

HORTZAGINEN HIGIENEA

J. Agirre

Ahoko patologiari jende artean ez zaio behar adina garrantzi ematen. Eta, ahoko eritasunak, hain zuzen, min-sortzaile moduan kontsideratu dira orain arte, eta ez osasunerako kaltegarri bezala.

Hala ere, gaur egun, ahoko patologiari gero eta garrantzi handiagoa ematen zaio. Izan ere:

- Ahoko eritasunak min handia ematen dute.
- Txantxarrak eta gorputzeko eritasun batzuek (adib. nefritisak, endokarditisak, erreumatismo poliartikular akutuak, etab.ek) harreman estua dute.
- Ahoko patologiaren tratamenduak garestiak dira. Prebentzioa ere ez da merkeegia, baina prebentzioan gastatzen den pezeta batek 25-50 pezeta aurrezten ditu tratamenduan.
- Eskola-absentismoaren kausa dira oso sarri.

HORTZAGINAK

Janariak murtxikatzean, janari hauek ebaki eta zatikatzeke erabiltzen den aparatua hortzek eta haginek osatzen dute.

* Hortzeria ezberdinak

Gizakian eta ia ugaztun guztietan bi hortzeri mota bereizten dira:

- ESNE-HORTZERIA**, hortz eta hagin erorkorrak
Jaio ondorengo seigarren-zazpigarren hilabetean hasten dira ateratzen. Bi urte t'erdiko denak agertu ohi dira. 20 pieza dira eta iraunkorrak baino txikiagoak eta zuriagoak izaten dira.
- BIGARREN HORTZERIA, IRAUNKORRA** edo **BEHIN-BETIKOA**
Aurreko hortzeria poliki-poliki ordezkatzeko du
 - Sei urterekin lehenengo atzeko hagina sortzen da.
 - Zortzi urterekin hortzak (ebakortzak, erdikoak gero albokoak)
 - Hamar urterekin aurreko haginek agertzen dira.
 - Hamaika urterekin letaginek

- Hamabi urterekin agertzen da atzeko bigarren hagina.
- Hamazortzi urterekin azkenagina edo zuhurragina
Guztira 32 pieza dira.

* Hortz-motak

- EBAKORTZAK.** Ertz zorrotzak dituzte, janariak ebakitzeko.
- LETAGINAK.** Hauek ere janariak ebakitzeko dira.
- AURREKO HAGINAK (PREMOLAREAK)**
Janariak birrindu eta zanpatzeko
- ATZEKO HAGINAK (MOLAREAK)**
- Esne-hortzeria: 2 ebakortz, 1 letagin, 2 hagin (masailezur-erdian)
- Behin-betiko hortzeria: 2 ebakortz, 1 letagin, 2 aurreko hagin eta 3 atzeko hagin masailezur-erdi bakoitzean
2-1-2 (5 x 4 = 20 pieza)
2-1-2-3 (8 x 4 = 32 pieza)

* TXANTXARRA

Bizkaian, Osasun-Plangintzako talde batek egindako ikerketa batean, Berrizeko populazioan, 1977-78an, datu hauek lortu ziren:

ADINA	POPULAZIOA	TXANTXARRA	
		KOPURUA	PORTZENTAIA
0-4 urte	250	5	%2
4-15 urte	682	613	%90
15 urtetik gorakoak	1.038	277	%21,7

Zer da txantxarra? Hortzeginen asaldura edo nahasketak bat, eritasun bat; behin sortu ondoren, kanpo aldetik hortzaren barne alderaino doana. Tratamendurik gabe gaitz honek ez du irtenbiderik eta hortza guztiz txikitu eta apurtzeraino joango da.

Eboluzioan badira zenbait fase:

- HASIERAKOA.** Esmaltearen txantxarra: mantxa iluna, ez dago minik.



*Txikitatik ohitu
behar da umea
hortzak otordu
guztien ondoren
garbitzen*

- EGOERAKOA. Hotzak, beroak, azidoak eta azukreak mina dakar. Dentina ere ukitua dago. Hortza ukitutakoan ez du minik ematen, baina zuloa ukitutakoan bai.
- KRONIKOA. Gaitza kroniko bihurtzen da, hortz-mamia ukitzeraino. Inflamazioa ere ager daiteke.

Nola sortzen da txantxarra? 4 faktore aipatuko ditugu: BAKTERIOAK, SUSTRAI egoki bat (azukrea), ESMALTEA eta DENBORA.

Bakterioek (estreptokokoek batez ere) azukrea deskonposatzen dute, azidoa sortuz. Azidoak esmaltea "jan" egiten du eta esmalte hau urtu ere egin daiteke denbora luzez gertatuko balitz.

Sustraia + Bakterioak + Ukipena + Azukreak =
=TXANTXARRA

- 2 urteko haurretan %10ek txantxarrak ditu.
- 3 urteko haurrak, %40k txantxarrak ditu.
- 4 urteko haurretan, %55ek txantxarrak ditu.
- 5 urteko haurretan, %75ek txantxarrak ditu.

Gauza bera ondoren: 6-8-10-12 urterekin %20, %60, %85, %90.

Eskualde geografikoek ere ezberdintasun handiak dituzte.

1971n, txantxarrik gehien zituzten probintziak, proportzioan noski, hauek ziren: Logronio, Araba, Soria, Asturias, Nafarroa, Palentzia, Santander, Zaragoza, Gipuzkoa, Malaga, Huelva, Granada, Avila, Caceres eta Salamanca.

PREBENTZIOA

Gaur egun gure esku dauzkagun prebentzio edo tratamendu-neurri guztiak lehenago aipatutako faktore horien gain dihardute.

- a) BAKTERIOen aurka. Txertoak, antiseptikoak.
- b) SUSTRAIaren aurka. Jan-neurri egokia (azukreak gutxituz) eta ahoko garbitasuna (hortz-plaka deuseztatuz).
- c) ESMALTEAn. Fluoroa, esmaltea gogortuz eta orez-tapena (edo enpatea) esmalte izorratua kentzeko.

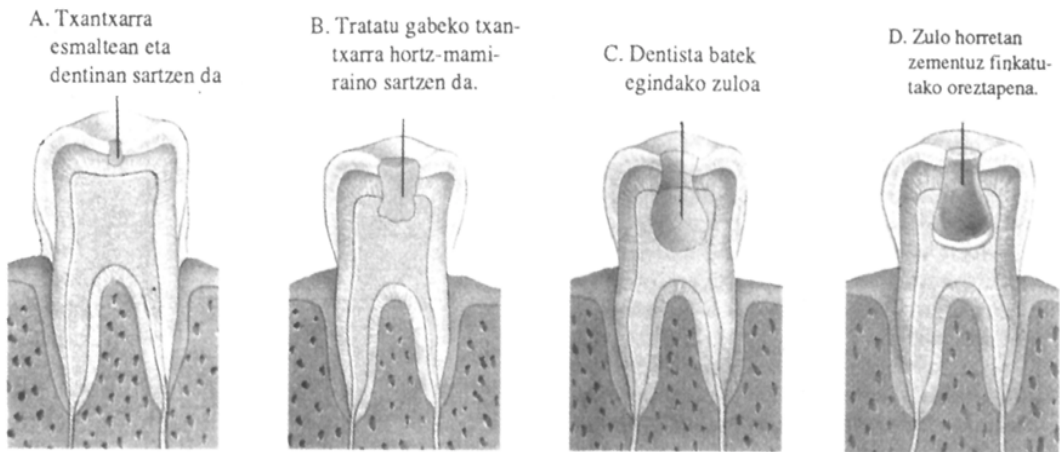
Ondoren bide horietako batzuk aztertuko ditugu.

* JAN-NEURRI EGOKIA

Inork ez du ukatzen gaur egun azukreek txantxarraren sorreran duten eragina. Herri atzeratu edo gutxi garatutakoren bat garapen bidean sartzen denean, bere elikadura ere guztiz aldatzen da: ohiturak, propaganda, ... azukrearen kontsumoa asko hazten da eta honekin batera txantxardunen kopurua ere izugarri handitzen da.

Horregatik txantxarra zibilizazioaren gaitz bezala kontsidera daiteke. Zenbait herri ez-industrializatutan, orain urte batzuk eritasun hau ez zen ia ezagutu ere egiten.

Kontutan hartzeko beste faktore bat, propagandak, etab.ek batez ere umeengan duten eragina da: gozoak, edari azukredunak, txikleak,...



Txantxarra azalera murtxikatzailan hasten da. Atera bezain laster dentistarengana jotzea komeni da

Oso garrantzitsua da bestetik azukredun jakiak egunero zenbat aldiz erabili edo kontsumitzen diren jakitea. Hobe da azukre-kopuru berdina behin ahoratzea, egunean zehar bizpahirutan banatzea baino.

Azukre-mota ezberdinek duten itsaskortasuna. Azukre solidoak itsaskortasun txikiagoa du azukre likidoak baino. Adibidez sagarrak eta antzeko fruituek itsaskortasun txikiagoa dute toffee-itxurako karameluek baino. Hori dela eta, azukre hori kanporatzea askoz zailagoa da.

Kontutan hartzeko beste puntu bat zera da: janariak duten sakarosa-kontzentrazioarena. Ahal dela, sakarosa-kontzentrazio txikia duten janariak hartu behar lirateke (alde honetatik ere fruituak zerealak baino askoz hobeak dira).

Edo, bestela, sakarosaren orde bestez gozakin batzuk erabili (xilitol, sorbitol, etab.). Suitzan, adibidez, erabiltzen dira.

Propagandari dagokionez, agian lege aldetik nolabaiteko neurri mugatzaileak hartzea eska liteke.

Umeentzat azukreen orde, gomendagarriak diren jakiak, pipak, palomitak, erregaliza, arto errea, etab. aurkeztea hobe da.

*** HORTZEN GARBITASUNA**

Txantxarraren aurka ez du neurri honek gehiegizko eraginkortasunik. Hortzak garbitzen 3-4 urtetik has daiteke: hasieran gurasoen laguntzaz, teknika ongi ikasten duten bitartean. Geroxeago, bakarrik egin dezakete.

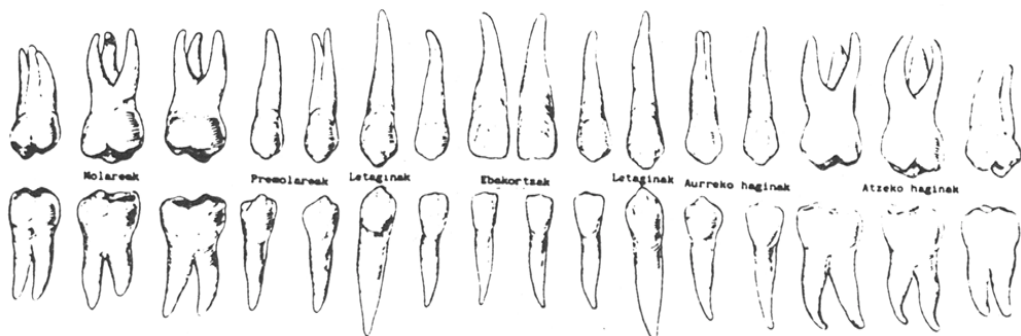
Jan-ondoren, aldi bakoitzean garbitu behar genituzte hortzeginak. Baina batez ere gauean, afaldu ondoren; azukreak eta beste elikagaiek denbora luzeagoa edukiko bait dute hortz-plaka osatzeko.

Hortzak eskuilatze teknika egokiak asko dira. Hemen posibilitate bat emango dugu; beste guztiak adina balio duena:

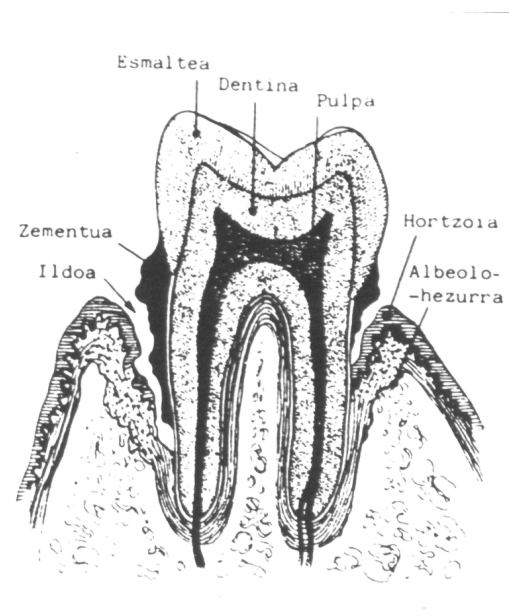
Lehenbizi eskuilatze BERTIKALA ondoren AZALERA OKLUSALA garbitu gero HORTZARTEKO ILDOAK azkenik, ZETAZKO HARIA erabili.

Arrazoi askogatik, hortzak pigmentaturik ager daitetzke. Ikus ditzagun arrazoi horietako nagusienak:

- a) Burdina duten medikazioak edo tetraziklinik hartzeagatik



Hortz iraunkorrak



Hartzaren egitura

- b) Epitelio-hondarrak. Hortza ateratzean irteten dira.
 c) Elikagaiak, koloratzaileak etab. erabiltzeagatik.

* FLUOROA

Lehen 12-14 urteetan fluoroa esmaltera batzen da eta honi esker, esmaltea erresistenteago egiten da.

Hortza eratzten eta sortzen ari den bitartean fluoroa ahotik eman daiteke, horrela irentsiz. Badira fluoroa eta bitaminak dituzten pastilak: VITAGAMA FLUOR (farmaziatan salgai). Badira fluoroa bakarrik duten pastilak ere (ez daude salgai gure artean): ZIMAFLUOR, adibidez.

Geroxeago, hortza sortua dagoenean, fluoroa ez da dagoeneko esmaltera batzen, eta horregatik aplikazio topikoak egin daitezke fluorozko gele deituarekin. Aplikazio hauek, oraingoz dentistak egiten ditu; 4 sesiotan (astean edo hilean behin) eta handik urtebetera beste sesio bat.

- 1) Abrasioa, fluoroa esmaltearekin kontaktuan jar dadin.
- 2) Hortzak ongi lehortu.
- 3) Gele hori esponja bat bailitzan 5-10 minututan hor eduki, hortza ukituz.

Fluoroa esmaltera, bide desberdinez iritsi daiteke.

a) URAREN BIDEZ

- Hau da biderik onena eta merkeena.
- Ez da konplikaziorik dagoenik frogatu.
- Jende guztiarengana helduko ginateke horrela. Eusko Jaurlaritzak, badirudi, ORTUELLA herri pilotu bezala hartuz, ura fluoratzeko asmoa duela. Horrela egin ez daitekeenean, ESKOLETAN egin daiteke.

- Bide honetatik egun osoan zehar iristen da fluoroa esmaltera (ahoa eta hortzak garbitzerakoan, janariekin, etab.).

- Fluoroaren kontzentrazioa neurri batzuen barnean mantendu beharra dago, tenperaturaren arabera. Normalean onartzen den kontzentrazioa parte bat milioikoa da (1 ppm). Honek, planta eta instalazio bereziak eskatzen ditu. Horregatik ura fluoratzea ez da partikular batek, bere kasa, egin dezakeen zerbait.

b) GATZ FLUORATUZ

Bide hau Suitzako zenbait kantoitan erabilia izan da.

c) FLOUR-PILULEZ

Aurreko bide orokorrak posible ez direnean edo gure kasuan bezala lege aldetik ematen ez direnean, fluoroa zuzenean hortz-esmaltean aplikatzen da. Nola?

- AHO-IRAKUZKETAK (enjuageak) eginez, fluoroa duten soluzioz.
- Fluoroa duten HORTZOREAK erabiliz: merkatuan 10etik 9 horrelakoak dira.
- Aplikazio topikoak eginez (lehen ikusitakoak)

Hona hemen, Osasun-heziketako ekintza baten eredu bezala Eusko Jaurlaritzak eskolako hortz-higieneari buruzko kanpaina hasi eta gero gurasoei bidalitako gomendioen testua:

- 1) Zure seme/alabari hortzak eta haginak nola zaindu behar dituen erakutsi zaio, bizitza guztirako iraun behar dute eta.
- 2) Lagun iezaiozu, bada, etxean jan ondoren garbitu behar dituela gogoratu; gauean batez ere.
- 3) Ez ahaztu agian lehen zeuk eduki ez zenituen aholku edo kontseilu hauek orain zuretzat ere onuragarriak izan daitezkeela. Zure aho-higienea zain ezazu zeuk ere.
- 4) 6 urterekin zure seme/alabak badu betiko izango den hagin bat. Bizitza guztirako mantentzea ahalgaitzak egin behar dituzu.
- 5) Gogora iezaiozu zure seme/alabari asteazkenetan ikastetxean hortzari indarra emango dion FLUORO-konposatu batez ahoa garbitu behar duela.

Xehetasun bezala eskimalek bigarren mundu-gerra arte txantxarra zer zen ere ez ez zutela ezagutzen esan daiteke. Zibilizazio deituarekin lehen harremanak eduki zituztenean, honek dakartzan produktu kaltegarri guztien eraginez "HAGINEKO MINA" hitza asmatu beharrean aurkitu ziren. ■■■