

BOHARON

Torek, 19. oktober 2010

Vse blond
punčke so
legende

Klici za 0€/min
v vsa omrežja!

Več na strani 6 in 7!

© 2010 Telekom Slovenije, vse pravice pridržane. Telekom Slovenije, d.o.o.

Očistimo medzobne prostore

Nataša Sinovec,
koordinatorka akcije Zdrave dlesni

Zob ima pet ploskev, z zobno ščetko očistimo samo tri. Zato moramo preostali ploskvi očistiti z medzobno ščetko ali zobno nitko. Šele ko je očiščenih vseh pet ploskev vsakega zoba, lahko govorimo o temeljiti higieni zob. Kadar imamo v ustih protetične nadomestke (npr. mostičke, zobne vsadke - implantate) ali nosimo fiksni ortodontski aparat, moramo posebej poskrbeti tudi za higieno teh predelov.

Površna ustna higiena je voda na mlin razvoju vnetja dlesni in zobne gnilo-

emeljita ustna higiena je osnova ustnega zdravlja. Velika večina ljudi je prepričana, da za svojo ustno higieno skrbi povsem zadovoljivo. Mnogi ne vedo, da za temeljito ustno higieno ni dovolj samo čiščenje z zobno ščetko.

be. Tudi zobni kamen ali trde zobne obloge niso nič drugega kot mehke zobne obloge (plak), ki so zaradi površnega čiščenja ostale na zobeh, nato pa zaradi mineralov v slini poapnele. Če pomislimo še, da je zobni kamen eden od dejavnikov, ki pospešuje razvoj vnetja obzobnih tkiv, napredovale oblike vnetja obzobnih tkiv pa so povezane s težkimi zdravstvenimi zapleti, kot so na primer infarkt, možganska kap, sladkorna bolezen, prezgodnji porod in oslabitev imunskega sistema,

potem ni več dvoma, da je temeljito odstranjevanje zobnih oblog zares pomembno.

Kje se vnetje dlesni začne najprej?

V medzobnih prostorih je površina dlesni malce drugačna kot na področjih, ki jih lahko vidimo. Zelo poenostavljeno rečeno: v medzobnih prostorih je manj zaščiten pred vplivom bakterij iz zobnih oblog. Prav zato je čiščenje medzobnih prostorov tako zelo pomembno, saj se v nasprotnem primeru na tem mestu začne vnetje dlesni.

Nova generacija medzobnih ščetk

Časi, ko so medzobne ščetke lahko uporabljali le tisti, ki so imeli res velike medzobne prostore, so že davno minili. Pereč problem parodontalne bolezni (vnetja obzobnih tkiv), ki je pri nas najbolj razširjena kronična bolezen, drugod po svetu pa stanje ni dosti drugačno, je zganil proizvajalce. Tako lahko danes kupimo izjemno tanke medzobne ščetke, ki so po debelini alternativa zobni nitki, po učinkovitosti in enostavnosti uporabe pa jo celo prekašajo. Najfinejše oziroma najtanjšje med njimi lahko uporabljajo celo mladostniki, ki imajo zelo tesne stike zob.

Ne prevelika, ne premajhna

Vsekakor naj ima medzobna ščetka zelo tanko žično jedro, ki bo omogočalo dostop v medzobni prostor. Tudi ščetine morajo biti tanke, voljne in tako dolge, da bodo v celoti zapolnile medzobni prostor. Samo v tem primeru bodo zobne obloge v medzobnem prostoru temeljito odstranjene tudi ob robu dlesni medzobnega prostora. Premajhna medzobna ščetka ne bo zapolnila celoga medzobnega prostora, zato ga tudi očistila ne bo; bakterije v zobnih oblogah bodo s svojimi strupenimi izločki nemoteno napadale dlesen. Prevelika medzobna ščetka ali ščetka z debelimi

ščetinami lahko poškoduje občutljivo dlesen med zobmi (intaktno papilo). Zato je pravilna izbira prave velikosti medzobne ščetke zelo pomembna.

Prava velikost medzobne ščetke je tako tista, ki ima največji premer in jo hkrati lahko z rahlim pritiskom, enostavno in seveda brez bolečin, vstavimo v medzobni prostor. Idealno je, če velikost medzobnih ščetk, ki jih potrebujemo, s posebno merilno sondo določi zobozdravnik ali ustni higienik. Ob takem higieniškem pregledu oziroma posvetu nas nauči tudi pravilne uporabe medzobne ščetke. Če nimamo te možnosti, preizkusimo sami z različnimi medzobnimi ščetkami, ki se dobijo v kompletu skupaj z držalom.

Začetniki

Če se z uporabo medzobnih ščetk srečujemo prvič, je pomembno vedeti, da je dlesen v medzobnem prostoru zagotovo malo vneta in zato otekla, nabrekla. Velika verjetnost je, da bo pri uporabi medzobne ščetke zakrvavela. To je normalno. Krvavitev je znak vnetja dlesni in bo po nekaj dneh redne uporabe medzobne ščetke prenehala, saj bomo odstranili povzročitelja vnetja iz medzobnih prostorov. Če krvavitve iz dlesni tudi po več dneh ne bi prenehale, se moramo nujno posvetovati z zobozdravnikom.

Po približno 10-14 dneh redne uporabe medzobne ščetke bodo medzobni prostori čisti in zdravi, dlesen bo splahnela, zato bodo tudi medzobni prostori postali nekoliko večji. V tem trenutku je treba preveriti, ali je velikost medzobne ščetke še vedno prava. Običajno je treba zaradi nekoliko povečanih medzobnih prostorov za učinkovito nadaljevanje čiščenja izbrati tudi nekoliko večjo medzobno ščetko.

Kako?

Najbolje je, da nas uporabe medzobne ščetke nauči strokovnjak. Za samouke je na spletni strani www.dlesni.com na voljo brezplačna spletna delavnica Za zdrav nasmeh, ki s pisnimi, slikovnimi in video navodili prikazuje pravilno uporabo pripomočkov za temeljito ustno higieno. Mnogi ne vedo, da je pri čiščenju medzobnih prostorov dovolj samo en potisk v medzobni prostor in iz njega.

1. Izbrano medzobno ščetko postavimo na vhod v medzobni prostor. Ob nežnem pritisku poiščemo pravi vstopni kot (pri vsakem zobu je malo drugačen) in potisnemo ščetko približno do polovice medzobnega prostora.
2. Nato ščetko malo nagnemo k dlesnim, ne da bi jo pri tem potiskali naprej.
3. Ščetko nežno potisnemo do konca, nakar jo izvlečemo. Očiščeno!

Ščetke v medzobni prostor nikoli ne potiskajmo s silo, saj se lahko poškodujemo. Ko smo s čiščenjem medzobnih prostorov zaključili, medzobno ščetko splaknemo pod tekočo vodo in pustimo, da se na zraku posuši. Z novo jo zamenjamo, ko se njene ščetine tako deformirajo (pomečkajo, poležejo), da z njimi ne moremo več učinkovito očistiti medzobnega prostora. Če se medzobna ščetka zelo hitro uniči, je v medzobnem prostoru verjetno kakšen oster rob, kar v nobenem premeru ni dobro. Priporočljiv je posvet z zobozdravnikom.

ŠČETKARIJE



Zdrave dlesni 2010

OČISTIMO MEDZOBNE PROSTORE od Ankarana do Lendave

Že sedmo leto zapored bo letos od 18. do 22. oktobra potekala vseslovenska akcija Zdrave dlesni. V tem tednu bodo zobozdravniki in ustni higieniki, ki bodo v akciji sodelovali, svoje paciente še bolj intenzivno informirali in ozaveščali o vzrokih za nastanek vnetja dlesni in obzobnih tkiv, o posledicah napredovanja vnetja obzobnih tkiv in o preprečevanju te najbolj razširjene kronične bolezni. Ker se vnetje dlesni začne v medzobnem prostoru, bodo v času akcije svojim pacientom predstavili in jih naučili uporabljati medzobno ščetko, enostaven in učinkovit pripomoček za odstranjevanje povzročiteljev vnetja dlesni iz medzobnih prostorov.

Temeljita ustna higiena je osnova ustnega zdravlja. Za preprečevanje vnetja dlesni je zato poleg uporabe zobne ščetke treba redno skrbeti tudi za čiščenje medzobnih prostorov. Medzobna ščetka je eden ključnih pripomočkov za preprečevanje vnetja obzobnih tkiv oziroma parodontalne bolezni. Gre za bolezen, ki jo obdajajo zastrašujoča dejstva. Je najbolj razširjena kronična bolezen. Začne se z na videz nedolžnim vnetjem dlesni, ki ga

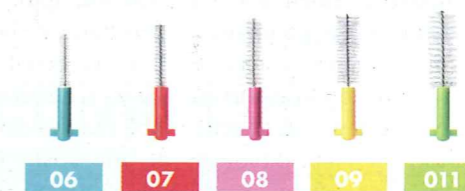
le malo ljudi obravnava resno. Tak odnos do sprememb v ustih je lahko zelo nevaren, saj se nezdravljeno vnetje dlesni lahko razvije v težje oblike parodontalne bolezni. Vpliv parodontalne bolezni seže mnogo dlje od ust. Ljudje z napredovalo obliko parodontalne bolezni so izpostavljeni mnogo večjemu tveganju za infarkt, možgansko kap, prezgodnji porod in nižjo porodno težo novorojenčka, pa tudi oslabitvi imunskega sistema. Znan je tudi povezava med sladkorno in parodontalno boleznijo. Podrobnosti o vzrokih, povzročiteljih in dejavnikih, ki poslabšujejo stanje obzobnih tkiv, so opisane na spletni strani www.dlesni.com. Na tej spletni strani je na voljo tudi brezplačna spletna delavnica Za zdrav nasmeh, prva spletna delavnica, v kateri se zainteresirani lahko seznanijo s koristnimi nasveti za učinkovito in temeljito ustno higieno. Podjetje Curaden iz Švice, ki s svojo blagovno znamko Curaprox akcijo Zdrave dlesni podpira že od vsega začetka, je skupaj s slovenskim partnerjem, podjetjem Flegis, d. o. o., v preteklih letih namenilo ozaveščanju o problematiki vnetih dlesni prebivalcev Slovenije več kot 200.000 medzobnih ščetk. Tudi letos bo v akciji podarjenih 50.000 teh odličnih izdelkov.

Podjetje Flegis, d. o. o., ki je pokrovitelj akcije Zdrave dlesni 2010, zastopa, uvaža in prodaja visokokakovostne izdelke za ustno higieno blagovnih znamk Curaprox (Švica), Sonicare (EU), Jordan (Norveška), Thornton (ZDA). Posveča se tudi izobraževalnemu informiranju splošne in strokovne javnosti s področja ustne higiene.

Oglasno sporočilo



Medzobne ščetke CURAPROX PRIME



Pet velikosti reši 95 % vseh težav čiščenja medzobnih prostorov!

+ SWISS PREMIUM ORAL CARE

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in drogerijah.
Za več informacij pokličite na številko 02/460 53 42.