

# moje zdravje



125

28. september 2010  
LETNIK VI



zobje

# Vam kdaj zakrvavi dlesen?

VSI LJUDJE SE KDAJ SREČAMO Z NEPRIJETNIM POJAVOM, KO NAM ZAKRVAVI DLESEN. NAVADNO OB ŠČETKANJU, NEREDKO PA TUDI OB JEDI TRŠE HRANE, KOT SO: SKORJA KRUHA, OREŠČKI ITN.



FOTO: WWW.SXC.HU

Veliko pa je tudi takih, ki jim dlesen zakrvavi skoraj spontano. Ker je pojav sorazmerno pogost, se ga veliko ljudi navadi in sprejme kot del življenja, nevedoč, da lahko že kmalu zaradi tega ostanejo brez katerega izmed zob. Občasno krvavenje dlesni je znak, da postanemo pozorni, redno krvavenje pa alarm. Človeško telo namreč razen izjem (menstrualni cikel) ne krvavi. To

pomeni, da imamo neki patološki proces, zaradi katerega je dlesen vneta do te mere, da izjemno hitro zakrvavi, vzrok za to pa navadno niso geni naših staršev, ampak zobna ščetka, ki je prepogosto na dopustu ali pa ima neizurjenega lastnika. Dlesen krvavi, ker je v bližini medij (hrana, plak, zobni kamen ...), na katerem se množijo škodljive bakterije; te izločajo produkte (proteaze, kolagenaze ...), ki

povzročijo vnetje, ob vnetju pa je dlesen ranljivejša.

V majhnem prostoru okrog zoba se dan za dnem bije boj med obrambnim sistemom telesa in bakterijami; na našo žalost pogosto zmagajo te. Prva bitka, ki jo dobijo, se kaže v krvavenju dlesni (to pomeni, da smo jim dali odlične pogoje za razmnoževanje); drugo bitko dobijo,

ko se poglobijo obzobni žepki in »spusti dlesen«; pri tretji bitki je obrambni sistem že skoraj na kolenih in se zobje že pošteno majejo; na zadnjem bojnem polju zob izpade in zmaga bakterij je tu.

Časi, ko je izpadanje zob nesprejemljivo, so v nekaterih državah že nekaj časa tu, pri nas pa se v tej smeri še trudimo. Anomalija, da so izpadli zobje nekaj običajnega, je predvsem posledica neozaveščenosti, nevedenja o njegovem preprečevanju in sorazmerno visoke socialne varnosti, ki nam je nudila brezplačno popravilo zob v okviru javne zdravstvene mreže. Ti časi vse hitreje bledijo in skrb za lastno zdravje bomo morali prevzeti na svoja pleča ali plačati ceno. Ker je krvavenje le znak nekega bolezenskega dogajanja, bomo za svoje zdravje z ustavitvijo tega naredili ogromno. Poglejmo, kaj.

OBČASNO  
KRVAVENJE  
DLESNI JE ZNAK,  
DA POSTANEMO  
POZORNI, REDNO  
KRVAVENJE PA  
ALARM.

Ali vsak dan znova zaklenete hišo? Jasno! Ali za dež vzamete dežnik? Jasno! Ali vsak mesec plačate račune? Tudi zelo verjetno. Zakaj torej večina ljudi ne umije zob dovolj temeljito, da bi preprečila parodontalno bolezen? Ker so njene resne posledice vidne šele po letih in ker se je s krvavenjem dlesni sorazmerno preprosto navaditi živeti. Zobni plak se ustvarja, če jemo hrano ali ne. Hrana samo pospeši njegov nastanek in sestavo. Dlje kot je plak prisoten, bolj se spremeni in težje je odstranljiv. Zato nam že eno površno ščetkanje pusti ostanke plaka, ki se samo še lažje in dodatno nalaga. Očistiti ga moramo torej s ščetko in tehniko, ki je najprimernejša. Ščetka ne sme imeti pretrdih ščetin, saj s tem dodatno poškodujemo dlesen ali povzročamo nastanek skleninskih erozij. Ščetin mora biti tudi čim več (več tisoč), saj s tem pokrijemo večjo površino in zmanjšamo točkovni pritisk ščetine, ki tako ne škoduje zobnim in obzobnim tkivom.

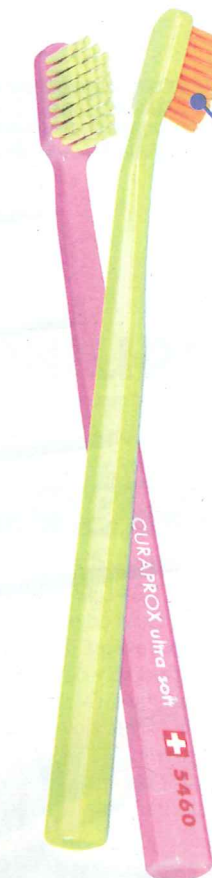
Ščetkamo od dlesni proti zobem (linijsko ali krožno – tehnik je več), vsaj dvakrat dnevno, vsaj 2–3 minute (priporočljivo je seveda več). Pri čiščenju moramo prav tako biti vestni in dosledni ter redno hoditi na preglede, kjer nas zobozdravnik opozori o količini plaka ali zobnega kamna ter o nekaterih mestih, kjer nam kljub ščetkanju še vedno zastaja hrana. To so običajno mesta pri modrostnih zobeh, saj imamo z mogočo preveliko glavo zobne ščetke otežen dostop.

Več informacij o reševanju težav z ustnim zdravjem in lepim nasmehom najdete na [www.modrizob.com](http://www.modrizob.com).

Janez Šekoranja, dr. dent. med.

CURAPROX

## ŠČETKARIJE



Uporabite 5460 tankih in čvrstih ščetin za:

- nežno in temeljito odstranjevanje zobnih oblog
- preprečevanje vnetja dlesni
- obvladovanje krvavečih dlesni

Zobno ščetko CURAPROX CS 5460 lahko kupite v spletni trgovini [www.zdrav-nasmeh.com](http://www.zdrav-nasmeh.com) ter v lekarnah, specializiranih trgovinah in drogerijah.

Za več informacij pokličite na 02/460 53 42 ali obiščite spletno stran [www.cs5460.com](http://www.cs5460.com).

SWISS PREMIUM ORAL CARE