



Ahoa bete hortzeekin utzi

Jabier Agirre*

Bai, horrelaxe dio euskal esaera zaharrak. Eta horrela utziko gaitu gutariko gehienak artikululu hau irakurtzeak, bertan esaten direnak gauza nahikoa arruntak eta, beraz, guztiok jakin beharrekoak diren arren.

Hiru txantxar 6 urtekin; hamaika 35ekin. Azkenean, 70 urtekin, hamar euskaldunetatik zazpi hortzik gabe geratuko gara. Holanda eta Danimarka bezalako herrialdeetan txantxarraren eragina % 30 - % 80 jaitsi den bitartean azken hamar urteotan, gure artean bikoiztu egin da. Ez al dugu oraindik hortzak behar bezala garbitzen ikasi?

Hortz-haginen osasunean ez dugu aurrera egin, Europako Batasuneko adituek plazaratu duten azken txostenaren arabera. Eta horren arrazoiak ez daude jendearen heziketa odontologiko eskasean soilik, ahoko osasun-aztura egoki batzuen faltan baizik. Hitz gutxitan esateko, ez dakigu hortz-haginak behar bezala garbitzen.

Eskuila egokia zertan den

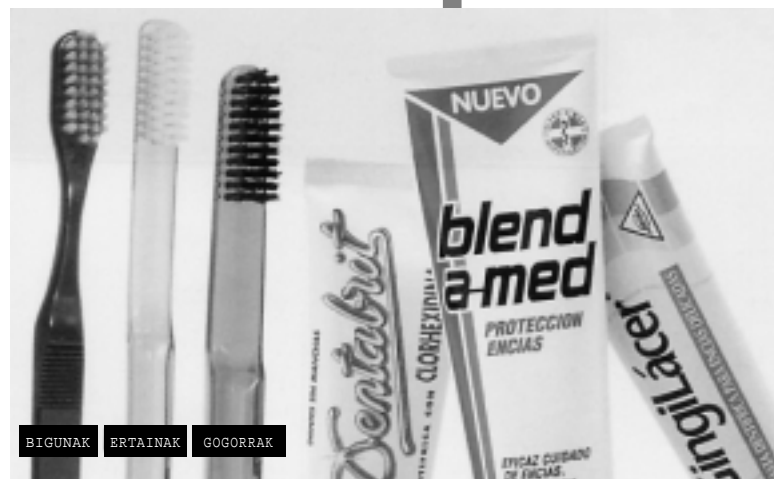
Hortzetako eskuilak ez dira betiko: beren egitura, zurdak alegia,

hondatua badaude ezingo dute beren egitekoa ongi bete. Horregatik hiru hilabeteetan behin aldatu egin behar dira. Denti-friko-marka ezagun batek egindako inkesta batek erakutsi zuenez, ordea, gutariko erdiak eskuila bera erabiltzen omen dugu sei hilabete baino gehiago, eta gehientsuenek bi urtean behin edo aldatzen omen dugu.

Inkestatuen artean % 63 dira hortz-eskuilak luze iraun dezan eta zurda naturalezkoa izan dadila nahi zutenak, justu-justu alde-rantziz izan behar duenean. Eskuila idealak zuntz sintetiko bigunekoa izan behar du —nylonezkoa, esate baterako—, harizpiak oso bilduak behar ditu, ertz biri-

bilduekin, eta ez oso handiak. Zurden arabera, bigunak, ertainak eta gogorrak izan daitezke. Logikoena ertainak edo bigunak aukeratzea da, gogorrek hortzak gehiegi marruskatzen baitituzte. Eskuila elektrikoak nahikoa probetxuzkoak dira, batez ere adin-eko pertsonentzat edota beso edo eskuetan arazo motoreak dauzkatenentzat.

Gogoratu hortzetako eskuilak ez direla betirako: hiru hilean behin aldatzea gomendatzen da. Zurden arabera, ondoko eskuila-motak aurki daitezke.



BIGUNAK ERTAINAK GOGORRAK

Eta hortzetako pastarekin, zer?

Gure artean dentifriko-tutu bat kontsumitzen dugu, gutxi gora-behera, pertsonako eta urteko. Zifra horrek ez du hortzak garbitzeko zaletasun gehiegirik erakusten, alajaina!

Hortzetako pasta batek, printzipioz, fluorra eduki behar du, aski frogatua baitago fluorrak hortzesmaltea indartzeko duen gaitasuna. Mundu osoko 21 herrialdetan egindako ikerketek frogatu dute milioi parte ureko fluor parte batek bakterio-plaka sor ez dadin laguntzen duela. Beste arazo espezifiko batzuk (txantxarra, gingibitisa, lertxo) dauzkatenentzat badira potasioa, nitratoa eta klorhexidina bezalako substantziak dauzkaten dentifrikoak. Beste marka batzuk bikarbonatodunak dira eta horrek listua alkalinoagoa egiten du, ez hain azidoa alegia, hortzak babesteko.

Pasten kontuekin bukatzeko, ez da dentifriko gehiegi jarri behar eskuiluan, apar gehiegi sortzen baita aho barnean eta horrek ez du uzten hortzak behar bezala garbitzen.

Elixirrak azken aldi honetan gero eta gehiago erabiltzen dira. Desinfekzioa lortzeko hortzeskuilatzearen osagarri egokia dira. Hoberenak klorhexidina dutenak dira. Baina hauek ere neurritz erabili behar dira, hilabete batean adibidez eta hurrengoan deskantsatu (dentifriko normala erabiliz), klorhexidinak hortzak zikindu egiten dituelako.

Txotxak eta haria

Hortzetako haria edo zeta gomendagarria da oso hortzen artean geratu diren janari-hondarrak ezabatzeko. Txotxak baino kalte gutxiago egiten dio hariak hortzoiari. Askorentzat, gainera, txo-

txak jendaurrean erabiltzea edukazio txarreko kontua da. Dena den, txotxen artean badira laranjaondo-egurrez egindakoak, ohizkoak baino hobek.

Txantxarrari nola aurre egin?

Gutako % 60k txantxarren bat baduela aitortzen du, baina hiru txantxarretik bat soilik dago behar bezala enpastatua. Txantxarra aho-higiene eskasaren ondorio nagusia da: bakterioak janariz beteta dauden hortzen arteko zuloetan kokatzen dira eta azukreen kontura batik bat bizi dira. Batura honetatik bakterioek produktutako azido batzuk sortzen dira, esmalteari eraso egiten diotenak. Hasierako lesioa mantxa zuria bezala ezagutzen da eta une honetan lesioari aurrera egiteko trabak eta oztopoak jartzea posible da, zuloa izan arren. Txantxarra hortzean edo hagine-

Gutariko % 60k txantxarren bat duela aitortzen du. Nola aurre egin arazo horri? Batetik, aho-higieneari behar bezala erreparatu behar zaio; eta, bestetik, kontuz ondokoekin, txantxarraren lagunik onenak dira eta!





an kokatzen denean, esmaltea pixkanaka hondatuz doa zuloak sortzeraino. Segidan dentinari erasotzen dio eta bukatzeko hortz-mamia ere afektatzen da: eraso horren ondorioz hortzaren barruan bakterio-multzo handi bat gertatzen da, hondakin guztiak deskonposatuz. Oso garrantzitsua da azukretan aberatsak diren jakiekin ez abusatzea (ikus irudian agertzen direnak), horiek baitira bakterioek gogokoen dituztenak; eta hartzekotan, ondoren hortzak garbitzea komeni da. Gainera, azidoa sortzeak hortzaren desmineralizazio-prozesua abian jartzen du, listuak eta azukrerik gabeko likidoak kontsumitzeak birmineralizazioa dakarten bitartean. Neurriak hartzen ez badira —txantxarra eliminatu eta zuloa enpastatu, adibidez— infekzioak hortzaren barrualdera jarraituko du, mamira eta nerbio-raino iritsiz, mina areagotuz.

Frantziako INSERM erakundearen zientzilariek txantxarraren kontrako txerto bat esperimentatu zuten. Substantzia farmakologikoa zen, pastilla moduan hartzen zena. Listuan antigorputz bat sortzen zuen, bakterioei hortzetan atxikitzen uzten ez ziena. Bioteknologiaren lortutako txerto hori arrakastatsua izan zen animalietan, baina geroztik ez da proiektu horretaz ezertxo ere jakin, diru-aldetik eragozpenak egon zitezkeela esan izan den arren.

Txantxarrez gain, beste gaixotasun batzuk ere oso ohizkoak dira gure artean: hortzoietan ematen direnak, gaixotasun periodontalak esaten zaienak. Horien arrazoi nagusia hortz-plakaren gainean sortu eta kokatzen den bakterioen geruza da. Gaixotasun hauen aurreneko sintoma minik gabeko odoljariora da, adibidez hortzak garbitzerakoan agertzen dena, segidan hortz-sustraia eusten duen hezurra ere afektatuz doan arren. Bakterio-geruza hori kaltzifikatu denean, hortzen gainean

Nola eskuilatu?

1. Eskuilatzeko egokiari hasiera emateko eskuila ahoaren lerroarekin paraleloan mantendu eta zirkulu-erdiak egin mugitu behar da.
2. Beheko hortzentzat mugimendua alderantzizkoa izango da; beti ere hortzoitik hasiz, hondakinak hortzen punta aldera ateratzeko.
3. Murtxikatzeko erabiltzen ditugun hagineta eskuilaketak hortzarekin paraleloa behar du izan, atzetik aurrerako mugimendua egin.
4. Amaitzeko, eskuila mihiaren gainetik ere pasatzea, komeni da bertako mikrobioak eliminatzeko, eta ur ugariarekin ahoa garbi-



halako "pasta" bat agetzen da, (horri "lertzoa" esaten zaio euskaraz, "sarro" gazteleraz), dentistak hortzak garbitzeko aldi behin egiten dizkigun saio horietan kentzen duena. Baina hori ez dadin, aho-higienea zorrotz beharra dago, hortz-haginak sarritan eta ongi eskuilatu.

Gingibitisa edo piorrea, hortzoietako inflamazioa, alegia, hortz-piezak bere lekuan kolokan bezala egotearen arrazoia da. Sustraia hondatu eta azkenean hortza erori egingo da. Bestalde, heliofobia ere aipatu behar da, bakterio-plakak sortutako ahoko hatsa. Euskaldunen % 87-97k ez daki hortzak behar bezala garbitzen. Hasiera batean esaten zen hortzak horizontalean eskuilatu behar zirela; ondoren, hobe zela bertikalean egitea esan zitzaigun.

Egia esan, hortz-talde bakoitzak tratu berezia eskatzen du: ez da ahaztu behar umeez hiru urtetik aurrera hasi beharko luketela hortzak nola eskuilatu ikasten, eta beti ohetik jaiki ondoren, otordu bakoitzaren ondotik eta, ahal izanez gero, edozein janari azukredun hartu eta gero. Gaueko saioa da garrantzitsua, lo gaudela egiten baitute kalterik gehien bakterioek. Ez litzateke egin behar afaldu eta 10-15 minutu pasa ondoren; fluorra duen dentifrikoren bat erabili behar da eta saioak gutxienez bi minutu iraun behar lituzke.



* Medikua eta OEEko kidea.