

שמירה ותחזוקה של תותבות שלמות

הערכות מחקר קובעות כי שיעור המבוגרים מחוסרי השיניים בעולם, שאיבדו את כל השיניים הקבועות, נע בין 7% ל-69% מכלל האוכלוסייה. בארה"ב נמצא, ש-26% מהאוכלוסייה בגילאי 65-74 מחוסרי שיניים, ונמצא יחס גבוה בין מדדים של הכנסה נמוכה וחינוך לבין אובדן שיניים. קיימת אמנם ירידה במקרים של מחוסרי שיניים בארה"ב (קרוב ל-6% בין השנים 1988-2005), אך העלייה המתמדת בגודל האוכלוסייה מצביעה על כך שמספר הסובלים ממצב זה יישאר קבוע או יעלה בעשורים הקרובים. במצב זה של עלייה אפשרית במספר בני האדם שיהיו זקוקים למערכות שלמות של שיניים תותבות, קיים מחסור במאמרי מחקר המבוססים על עדויות מדעיות והנחיות לגבי שמירה ותחזוקה של מערכות משקמות ותותבות שלמות הניתנות להסרה. ב-2009 הוקם על ידי האיגוד האמריקני לרפואת שיניים משקמת כוח משימה לקביעת הנחיות המבוססות על עובדות מדעיות לשמירה ותחזוקה של תותבות שלמות. בקבוצה שנבחרה למטרה זו נכללו חברים מהאיגוד, מהאקדמיה לרפואת שיניים כללית, מהמועצה לנושאי מדע של אגודת רופאי השיניים האמריקנית, אגודת השינניות האמריקנית, איגוד טכנאי השיניים ונציגים של חבי' GlaxoSmithKline. חברי הוועד סקרו, באמצעות האינטרנט, את הספרות המדעית בשטח הפרוסטודונטיה. הם בחרו למעלה מ-300 תקצירי מחקר ו-100 מאמרים שענו על הקריטריונים להשתתפות בקביעת ההנחיות הקשורות לשימוש בתותבות שלמות. מילות המפתח ששימשו לבחירת המאמרים היו תותבת שלמה, חסר שיניים מוחלט, וכן שילובים של המונחים ביופילם, חומרי הדבקה, ניקוי, חומרי ניקוי, ריפוד, תיקון, שחיקה, סטומטיטיס ותחזוקה. בסקירה נכללו מאמרים המסכמים מחקרים בהם היו לפחות עשרה משתתפים ונמשכו לפחות שבעה ימים. חברי הקבוצה סיכמו את ממצאיהם ב-15 הנחיות המבוססות על עדויות מחקריות לשמירה ותחזוקה של תותבות שלמות, שנבחנו על ידי מומחים מכל אחד מהארגונים המשתתפים והופצו בקרב רופאי השיניים. ההנחיות, המובאות להלן, מתבססות על העדויות המשמעותיות ביותר במחקר המדעי על תחזוקת תותבות:

1. במטרה למנוע סטומטיטיס ולהשפיע על הבריאות הטובה של הפה וכלל הגוף, קיימת חשיבות רבה לסילוק יומיומי של הביופילם החידיקי הקיים בחלל הפה ועל התותבות השלמות.

2. במטרה להפחית את רמת הביופילם, הפטריות והחיידקים המזיקים על המשתמשים בתותבות שלמות לנקוט את הפעולות הבאות:

א. לנקות את התותבות בכל יום באמצעות השריה והברשה עם חומר לניקוי תותבות שאינו אברזיבי;

ב. שימוש בחומרים לניקוי תותבות יש לעשות אך ורק מחוץ לפה;

ג. לשטוף היטב את התותבות לאחר ההשריה בחומרי הניקוי, לפני החזרתן לפה ובהתאם להנחיות המלוות את חומר השטיפה המסחרי.

3. למרות העדות החלשה שנמצאה בספרות מומלץ לבצע אחת לשנה ניקוי של התותבת על ידי רופא שיניים או טכנאי, באמצעות מערכת לניקוי אולטרא-סוני, להפחתת הביופילם המצטבר עם הזמן.

4. אין להשרות תותבות במים רותחים.
5. אין להשרות את התותבות בתמיסות המכילות מלבין מסוג סודיום היפוכלוריט ליותר מעשר דקות, דבר היכול לפגוע בתותבת.
6. כאשר התותבת אינה בפה יש לאחר הניקוי להשרותה במים, על מנת למנוע היווצרות עיוותים.
7. שימוש נכון בחומרי דבק לתותבות יכול לשפר את האחיזה והרטנציה של התותבת, דבר המביא לאטימה טובה יותר ולמניעת הצטברות של חלקי מזון מתחת לה, גם בתותבות הבנויות בהתאמה.
8. אמנם נמצא כי שימוש בחומרי דבק משפר את הרגשת המשתמשים בתותבות לגבי רטנציה, יציבות ואיכות החיים, אך אין מספיק עדויות לכך שחומרי הדבק תורמים ליכולת הלעיסה.
9. אין ראיות לפגיעה ברקמות הפה כתוצאה משימוש בחומרי הדבקה לתקופה שמעבר לשישה חודשים, אך שימוש ממושך בדבקים חייב להיות מלווה בבדיקה של איכות התותבת ומצב רקמות הפה על ידי רופא השיניים.
10. נמצא, שחומרי דבק המכילים אבץ עלולים לגרום לתגובה סיסטמית שלילית, ועל כן מומלץ להימנע משימוש בחומרים כאלה.
11. על מנת ליצור רטנציה נוספת ויציבות לתותבת יש להשתמש בכמות מוגבלת של דבק.
12. חובה לסלק את חומרי הדבק מהתותבת ורקמות הפה בכל יום לאחר השימוש.
13. אם נוצר צורך בכמויות גדלות והולכות של חומר דבק להשגת אותה רטנציה של התותבת, יש לפנות לרופא השיניים לבדיקת ההתאמה של התותבת לפה.
14. במטרה למנוע ולהפחית התפתחות של מצבי סטומטיטיס מתחת לתותבת יש להימנע משימוש רצוף בה, כלומר להוציאן מהפה מדי פעם במהלך היום לפרקי זמן קצרים.
15. על מתרפאים המשתמשים בתותבת להיבדק פעם בשנה על ידי רופא השיניים, לשם תחזוקה, להתאמת התותבת ופעולתה, לבדיקת מצב רקמות הפה, איתור נגעים מתחת לתותבת, איבוד עצם ובדיקה כללית של בריאות הפה.