

Fitoterapia stanów zapalnych błony śluzowej jamy ustnej **Phytotherapy of oral mucosa inflammation**

Dariusz Jałozą*, Magdalena Kamińska-Jałozą**

*Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Stanisława Pigońia w Krośnie; **Specjalistyczna Praktyka
Dentystyczna, NZOZ Medika, Krosno

Słowa kluczowe: fitoterapia, lek roślinny, jama ustna, stan zapalny

Keywords: phytotherapy, herbal medicine, oral cavity, inflammation

Streszczenie

Zioła są znane od wieków, podobnie jak ich korzystny wpływ na organizm ludzki. Obecnie na rynku pojawia się wiele leków i preparatów roślinnych, które są wykorzystywane także w stomatologii. Jama ustna jest to początkowy odcinek przewodu pokarmowego człowieka, gdzie następuje wstępna, mechaniczna obróbka pokarmu i przygotowanie go do dalszego trawienia. Stan zapalny jamy ustnej jest uporządkowanym procesem rozwijającym się w tkance unaczynionej pod wpływem czynnika uszkadzającego. Do jego objawów można zaliczyć między innymi: ból, krwawienie, rozpulchnienie dziąseł, plamy na języku, afty, pleśniawki, nieprzyjemny zapach z ust (halitoza), zwiększoną produkcję śliny. W schorzeniach jamy ustnej zastosowanie mają przede wszystkim zioła o właściwościach ściągających, przeciwzapalnych i przeciwbakteryjnych, takie jak: szalwia lekarska, tymianek pospolity, mięta pieprzowa, rumianek pospolity i inne. Stosowanie fitoterapii w różnych schorzeniach jamy ustnej jest udowodnione naukowo. Zioła działają w sposób delikatny, ale skuteczny, w związku z czym świetnie sprawdzają się jako środki profilaktyczne.

Summary

Herbs are well-known since ages and they have beneficial influence on human organism. Many herbal medicines appear on market at present time and they are being used in dentistry also. Oral cavity is the first section of human gastrointestinal tract, where preliminary, mechanical treatment of food is placed and prepared for digestion. Oral cavity inflammation is ordered process that is developed in vascularized tissue under the influence of damaging factor. Oral mucosa inflammation can be manifested with following symptoms: pain, bleeding, swollen gum, stain on the tongue, aphthous, thrush, unpleasant smell from mouths (halitosis), increases production of saliva. Herbs which possess following properties: astringent, antiphlogistic, antibacterial (species such as sage, thyme, peppermint, camomile end other), are used in illnesses of oral cavity. Applying of phytotherapy in stomatitis was scientifically proved. Herbs act in gentle but effective way, so they are used as preventive measures.

Zioła są znane od wieków, podobnie jak ich korzystny wpływ na organizm ludzki. W obecnych czasach ludzie chętnie wykorzystują naturalne metody leczenia, a coraz bardziej popularnym postępowaniem leczniczym staje się szerokie stosowanie ziołolecznictwa. W odpowiedzi na ten trend, na rynku pojawia się wiele leków i preparatów roślinnych, które są wykorzystywane także w stomatologii. **Ziołolecznictwo**, inaczej fitoterapia, jest to termin z pogranicza medycyny i farmacji; jest to dział zajmujący się wytwarzaniem leków ziołowych, z naturalnych bądź przetworzonych surowców uzyskiwanych z roślin leczniczych oraz ich stosowaniem w profilaktyce i terapii chorób. Pojęcie to jest również używane dla określenia gałęzi medycyny alternatywnej zajmującej się leczeniem preparatami roślinnymi. **Leki roślinne** są to, według Europejskiego Zrzeszenia do Spraw Fitoterapii, użyteczne w medycynie wyroby, których składnikami czynnymi są rośliny lecznicze, ich części (surowce) lub substancje z nich pochodzące, ewentualnie kombinacje wyżej wymienionych w postaci przetworzonej. W Polsce pojęcie to odnosi się do wszelkich preparatów leczniczych zawierających surowce zielarskie lub roślinne przetwory galenowe i to bez względu na to, czy są one składnikiem decydującym o działaniu, czy tylko składnikiem pomocniczym. Leki takie bywają wyróżniane także z użyciem kryterium ilościowego – jako farmaceutyki zawierające co najmniej 60% składników pochodzenia roślinnego [6,14,24].

Jama ustna (*cavum oris*, *cavitas oris*) to początkowy odcinek przewodu pokarmowego człowieka wyznaczany przez szparę ust, podniebienie twarde, podniebienie miękkie i cieśń jamy ustnej. Następuje tam wstępna, mechaniczna obróbka pokarmu i przygotowanie go do dalszego trawienia. Stanowi ona wrota zakażenia drobnoustrojami, ze względu na połączenie wnętrza organizmu ze środowiskiem zewnętrznym. Jednak w jamie ustnej występuje szereg mechanizmów zapobiegających zakażeniu, np. ochronna warstwa błony śluzowej, stale złuszczający się nabłonek, ciągłe wydzielanie śliny (zawiera wiele mechanizmów obronnych) oraz płynu dziąsłowego, obecność komórek systemu immunologicznego, tzw. żernych (neutrofile, makrofagi, komórki NK). Możliwe jest tam bardzo szybkie wchłanianie leków przez ich podanie podjęzykowe. Dolegliwości jamy ustnej, w tym zapalenia błony śluzowej tam zlokalizowanej, rzadko stanowią poważniejsze zagrożenie dla pacjenta, jednak ze względu na liczne zakończenia nerwowe oraz bogate ukrwienie śluzówki wiążą się ze sporym dyskomfortem i dużą bolesnością, co w konsekwencji skutecznie utrudnia przyswajanie pokarmów oraz obniża jakość życia [1,3,21,19].

Stan zapalny, inaczej **zapalenie** (*inflammatio*) jest uporządkowanym procesem rozwijającym się w tkance unaczynionej pod wpływem czynnika uszkodzającego. Zapalenie może być spowodowane czynnikami: chemicznymi, fizycznymi, biologicznymi (np. zakażenie drobnoustrojami chorobotwórczymi), ogólnie rzecz ujmując, czynnikami egzogennymi lub endogennymi. Celem zapalenia jest obrona organizmu. U podłoża reakcji zapalnej leżą zmiany w obrębie naczyń krwionośnych. Dochodzi do rozszerzenia naczyń oraz zwiększenia ich przepuszczalności. Następuje wzrost ukrwienia, na skutek czego do zaatakowanej tkanki mogą przedostawać się różne białka osocza pełniące funkcje obronne (np. przeciwciała lub białka dopełniacza). Termin zapalenie odnosi się również do zespołu objawów takich jak: zaczerwienienie, ból, podwyższona temperatura, obrzęk, które towarzyszą wyżej wymienionym procesom. Wszystkie te objawy mogą dotyczyć błony śluzowej jamy ustnej lub jamy ustnej ogólnie [10,12,17].

Objawy zapalenia błony śluzowej jamy ustnej są dla większości pacjentów bardzo problematyczne i wstydlive. Można do nich zaliczyć między innymi: nieprzyjemny zapach z ust (halitoza), ból, krwawienie i rozpułchnienie dziąseł, plamy na języku, afty, pleśniawki, zwiększoną produkcję śliny, powiększone węzły chłonne, złe samopoczucie oraz rozdrażnienie. Bardzo ważne jest szybkie wyleczenie tych dolegliwości, ponieważ nieleczone zapalenie przechodzi w stan przewlekły. Najczęściej przykre objawy zapalenia zlokalizowanego w jamie ustnej dają zakażenia (bakterie, wirusy, grzyby), urazy mechaniczne (przypadkowe ugryzienia języka, odciśnięcia protez zębowych) oraz dolegliwości zębów i przyległych im tkanek (bolesne ząbkowanie, paradontoza, wyrzynanie się zębów mądrości). Infekcje rozwijają się częściej przy obniżonej odporności organizmu, po usunięciu zębów lub na skutek zaburzenia naturalnej flory bakteryjnej jamy ustnej. Z sytuacją taką spotykamy się np. w trakcie antybiotykoterapii, lub terapii aerozolami wziewnymi zawierającymi leki z grupy glikokortykosteroidów (np. stosowanymi w astmie). Warto również zwrócić uwagę na dysfunkcje w obrębie jamy ustnej związane z nadmiernym paleniem tytoniu, mogące w skrajnych przypadkach przekształcić się w formę nowotworów wargi czy języka [19,26].

Do powszechnych przyczyn występowania stanów zapalnych błony śluzowej jamy ustnej należą: brak higieny jamy ustnej, próchnica zębów, odkładanie się kamienia nazębnego, niewłaściwa dieta, nadużywanie alkoholu oraz palenie tytoniu. Rozpoczynając leczenie takich stanów zapalnych, w pierwszej kolejności powinno się wyeliminować przyczynę powstania

zapalenia – np. wyleczyć próchnicę zębów, usunąć złogi nazębne powstałe w wyniku nagromadzenia się płytki bakteryjnej. Niezwykle ważna jest również profilaktyka (prawidłowa dieta, właściwa higiena jamy ustnej, porzucenie nałogów) oraz co wydaje się najistotniejsze, regularne wizyty u stomatologa. Ponadto, zapalenie jamy ustnej może być jednym z objawów, manifestującej się w ten sposób choroby ogólnoustrojowej [19,26].

W schorzeniach jamy ustnej zastosowanie mają przede wszystkim zioła o właściwościach ściągających, przeciwzapalnych i przeciwbakteryjnych. Skuteczność wszystkich leków roślinnych zależy w ogromnej mierze od postaci, w jakiej są one sporządzane i aplikowane choremu. Zioła można przygotowywać samodzielnie, w domu lub kupić gotowe preparaty ziołowe dostępne w aptece. W stomatologii zioła są najczęściej składnikiem gotowych postaci leków, takich jak: płukanki, napary, pasty do zębów, krople oraz żele. Przed ich samodzielnym stosowaniem zawsze należy się jednak skonsultować ze stomatologiem. Poniżej wymienione są zioła najczęściej stosowane w praktyce stomatologicznej, podczas leczenia stanów zapalnych błony śluzowej jamy ustnej [14].

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*). Gatunek rośliny z rodziny jasnotowatych (*Lamiaceae*). Pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego (Albania, Jugosławia, Grecja, Włochy), ale rozprzestrzeniła się również poza tym obszarem. Jest uprawiana w wielu krajach świata. Jej nazwa łacińska wywodzi się od łacińskiego *salvus* oznaczającego zdrowie. Surowcem farmakognostycznym jest liść szalwii (*Folium Salviae*), zawierający olejek eteryczny bogaty w tujon, cyneol, kamforę, borneol i pinen. Poza tym szalwia zawiera flawonoidy, garbniki, gorycze, kwasy organiczne, witaminy A, B₁, C i PP. Wykazuje działanie przeciwbakteryjne (hamuje wzrost drobnoustrojów), przeciwzapalne (zmniejsza przepuszczalność naczyń włosowatych), antyseptyczne i ściągające. Wyciągi z liści tego surowca stosowane są jako odkażające i bakteriobójcze w stanach zapalnych i niezżytach jamy ustnej, gardła, pleśniawkach oraz przy ropnym zapaleniu dziąseł [4,5,22,25,26].

Tymianek pospolity (*Thymus vulgaris*). Gatunek rośliny należący do rodziny jasnotowatych (*Lamiaceae*). Zwyczajowo nazywany jest też macierzanką, tymiankiem, tymiankiem właściwym, tymianem. Pochodzi z rejonów Morza Śródziemnego, obecnie rośnie dziko w Maroku, Grecji, Turcji, Włoszech i Hiszpanii. Jest uprawiany w wielu regionach świata. Słowo „tymianek” pochodzi od greckiego *thymon*, co oznacza „odważny”. Surowcem farmakognostycznym jest ziele tymianku (*Herba Thymi*). Zawiera olejek eteryczny z silnie bakteriobójczym składnikiem – tymolem, a także garb-

niki, kwasy polifenolowe, flawonoidy, gorycze, saponiny i składniki mineralne. Tymianek wchodzi w skład past do zębów oraz płukanek do ust. Ma silne działanie antyseptyczne i przeciwnie [4,5,22,25,26].

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*). Gatunek rośliny należący do rodziny jasnotowatych (*Lamiaceae*). Spontaniczny mieszańiec międzygatunkowy mięty nadwodnej (*Mentha aquatica*) i mięty zielonej (*Mentha spicata*), powstały prawdopodobnie w Anglii i tam wprowadzony do uprawy w XVIII wieku. Jest rośliną uprawną, czasami dziczejącą. Surowcem farmakognostycznym są liście mięty pieprzowej (*Folium Menthae piperitae*), bogate w olejek miętowy, kwas askorbinowy, karoten, rutynę, apigeninę, betainę, kwas ursulowy i oleanowy. Z olejku miętowego otrzymuje się mentol mający silne właściwości bakteriobójcze i znieczulające. Ponadto olejek działa przeciwzapalnie, antyseptycznie i odświeżająco [4,5,16,22,25,26].

Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*). Gatunek rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*), inaczej rodzina złożone (*Compositae*). W stanie dzikim występuje w Europie oraz na terenie Uralu, Kaukazu, Azji Mniejszej, Iranu, Afganistanu i Indii. Zawleczony do Ameryki Północnej i Australii. W polskiej florze archeofit (gatunek rośliny obcego pochodzenia, który przybył na dany obszar z innych rejonów geograficznych w czasach wczesnohistorycznych lub przedhistorycznych). Surowcem farmakognostycznym jest koszyczek rumianku (*Anthodium Chamomillae*), stosowany powszechnie jako składnik licznych mieszanek ziołowych. Jest źródłem olejku eterycznego, w którego skład wchodzi chamazulen i bisabolol – związki działające przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Ponadto zawiera flawonoidy, kumaryny, związki śluzowe oraz polisacharydy wykazujące działanie antyseptyczne i łagodzące podrażnienia. W lecznictwie stosowane są napary, wyciągi wodne i spirytusowe [4,5,7,9,22,25,26].

Dąb szypułkowy (*Quercus robur*). Gatunek typowy dla rodzaju dębów, obejmującego drzewa liściaste z rodziny bukowatych (*Fagaceae*). Występuje w Europie (z wyjątkiem północnej Skandynawii) oraz południowo-wschodniej Azji. W Polsce bardziej pospolity od dębu bezszypułkowego. Ceniony ze względu na wytrzymałe, twarde i trwałe drewno. Jest gatunkiem długowiecznym, żyje ponad 700 lat. Surowcem farmakognostycznym jest kora dębu (*Cortex Quercus*). Najważniejszymi składnikami tego surowca są garbniki, polifenole i flawonoidy. Garbniki mają działanie ściągające, zmniejszają przepuszczalność naczyń krwionośnych, hamują mikrokrwawienia. Wykazują działanie bakteriobójcze oraz wirusostatyczne. Dzięki obecności związków polifenolowych kora dębu wykazuje działanie przeciwutleniające i przeciwza-

palne. Kora dębu stosowana zewnętrznie wykorzystywana jest do leczenia dolegliwości jamy ustnej, gardła i dziąseł [5,9,18,25,26].

Pięciornik kurze ziele (*Potentilla erecta*). Gatunek byliny należący do rodziny różowatych (*Rosaceae*). Inne nazwy zwyczajowe i ludowe to: kurze ziele, paniński korzeń, pięciornik czteropłatkowy, pięciornik leśny. Rodzime obszary jego występowania to Europa i Azja, rozprzestrzenił się również w Ameryce Północnej. W Polsce jest pospolity na całym obszarze. Surowcem farmakognostycznym jest kłącze pięciornika (*Rhizoma Tormentillae*), który ze względu na zawartość skondensowanych garbników katechinowych wykazuje silne działanie ściągające oraz przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Nalewka stosowana jest zewnętrznie w zapaleniu jamy ustnej, do pędzlowania w krwawieniach i wysiękowym zapaleniu dziąseł [5,8,13,18,25,26].

Goździki (*Flos Caryophylli*). Są to nierozkwitłe, wysuszone pąki kwiatowe drzewa goździkowego zebrane przed rozkwitem, a służące najczęściej jako przyprawa. Przyjmują barwę ciemnobrunatną, która powstaje w czasie suszenia i odymiania. Rośliną macierzystą jest goździkowiec korzenny, inaczej zwany czapetką pachnącą (*Syzygium aromaticum*, *Eugenia caryophyllata*) z rodziny mirtowatych (*Myrtaceae*). Goździki posiadają piekący smak dzięki olejom eterycznym znajdującym się w pąkach w ilości 15–20%. Są używane w medycynie indyjskiej, medycynie chińskiej i w medycynie zachodniej (ziołolecznictwo i stomatologia), głównie jako środek przeciwbólowy, miejscowo znieczulający oraz antyseptyczny. Ponadto stosuje się je jako środek wiatropędny, w celu zwiększenia wydzielania kwasu solnego przez żołądek i do poprawy perystaltyki przewodu pokarmowego, a także uważane są za naturalne leki przeciwbacze. Olej goździkowy, ale również same goździki pomagają zmniejszyć ból zęba oraz objawy związane z zakażeniem zęba, dlatego stosowane są także bezpośrednio do ubytku [2,23].

Charakterystyczny zapach daje goździkom eugenol i to głównie on znalazł szerokie zastosowanie w stomatologii. Jego zapach pojawić się może w czasie zabiegów z zakresu stomatologii zachowawczej, protetyki i chirurgii stomatologicznej. Eugenol to oleista, bezbarwna ciecz, najczęściej używana razem z tlenkiem cynku. Takie połączenie znalazło zastosowanie do tzw. pośredniego pokrycia miazgi, które pozwala zachować ją żywą, przez co unika się leczenia kanałowego. Specyficzne oddziaływanie na miazgę polega na pobudzaniu jej komórek do produkcji nowej zębiny, zwanej wtórną. W ten sposób dochodzi do wytworzenia grubszej warstwy twardej tkanki, która stanowi barierę chroniącą miazgę przed działaniem czynników

szkodliwych. Po założeniu tlenku cynku z eugenolem do ubytku, powstają korzystne warunki dla remineralizacji zębiny, a także dochodzi do redukcji ilości bakterii. Na skutek blokowania przez eugenol przewodzenia impulsów nerwowych uzyskuje się zmniejszenie dolegliwości bólowych. Zazwyczaj tlenek cynku z eugenolem stosuje się jako tymczasowe wypełnienie ubytków między kolejnymi wizytami. Ząb, zaopatrzony w ten sposób, jest chroniony przed przenikaniem płynów i bakterii z jamy ustnej. Eugenol stanowi również podstawowy składnik leków używanych podczas leczenia endodontycznego, jako materiał służący do odkażania kanałów oraz ich ostatecznego wypełnienia. U dzieci, u których występuje próchnica zębów mlecznych wykorzystywany jest jako strącalnik przy lapisowaniu (impregnacja zębów azotanem srebra). Ponadto, eugenol stanowi składnik niektórych opatrunków wykorzystywanych w chirurgii przyzębia. Z kolei w protezycie wykorzystywane są masy wyciskowe na bazie tlenku cynku i eugenolu. Nie jest on jednak panaceum na wszelkie dolegliwości, ponieważ posiada także wady. Przy korzystaniu z niego zdarzają się podrażnienia tkanek oraz reakcje uczuleniowe, przebarwia też zębinę oraz zakłóca polimeryzację materiałów na bazie żywic, np. kompozytów światłoutwardzalnych. Jak widać, eugenol ma niemało okazji, żeby zapachnieć w gabinecie stomatologicznym, a jego charakterystyczna woń stała się na tyle powszechna, iż zdominowała pozostałe „dentystyczne aromaty”. Dzięki temu zapach przywodzący na myśl orientalne goździki ma spore szanse zostać zapamiętany w kontekście wizyty u dentysty [11,15,20].

Stosowanie z powodzeniem fitoterapii w różnych schorzeniach jamy ustnej jest udowodnione naukowo. Za pomocą ziół nie da się jednak pozbyć wszystkich problemów zdrowotnych układu stomatognatycznego, ale jedynie złagodzić najbardziej dotkliwe objawy. Podstawowe zioła, takie jak szałwia czy rumianek, warto jednak mieć w domowej apteczce i stosować w nagłych przypadkach zamiast środków syntetycznych. W aptekach i sklepach zielarskich nie brakuje różnego rodzaju ziołowych płukanek do ust czy past do zębów, które pomogą zachować zdrowe dziąsła i uchronić zęby przed próchnicą. Dlatego zaopatrując się w środki do higieny jamy ustnej warto zwrócić uwagę na to, aby oprócz dużej zawartości fluoru miały one także wyciągi z najpopularniejszych ziół. Należy podkreślić z całą stanowczością, że zioła działają na zdrowie człowieka w sposób delikatny, ale skuteczny, w związku z czym świetnie sprawdzają się jako środki profilaktyczne. Nie zastąpią one jednak regularnych wizyt kontrolnych u dentysty oraz specjalistycznego leczenia stomatologicznego.

Literatura

- [1] Arabska-Przedpeńska B., Pawlicka H., Współczesna endodoncja w praktyce, Bestom DENTONet.pl, Łódź 2011, s. 33.
- [2] Balch P. and Balch J., Prescription for Nutritional Healing, Avery Publishing, wyd. 3., 2000, s. 94.
- [3] Dąbrowska B., Podręczny słownik medyczny łacińsko-polski i polsko-łaciński, PZWL, Warszawa 1997, s. 662.
- [4] Geoff Burnie i inni, Botanica. Rośliny ogrodowe, Könemann, Haga 2005.
- [5] Kohlmunzer S., Farmakognozja, Podręcznik dla Studentów Farmacji, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, wydanie V, Warszawa 2012.
- [6] Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J. (red.), Fitoterapia i leki roślinne, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.
- [7] Matuszkiewicz W., Przewodnik do oznaczania zbiorowisk roślinnych Polski, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2006.
- [8] Mazerant-Leskowska A., Mała księga ziół, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1990.
- [9] Mirek Z., Piękoś-Mirkowa H., Zając A., Zając M., Vascular Plants of Poland – A Checklist. Krytyczna lista roślin naczyniowych Polski, Instytut Botaniki PAN im. Władysława Szafera w Krakowie, Kraków 1995.
- [10] Piekarczyk M., *Lingua Latina medicinalis*, Medycyna Praktyczna, 1996.
- [11] Polskie Towarzystwo Farmaceutyczne, Farmakopea Polska X., Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, Warszawa 2014.
- [12] Popielarska-Konieczna M., Słownik szkolny: biologia, Wydawnictwo Zielona Sowa, Kraków 2003.
- [13] Rutkowski L., Klucz do oznaczania roślin naczyniowych Polski niżowej, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2006.
- [14] Spyrka A., Panacea lipiec–wrzesień 2010, 3(32), s. 10–12.
- [15] Szewczak M., Co ma piernik... do dentysty, Pochodnia, marzec 2010, 3(870).
- [16] Szwejkowska A., Szwejkowski J., Słownik botaniczny, wyd. II. zmienione i uzupełnione, Wiedza Powszechna, Warszawa 2003, s. 516–517.
- [17] <http://archive.is/Buk3T>.
- [18] <http://botany.si.edu/ing/>.
- [19] <http://intermen.pl/content/view/84/49/>.
- [20] <http://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/3314>.
- [21] <http://stareaneksy.pwn.pl/biologia/1.php?id=1471458>.
- [22] <http://www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/taxgenform.pl?language=en>.
- [23] <http://www.asianonlinerecipes.com/herbs-health/clove-healing-properties.php>.
- [24] <http://www.himavanti.org/pl/c/uzdrawianie/ziololecznictwo-fitoterapia-zielarstwo-rosliny-lecznicze-czyli-ziola-w-terapii-i-leczeniu>.
- [25] <http://www.mobot.org/MOBOT/research/APweb/>.
- [26] http://www.studencimedycyny.pl/a/Ziolowe_mieszanki_naturalna_recepta_na_stany_zapalne_jamy_ustnej-1388.