codziennej praktyce zastosowanie mają przede wszystkim zioła o właściwościach ściągających, przeciwzapalnych i przeciwbakteryjnych. Stosowane są najczęściej jako napary oraz stanowią składniki past, płukanek oraz żeli. Mogą być również dostępne w postaci tabletek i granulatów, a także dodawane do maści.

O dobroczynnym działaniu ziół świadczy fakt, że coraz więcej producentów środków kosmetycznych umieszcza je w składzie swoich produktów. Dzięki temu na naszym rynku pojawiają się nowe pasty i płukanek naturalne, co pozwala zminimalizować, a nawet wykluczyć używanie chemii. Produkty ziołowe działają w sposób delikatny i skuteczny, umiejętnie stosowane mogą być nieocenionym środkiem profilaktycznym i leczniczym. □