

კლიმატის ცვლილების გავლენა ადამიანის ჯანმრთელობაზე

თ. ჟვითაშვილი, ხ. დავარაშვილი, ო. ჟვითაშვილი
აკაკი წერეთლის სახელმწიფო უნივერსიტეტი
საქართველოს ეკოლოგიურ მეცნიერებათა აკადემია

აბსტრაქტი. კბილების კარიესი დღემდე მიეკუთვნება ყველაზე გავრცელებულ სტომატოლოგიურ დაავადებათა რიცხვს. რისკის ფაქტორების განსაზღვრა და მათი რაოდენობრივი დახასიათება პროფილაქტიკური ღონისძიებების ინდივიდუალიზაციის საშუალებას იძლევა. სტომატოლოგთან დროული მისვლა ამ დაავადების განკურნების საწინდარია.

შესავალი

ზაფხული - დასვენებებისა და შვებულებების დროა. არავის სურს ზაფხულის თვეები კბილის ტკივილით გაატაროს და ამ პერიოდს სტომატოლოგის სავარძელში შეხვდეს. მაგრამ, სწორედ ზაფხულში იზრდება მრავალი სტომატოლოგიური დაავადების რისკი. ეს დაკავშირებულია მასთან, რომ ზაფხულში კბილები ექცევიან ტემპერატურების ცვალებადობის ზემოქმედების პროცესში და ასევე სხვა ტრამვირებადი ფაქტორების გავლენაში.

ამიტომ მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ სტომატოლოგიური პათოლოგიების პროფილაქტიკის ხერხები, რათა თავიდან ავიცილოთ სხვადასხვა სახის გართულებები და უსიამოვნებები.

1. ცივი დელიკატესები: კარიესის მომატებული რისკი და კბილების ამაღლებული მგრძობიარობა

ზაფხულის პაპანაქებაში ყოველ ადამიანს სურს გაგრილება და გახალისება. ამ დროს მშველელად გვევლინებიან ნაყინები და ცივი ლიმონათები. მაგრამ, ტემპერატურის ვარდნამ შეიძლება გამოიწვიოს შეთხელებული ემალის მომატებული რეაგირება. ამის შედეგად პაციენტი ექცევა ძლიერი ტკივილისა და დისკომფორტის ქვეშ [1,2].

გარდა ამისა, დამტკიცებულია, რომ ცივი დელიკატესები და ტკბილი სასმელების მოხმარება ცუდად კლავს წყურვილს, ხოლო მათ შემადგენლობაში არსებული შაქარი აპროვოცირებს კარიესის განვითარებას.

მაგრამ ტემპერატურული ცვლილებები არ არის კბილების დაავადების ერთადერთი მიზეზი. ასევე პაციენტთა სტომატოლოგიური სიჯანსაღე ზაფხულის პერიოდში საშიშროების ქვეშ შეიძლება აღმოჩნდეს თბური ზემოქმედების, საკვების ხარისხის, ჰიგიენის რღვევისა და ტრამვების გამო. მოკლედ შევეხოთ ამ ფაქტორებს.

2. თბური ზემოქმედება

მრავალი პათოგენური მიკროორგანიზმი მრავლდება თბილ პირობებში. ამიტომ პირის ღრუში იქმნება ხელშემწყობი პირობები ბაქტერიების გამრავლებისა ანთებითი დაავადებების განვითარებისათვის. ასევე სითბოს ზემოქმედებით შეიძლება მოხდეს ქსოვილების გაფართოება და შევიწროება, რაც არის მიკრონაპრალთა ფორმირების მიზეზი. ამიტომ ზაფხულში, პაპანაქებაში, ხანგრძლივად ყოფნა არ არის რეკომენდირებული [3].

3. ემალის ფერის ცვლილება კვების ჩვევების ზემოქმედებით

თუ ზაფხულის პერიოდში, ვახშამზე, ვინმეს სურს ერთი თასი ღვინის გასინჯვა, მაშინ უნდა გაფრთხილდეს მომდევნო საუზმის არჩევისას. თეთრი ღვინის მიღებისას კბილების ზედაპირი უფრო ამთვისებებელია ფერის ზემოქმედებისადმი, ხოლო წითელი უკვე თავიდანვე შეიცავს კაშკაშა პიგმენტს.

4. პირის ღრუს ჰიგიენის დარღვევა

მცხუნვარე ზაფხულის დასვენების დროს მრავალი დამსვენებელი ივიწყებს იმის შესახებ, როგორ მნიშვნელოვანია საკუთარი კბილების სწორი მოვლა. ამიტომ ჰიგიენური პროცედურები იშვიათი და არარეგულარულია. მაგრამ, ეს დიდი შეცდომაა: შვებულებიდან დაბრუნების შემდეგ შეიძლება აღმოგვაჩნდეს რამდენიმე დაავადებული კბილი [4,5].

5. კბილების ტრამვა

თუ ადამიანი ეწევა აქტიურ ცხოვრებას და სპორტის ექსტრემალურ სახეობას, მაშინ თბილ სეზონში მნიშვნელოვნად იზრდება ტრავმატიზმის რისკი. ცხენით გასეირნება, ჯიპინგი, აკვაპარკში მოგზაურობა მოიცავს კბილების დაზიანების პოტენციურ საშიშროებებს. ეს არ ნიშნავს, რომ თითქოს ვინმეს მოუწოდებდეთ სიამოვნებებზე უარის თქმას: მაგრამ უნდა გვახსოვდეს, რომ საჭიროა უსაფრთხოების ზომების დაცვა და ინსტრუქტორის რჩევების შესრულება [6]. ამ შემთხვევაში, პირველ ყოვლისა საჭიროა კბილების დაცვა მზის გამოსხივებისაგან და მომატებული ტემპერატურისაგან.

ამ მარტივი რჩევების დაცვით თავიდან ავიცილებთ სტომატოლოგიურ დაავადებათა წარმოშობასა და განვითარებას.

6. სითხის საკმარისი რაოდენობა

ადამიანი ყოველდღიურად საჭიროებს 2-2,5 ლიტრ წყალს. ოპტიმალური ვარიანტია არაგაზირებული სუფრის წყალი. წყურვილის მოკვლის სასარგებლო სასმელებია უშაქრო კომპოტები და ხილის წვენები. სუფთა წყლის უხვად მიღება აუცილებელია არა მარტო წყლის დანაკარგის ანაზღაურებისათვის, არამედ კარიესის განვითარების თავიდან აცილების მიზნით.

მაგალითად, ტკბილი გაზირებული წყლის დაღვევისაგან რეკომენდირებულია თავის შეკავება, რამდენადაც ის არასასურველ გავლენას ახდენს პირის ღრუზე და ხელს უწყობს კარიესის წარმოშობას. ნახშირმჟავა, რომელიც შედის გაზიან სასმელებში, პროვოცირებას უკეთებს ემალის რღვევას და იწვევს მისი პათოლოგიის სწრაფ განვითარებას [7].

განსაკუთრებით საშიშია ტკბილი გაზირებული წყლის მოხმარება სარძევე კბილებისათვის, რამდენადაც ემალის ნაკლებად მტკიცეა და უფრო მეტად განიცდის გარეგან პათოლოგიურ ზემოქმედებას.

7. სწორი წახემსება

კბილებისათვის საუკეთესო ზაფხულის წახემსებაა ახალი ხილი. ისინი არა მარტო გემრიელია, არამედ სასარგებლო პროდუქტებიცაა. ხილი ორგანიზმს ამარაგებს ვიტამინებით და ხელს უწყობს იმუნიტეტის შენარჩუნებას. ასევე ზოგიერთი მათგანი პირის ღრუს ეხმარება საკვების ნამცეცებისაგან და ნადებისაგან მექანიკურ გაწმენდაში. მაგრამ, ფრთხილად უნდა ვიყოთ ციტრუსების მიმართ.

მათ გააჩნიათ მაღალი მჟავიანობა, ამიტომ შეიძლება დააჩქაროს კბილების ემალის დაშლა. იგივე ეხება ციტრუსებიდან ახალგამოწურულ წვენებს, რომელთა მიღება სასურველია მილების მეშვეობით. ის დაგვეხმარება მჟავას მინიმალური კონტაქტი ჰქონდეს კბილების ემალთან და შეამცირებს დაავადების განვითარების რისკს [8].

8. წყალსატევების შერჩევა ბანაობისათვის

ქლორირებულ აუზში ხშირი ბანაობა არაჯანსაღ გავლენას ახდენს პირის ღრუს ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე. ქლორიანი წყალი აშრობს პირის ღრუში არსებულ ნერწყვს, რაც აქვეითებს ადგილობრივ იმუნიტეტს. სუფთა მარილიან წყალსატევებში ბანაობა, პირიქით, ჯანსაღ გავლენას ახდენს იმუნური ფუნქციის მდგომარეობაზე. თუ მაინც მოგვიხდება ჩვენი შვებულების საცურაო აუზებთან გატარება, მაშინ არ უნდა დაგვავიწყდეს სუფთა წყლით პირის გამოვლება, ან კბილების გაწმენდა ბანაობის დამთავრებისას [9].

9. მოვერიდოთ ტემპერატურის ცვლილებებს

თბილ სეზონებში არჩევენ ცივი ნაყინით გაგრილებას და შემდეგ ოდნავ გათბობას ცხელი ჩაით და მოდუნებას. მაგრამ, ასეთი ტემპერატურული ექსპერიმენტები (თერმული სტრესები) შეიძლება გახდეს კბილების ემალში ნაპრალების ფორმირების მიზეზი. ამიტომ უნდა რაღაც ერთი ავირჩიოთ: ან ნაყინი, ან ჩაი. თუ კი მაინც გინდათ ერთიც და მეორეც, მაშინ მათ შორის შუალედი უნდა იყოს არა ნაკლებ 20 წუთისა.

ასევე, ნაყინის მოხმარება თავის თავში ფარავს კიდევ ერთ საშიშროებას: პირის ღრუსა და პირხახის ანთებითი დაავადებების წარმოშობის რისკს სიცივის მკვეთრი ზემოქმედების გამო [10].

10. პასტის გამოყენება მგრძნობიარე კბილებისათვის

თუ წლის ცივ პერიოდში ჩვენი კბილები არ გამოირჩევიან გაზრდილი მგრძნობიარობით, ზაფხულში მატულობს ამ მდგომარეობის გაჩენის რისკი. თბილ თვეებში კბილები ექცევა ხილის მჟავის აქტიურ ზემოქმედებაში, ტემპერატურის ვარდნებში და მათზე შეუძლია რეაგირება მომატებული მგრძნობიარობით. რომ არ წავაწყდეთ უკმაყოფილების შეგრძნებებს რეკომენდირებულია კბილის პასტების გამოყენება მგრძნობიარე კბილებისათვის [11].

11. ჰიგიენის წესების გამოყენება

ამ პრობლემას ხშირად ხვდებიან მოგზაურები, რომლებსაც ურჩევნიან ცივილიზაციისაგან შორს დასვენება. თუ კბილის პასტა და ჯაგრის სახლში დაგვრჩა, მაშინ კბილებიც ჰიგიენური პროცედურების გარეშე რჩებიან. მაგრამ თუკი მოგზაურობის დროს ჩვენ არ გვაქვს ჰიგიენური საშუალებების შეძენის შესაძლებლობა, მაშინ გამოვიყენოთ ხელთარსებული იმპროვიზირებული ნივთები. მაგალითად, კბილის ნადების მოცილება შეიძლება თითის დახმარებით, ხოლო კბილების გაწმენდა - შეიცვალოს პირის ღრუს გულმოდგინე გამოვლებით საკვების მილების შემდეგ. სამწუხაროდ ეს არ არის სრულფასოვანი ჰიგიენური პროცედურები. მაგრამ, მაინც, ისინი საშუალებას იძლევა მინიმალური იყოს მოგზაურობის დროს პირის ღრუს ანთებითი დაავადებების წარმოქმნის რისკები [12].

12. თავიდანვე მიემართო სტომატოლოგს

შვებულების დაგეგმვისას მიზანშეწონილია მის დაწყებამდე ~1,5 თვით ადრე სტომატოლოგთან ჩაწერა. ეს საშუალებას მოგვცემს გამოვავლინოთ პირის ღრუსა და კბილების პათოლოგიური პროცესები და მშვიდად განვახორციელოთ მათი მკურნალობა. ამ პროცესის ხარისხიანად განხორციელებისას დასვენების პერიოდში არ შეგვაწუხებს კბილები და სასიამოვნოდ გავატარებთ შვებულებას.

ლიტერატურა

1. Хошевская И. Гиперчувствительность зубов у детей и подростков. МС, №16 2013
2. ჯიქია მ., ჟვიტიაშვილი თ., დავარაშვილი ხ., ადეიშვილი თ. ეკოლოგიური სტომატოლოგიის საწყისები და მისი მნიშვნელობა. ს/კ „ეკოლოგიის თანამედროვე პრობლემების“, შრომები, ტ. VIII, ბათუმი, 2022
3. ადეიშვილი თ., ჯიქია მ., ადეიშვილი მ. მედიცინის კოსმოგეოფიზიკური საფუძვლები. ნაწ. III, ქუთაისი, 2015
4. Леонтьев В.К. Профилфтика стоматологических заболеваний, М.: 2006
5. შიშნიაშვილი თ. სტომატოლოგიურ დაავადებათა პროფილაქტიკა. კბილის კარიესის პროფილაქტიკა, თბილისი, 2008
6. Sagihi Shamany M., et al. Periodontal diseases and tooth loss as risk for cancer. J. cancer rev. vol. 4, №4, 2011
7. ჟვიტიაშვილი თ., დავარაშვილი ხ. სტომატოლოგიურ დაავადებათა პროფილაქტიკის ძირითადი პრინციპები. ს/კ „ეკოლოგიის თანამედროვე პრობლემების“ შრომები, ტ. IX, ქუთაისი. 2023
8. ადეიშვილი თ., ჟვიტიაშვილი თ., დავარაშვილი ხ. სტომატოლოგიური ეკოლოგიის ზოგიერთი აქტუალური პრობლემის შესახებ. რესპუბლიკური ს/კ „მეცნიერების პრობლემების“ მოხსენებათა კრებული, ქუთაისი, 2013
9. Alkan A., et al. Relationship between psychological factors and oral health status and behaviors. OHPD, Vol. 13, №4, 2015
10. ჯიქია მ., დავარაშვილი ხ., ჟვიტიაშვილი თ., ადეიშვილი მ. სტომატოლოგიურ დაავადებათა გავრცელება სხვადასხვა ქვეყნის ზრდასრულ მოსახლეობაში. ს/კ „ეკოლოგიის თანამედროვე პრობლემების“ შრომები, ტ. IX, ქუთაისი, 2023
11. Gamkrelidze A., et al. NCDC – National Center For Disease Control and Public Health. Health Statistical Yearbook, Georgia, 2018
12. Лукомский И.Г. Кариес зуба, М.: Медгиз, 1988

Influence of climat change on human health

Summary

Dental health isn't sol about brushing and flossing. It's also influenced by environmental factors that surround us every day. Practicing good oral hygiene, staying hydrated and visiting the dentist regularly can help mitigate the impact of environmental factors on dental health.