

# CHCETE MAŤ ZDRAVÉ BIELE ZUBY?



## CESTA K ZDRAVÝM ZUBOM S DENTÁLNOU HYGIENOU

Pre zdravé, silné zuby a zdravé sliznice dutiny ústnej je správna ústna hygiena veľmi dôležitá. Najlepšou prevenciou vzniku zubného kazu a zdravotnými komplikáciami chrupu je pravidelné profesionálne čistenie zubov.

Dentálna hygiena je účinná liečebno - preventívna metóda modernej stomatológie, ktorá zamedzuje vzniku zápalových ochorení a deštrukcií závesného aparátu zubov, tie vedú k „parodontitíde“, teda kývavosti až k vypadávaniu zdravých zubov.

Baktérie prítomné v zubnom kameni a povlakoch sa môžu rozšíriť pomocou krvného obehu do iných oblastí nášho tela. Tam môžu spôsobiť napríklad srdcovo-cievne ochorenia (zápaly srdcových chlopní), mozgové príhody a zápaly kĺbov.

Pacienti prichádzajú na ošetrovanie k dentálnej hygieničke buď na odporúčanie lekára, alebo samostatne. V zahraničí sú návštevy dentálnej hygieny také bežné ako je návšteva kozmetického, kadernického salónu alebo fitness centra. Pacienti dávno pochopili, že je jednoduchšie ochoreniam parodontu a zubov predchádzať, ako ich liečiť.

Stále sa však stretávam s pacientami, ktorí majú problémy s krvácaním ďasien pri čistení zubov, alebo aj pri minimálnom dráždení ďasien. Ďalším citlivým problémom je zápach z úst. Pokiaľ sú príčinou zápachu zapálené

ďasná alebo kazy, pacientovi vieme veľmi rýchlo s problémom pomôcť.

Pacienti pri prvej návšteve ambulancie spolu s preventívnou prehliadkou absolvujú aj dentálnu hygieny. Bez profesionálneho vyčistenia je akýkoľvek zákrok ohrozený pôsobením plaku, krvi alebo baktériami. Pri tomto ošetrovaní je pacient poučený o spôsobe čistenia zubov, aké kefy používať, ako často by mal dentálnu hygieny absolvovať.

Návštevy sú individuálne, v závislosti od pacienta, stavu chrupu a zubnej hygieny. Väčšinou je to 2x ročne, u pacientov trpiacich zvýšenou tvorbou zubného kameňa a parodontitídou 2-4x ročne. Deti do 18 r. 2x ročne, spojené s preventívnou prehliadkou a fluoridáciou zubov a u tehotných žien aspoň dvakrát počas tehotenstva. Komplexná dentálna hygiena trvá niekoľko desiatok minút v závislosti od stavu chrupu. Postupuje sa v určitých krokoch.

## POSTUP DENTÁLNEJ HYGIENY

**Prvý krok:** odstránenie zubného kameňa, najhrubšie čistenie, používa sa ultrazvuková metóda, doplnená kyretážou. Po tomto očistení zuby ostávajú bez zubného kameňa, ktorý tlačí na ďasná a zapaluje ich.

**Druhým krokom** je odstránenie povlakov, hnedých škvŕn, pigmentov od fajčenia, kávy,čajov a ďalších možných pokrmov. Na toto odstránenie sa používa air-flow

metóda (pieskovanie zubov), jemný bikarbonátový prášok zmiešaný s vodou, ktorý pod tlakom čistí škvŕny a pigmenty a navyše ešte medzizubné priestory, kde sa bežne s ultrazvukom nedostaneme. Výsledok tohto čistenia je naozaj výborný, niektorí ľudia si to mýlia s bielením. Nie je to teda bielenie zubov, len obyčajné vyčistenie, ktoré je neškodné a osožné pre vaše ďasná a zuby. Zubom ostane ich prirodzená farba.

**Posledným krokom** po výplachoch je fluoridácia zubov - po čistení sa na povrch zubov naniesie do individuálnych náhrzových dláh gél s vysokým obsahom fluóru a nechá sa určitý čas pôsobiť. Fluór napomáha odolnosti zubov a tým zamedzuje možnosti vzniku kazu. Tento krok sa však vynecháva pri tehotných ženách. Po fluoridácii sa neodporúča 1 hodinu piť a jesť a minimálne 4 hodiny by sa mal pacient vyhýbať jedlu a nápojom, ktoré by mohli vyčistené zuby sfarbiť. Na vyčistený zub sa pigmenty viažu veľmi rýchlo.