

dr.

revija za aktualna zdravstvena vprašanja

1ZA
PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

22

brezplačnik **oktober 10**

intervju

Seyed Yousef Ardebili,

dr. med., specialist nevrokirurg

naš gost

Sašo Hribar

tema meseca

ORL

Bolezni ušes, nosu in grla

Proti vnetju dlesni

Kje pa vas v dlesen žuli?

O parodontalni bolezni (PB) smo govorili že v prejšnji številki, poskušali smo razložiti, kaj je in kako jo preprečiti. Zaradi izredno visoke regenerativne sposobnosti dlesni in sluznice v ustih (primerjajte čas celjenja ranice v ustih ter na roki) so resne posledice vidne postopoma v nekaj letih, zato vse preveč zanemarjamo področje, s pomočjo katerega jemo, govorimo, se poljubljamo, smejimo ...

Danes se bomo osredotočili na številke in preostale pripomočke, ki so izjemno učinkoviti pri preprečevanju vnetja dlesni.

Številke

V Sloveniji je več kot 95 % prebivalstva z blago ali hujšo obliko PBI (Kot blago obliko štejemo vnetja in krvavitve ob nekaterih zobeh.) 20 % je takih, ki imajo zelo hudo obliko. Tretjina ljudi srednjih let za izboljšanje stanja potrebuje oskrbo specialista parodontologa ter kirurški poseg! Številke so zelo visoke. Premnogi od tistih, ki so znotraj teh števil, se izgovarjajo na dednost. A resnici na ljubo je le 50 % genetskih dejavnikov krivih za PB. To pa ne pomeni nujno, da če imata starša slabe dlesni, jih bodo imeli v polovici primerov tudi otroci, ampak to, da lahko tem ljudem s pravilno informacijo o ščetkanju, nitkanju, preventivnih pregledih in profesionalnem odstranjevanju zobnih oblog pomagamo ven iz teh zastrašujočih odstotkov (pomembno je torej tudi okolje in informacije, ki jih dobimo). Zanikanje o obstoju PB pri sebi je seveda najenostavnejša rešitev, saj se resne posledice pojavijo šele leta ali desetletja po pričetku. A že majhna sprememba v vsakodnevni ustni higieni vas lahko reši pred dnevom D, ko boste nek torek popoldan, par dni pred 56 rojstnim dnevom pri zobozdravniku izvedeli, da je potrebno izpuliti šest zob in narediti dolgotrajno parodontalno zdravljenje ter na koncu proteze, kar vas bo za povrh stalo za pol avtomobila. Že večkrat omenjeno – PB lahko preprečimo z enostavnimi posegi in pravnimi pripomočki.

Česar ne vidiš, ne boli

Primat med pripomočki za oralno higieno si je z leti priborila zobna ščetka, nato so si vse večji delež začele jemati zobne nitke, zobne paste, ustne vode, ščetke za jezik, ipd. Vsi pripomočki so bili razviti z jasnimi cilji – dnevno odstraniti mehke zobne obloge, ki sčasoma preidejo v zobni kamen in skupaj predstavljajo idealen medij za nalaganje in množenje škodljivih bakterij, ki povzročijo vnetje dlesni. Medzobni prostori so pri čiščenju pogosto zapostavljeni, saj umazanije tam ne občutimo, je pa seveda jasno, da so ti prostori polni ostankov hrane ali plaka, zato jih je v izogib vnetju dlesni ali nastanku kariesa treba nujno odstraniti. Pomagamo si lahko z nitko ali medzobno ščetko. Medzobna ščetka ima več velikosti glav, lahko očisti od zelo majhnih pa tudi do razširjenih medzobnih prostorov. Velik pomen ima tudi pri poglobljenih žepkih in prizadetih razcepisčih korenin večkoreninskih zob, kamor z nitko ne moremo. O pravilni izbiri medzobne ščetke se posvetujte pri osebni zobozdravniku (večina jih ima tudi brezplačne vzorce, ki jih lahko najprej preizkusite).

Kratek test: vzemite zobotrebec, nežno potegnite po dlesni (ki jo dobro vidite v ogledalu) in opazujte, ali se kje pojavi kri. Če se, je to na-

jverjetneje znak PB, saj zdrava dlesen ne zakrvavi tako hitro. Seveda naj vas ugoden rezultat testa ne zavede, saj smo že prej omenili, da ima več kot 95 % Slovencev eno izmed oblik PB. Pozanimajte se pri osebni zobozdravniku, kako je z vašimi dlesnimi.

Več informacij o reševanju težav z ustnim zdravjem in lepim nasmehom najdete na www.modrizob.com. ■



foto: istockphoto

Zdrave dlesni 2010

Očistimo medzobne prostore od Ankarana do Lendave

Že 7. leto zapored bo letos od 18. do 22. oktobra potekala vseslovenska akcija Zdrave dlesni. V akciji bodo zobozdravniki in ustni higieniki, ki bodo sodelovali, svoje paciente intenzivno informirali o vzrokih za nastanek vnetja dlesni.



Več informacij o akciji najdete na spletni strani www.dlesni.com.

ŠČETKARIJE



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.