



ВІЛ та здоров'я порожнини рота

Цей інформаційний бюлетень пояснює зміни, які можуть відбуватися в ротовій порожнині людей, що живуть із ВІЛ, та кроки, які вони можуть зробити для збереження здоров'я порожнини рота.

Чому важлива здорова ротова порожнина?

Зміни в ротовій порожнині дуже поширені серед людей, які живуть із ВІЛ. Вони можуть виникати через ослаблену імунну систему та як побічні ефекти ліків. Ці зміни можуть викликати дискомфорт і призвести до труднощів із прийомом їжі та сном. Вони також можуть вплинути на відчуття смаку. Це може призвести до змін у виборі продуктів харчування та режиму харчування або до зниження апетиту. Це, в свою чергу, може вплинути на загальний стан здоров'я та самопочуття, здатність організму боротися з вірусом і, звичайно, на здоров'я порожнини рота. Карієс і захворювання ясен можуть змінити зовнішній вигляд людини й потенційно вплинути на самооцінку.

Поширені зміни в ротовій порожнині

Сухість у роті: Ксеростомія (сухість у роті) виникає через дисфункцію слинних залоз, що призводить до зменшення кількості слини та/або зміни її якості. Сухість у роті може бути легкою або сильною та розвиватися поступово.

У людини, яка живе з ВІЛ, сухість у роті може бути спричинена набряком слинних залоз, побічними ефектами від ліків, наявністю інших інфекцій або вживанням рекреаційних наркотиків.

Симптоми сухості в роті включають біль у горлі, утруднене ковтання, надмірну спрагу, неприємний запах із рота, печіння або поколювання язика чи рота.

Слина є природним захистом організму від карієсу. Вона діє як сховище мінералів, таких як фтор, кальцій і фосфат, які допомагають зміцнити зубну емаль і захищають від карієсу.

Слина також змиває залишки їжі навколо зубів, нейтралізує шкідливі кислоти, що виробляються зубним нальотом, їжею та напоями, захищає м'які тканини порожнини рота й запобігає грибковим інфекціям.

Якщо ви страждаєте на сухість у роті, лікар або стоматолог можуть допомогти вам, визначивши й вилікувавши причину. Це може бути просто питанням зменшення споживання кофеїнових напоїв та збільшення споживання води.

Для зняття дискомфорту від сухості в роті можна:

- пити воду частими ковтками;
- жувати жуйку без цукру, щоб збільшити потік слини;
- використовувати «замінники слини» (доступні в більшості аптек);
- за допомогою невеликої пляшки з розпилювачем (атомайзер) розпилювати воду в рот через часті проміжки часу.

Сухі поверхні зубів також мають підвищений ризик пошкодження кислотами (з їжі, напоїв та ліків). Для захисту від карієсу та/або ерозії стоматолог може також порекомендувати використовувати ополіскувачі для порожнини рота, гелі або зубну пасту з підвищеним вмістом фтору.



Стискання та скрегіт: Звичне стискання та скреготіння зубами може відбуватися як під час сну, так і як несвідома дія в години неспання. Деякі ліки проти ВІЛ можуть впливати на сон, настрій або рівень тривожності, а отже, підвищувати ймовірність стискання та скреготу.

Стискання та скреготіння може спричинити сильний знос зубів, біль у щелепі та суглобах. Для людей, які живуть із ВІЛ, проблема стирання зубів може ускладнюватися сухістю в роті. Сухість у роті робить зуби ще більш вразливими до зносу.

Зверніться до стоматолога за порадою та лікуванням.

Зміна смаку: Зміни смаку можуть виникати як побічний ефект ліків проти ВІЛ та/або через молочницю (кандидоз) у ротовій порожнині.

Полоскання рота водою або нейтралізуючим ополіскувачем для рота перед їжею може допомогти відновити відчуття смаку. Проконсультуйтеся з лікарем або стоматологом щодо вибору нейтрального ополіскувача для порожнини рота або інших засобів, які можуть допомогти.

Поширені інфекції

Молочниця (кандидоз) — це грибкова інфекція ротової порожнини та/або горла. Порушена або ослаблена імунна система, наприклад, у людей, які живуть із ВІЛ, дає можливість для розмноження грибків, що призводить до інфекції.

Молочниця зазвичай виникає на язиці, піднебінні та внутрішній стороні щік, але не обмежується ними. Виглядає як маленькі або великі білі плями. Ці плями можна витерти ганчіркою, оголивши червону «сиру» тканину під ними. У роті часто з'являється відчуття нальоту, болю та свербіння.

Якщо молочницю не лікувати, вона може спричинити значну зміну смаку, втрату апетиту й подальшу втрату ваги та загальне погіршення стану здоров'я.

Доступні протигрибкові препарати для ротової порожнини. Може допомогти антисептичний ополіскувач для рота або гель, що містить хлоргексидин. На додаток до порад лікаря або стоматолога, ви можете звернутися за консультацією до нутриціолога або дієтолога щодо режимів харчування, які допоможуть впоратися з молочницею в ротовій порожнині.

Кутувий хеліт може бути спричинений грибковою та/або бактеріальною інфекцією, поганим харчуванням або імунodefіцитом. Виглядає як потріскані червоні кірочки в куточках рота, які часто кровоточать при відкриванні рота.

Щоб запобігти інфікуванню, зволожуйте губи бальзамом для губ, дотримуйтеся належної гігієни порожнини рота й пийте багато води. Зверніться до лікаря або стоматолога за порадою та лікуванням.

Вважається, що **волосиста лейкоплакія** порожнини рота викликається вірусом Епштейна-Барра й часто виникає на ранніх стадіях ВІЛ-інфекції. Захворювання не є небезпечним, але може свідчити про збільшення вірусного навантаження на організм. Виглядає як білі складчасті плями, зазвичай на язиці або в інших ділянках рота.

Зверніться до лікаря або стоматолога для встановлення точного діагнозу, консультації та лікування.



Захворювання ясен (гінгівіт і пародонтит) у першу чергу спричинені бактеріальним нальотом. Ця безбарвна, липка плівка містить мільйони бактерій і постійно утворюється на зубах.

Гінгівіт — це запалення ясен, які стають червоними, набряклими й легко кровоточать, особливо під час чищення зубів щіткою або зубною ниткою. Гінгівіт рідко буває болючим і є оборотним при покращенні гігієни порожнини рота. Однак, якщо не лікувати гінгівіт, він може призвести до більш серйозного захворювання — пародонтиту.

Пародонтит — це важка й незворотна форма захворювання ясен. Пародонтит викликає глибоке запалення ясен, яке вражає кістку, що утримує зуби на місці. Пародонтит зазвичай прогресує повільно й часто протікає безболісно. Якщо його не лікувати, пародонтит може зруйнувати прикріплення, яке утримує зуб у кістці, залишаючи простір або «кишеню», де може накопичуватися більше бактерій, що призведе до незворотної втрати кісткової тканини. Зуби розхитуються і з часом можуть випасти.

Видаляйте зубний наліт, чистячи зуби і вздовж лінії ясен двічі на день м'якою зубною щіткою, а також регулярно використовуйте зубну нитку. Регулярно відвідуйте стоматолога. Ваш стоматолог допоможе вам знайти ефективний метод чищення зубів і видалити будь-які відкладення (наліт або зубний камінь) навколо зубів і з поверхні коренів.

Куріння серйозно ускладнює перебіг пародонтиту і впливає на здоров'я порожнини рота в цілому. Серед інших побічних ефектів, куріння зменшує приплив крові до ясен, а отже, може маскувати серйозну основну проблему.

Інші чинники

Виразки в роті можуть бути дуже болючими і впливати на здатність людини приймати їжу. Вони виглядають як червоні ураження, що характеризуються ореолом запалення, часто з жовто-сірим нальотом. Виразки можуть з'являтися на дні рота, на прилеглих до зубів тканинах ясен, на язиці та всередині щік.

Виразки в роті можуть бути пов'язані з ослабленою імунною системою, побічними ефектами ліків або локальною травмою в цій ділянці. Виразки в роті можуть бути симптомами інших вірусів, тому про них слід повідомити лікаря або стоматолога, як тільки вони з'являться.

Полоскання рота солоною водою (половина чайної ложки солі на склянку теплої води) може сприяти загоєнню та полегшити болючість виразок у роті. Безрецептурні препарати з аптеки також можуть принести тимчасове полегшення. У більш стійких і важких випадках можуть знадобитися ліки за рецептом.

Саркома Капоші (КС) — це розростання ділянок аномальної тканини (пухлина), яке виникає на пізніх стадіях ВІЛ-інфекції. КС найчастіше проявляється у вигляді плоских або рельєфних фіолетових плям на шкірі, а також може виникати в ротовій порожнині.

Важливо звернутися за порадою до лікаря або стоматолога, як тільки ви помітили будь-які незвичні набряки, новоутворення або зміну кольору м'яких тканин у роті.

Лікування, що застосовується для зміцнення імунної системи в людей, які живуть із ВІЛ, зазвичай допомагає усунути ураження КС.

Як підтримувати здоров'я ротової порожнини?

- Чистіть зуби та ясна двічі на день м'якою зубною щіткою і зубною пастою з фтором.



- Регулярно використовуйте зубну нитку, щоб видалити наліт між зубами.
- Пийте багато звичайної води.
- Жуйте жуйку без цукру, щоб збільшити кількість слини.
- Їжте добре збалансовану, здорову їжу. Дотримуйтесь австралійських дієтичних рекомендацій і обмежте споживання солодкої їжі та напоїв. Обирайте здорові закуски, такі як фрукти, сир та овочі.
- Не куріть.
- Регулярно відвідуйте свого стоматолога для перевірок, профілактики та порад щодо засобів домашнього догляду.

Як отримати максимальну користь від моїх відвідин стоматолога?

Оптимально, щоб ваш курс догляду за порожниною рота був розроблений вашим стоматологом разом із вами та вашим лікарем.

Чи потрібно розкривати свій ВІЛ-статус?

Не існує законодавчої вимоги до людей, які живуть із ВІЛ, розкривати свій стан здоров'я медичним працівникам. Однак ВІЛ-інфекція часто супроводжується унікальними проблемами зі здоров'ям порожнини рота, тому розкриття вашого стану здоров'я та надання інформації про ліки, які ви приймаєте, може призвести до покращення стану здоров'я.

Пам'ятайте, незалежно від того, розкрито ваш стан здоров'я чи ні, кожна людина має право на справедливе та адекватне лікування, що надається в турботливий, недискримінаційний спосіб. Згідно закону ви також не зобов'язані розкривати інформацію про стан свого здоров'я медичним працівникам для їхнього захисту. Стоматологи навчаються процедурам інфекційного контролю, які знижують ризик зараження вірусами, що передаються через кров.

Запам'ятайте

- Знайдіть стоматолога, який працюватиме в партнерстві з вами та вашим лікарем для забезпечення оптимального догляду. Регулярно відвідуйте свого стоматолога для перевірок, профілактики та порад щодо засобів домашнього догляду.
- Переконайтеся, що ви дотримуетесь належної гігієни порожнини рота щодня, щоб звести до мінімуму ризик зараження умовно-патогенними інфекціями.
- Знайдіть час, щоб оглянути ротову порожнину на наявність ознак інфекцій та очевидних змін.
- Хоча ВІЛ-інфекція та побічні ефекти, які можуть виникнути при її лікуванні, можуть ускладнити догляд за зубами, ці ж проблеми роблять догляд за зубами та порожниною рота ще більш важливим.

Для отримання додаткової інформації

- Зверніться до свого стоматолога
- Див. www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Зателефонуйте до **13 HEALTH** (13 43 25 84) для отримання конфіденційної медичної консультації 24 години на добу, сім днів на тиждень
- Ел. пошта oral_health@health.qld.gov.au