

Sladkorna

Glasilo Zveze društev diabetikov Slovenije • ISSN 1408-1164 • Javno glasilo 95

b o l e z e n



Zveza društev diabetikov Slovenije

Številka 86 • oktober 2010

Cena 1,54 €

www.diabetes-zveza.si



Osrednja tema:

HIPOGLIKEMIJA

Prehrana:

ZMERNOST V KOLIČINI IN SESTAVI



Očistimo medzobne prostore!

Nataša Sinovec, KOORDINATORICA AKCIJE ZDRAVE DLESNI

Temeljita ustna higiena je osnova ustnega zdravja. 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. Zob ima pet ploskev, s ščetko pa 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. Če 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 zliva vodo na mlin razvoju vnetja dlesni in zobne gnilobe. 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 pospešujejo razvoj vnetja obzobnih tkiv, napredovale oblike vnetja obzobnih tkiv pa so povezane s hudimi 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 delih, ki jih lahko vidimo. Zelo poenostavljeno rečeno – v medzobnih prostorih je manj zaščiten pred vplivom bakterij iz zobnih oblog. Ravno 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. Hud problem parodontalne bolezni (vnetja obzobnih tkiv), ki je pri nas najbolj razširjena kronična bolezen, drugod po svetu pa ni dosti drugačno, je zganil proizvajalce. Tako lahko danes kupimo izjemno tanke medzobne ščetke, ki so po debelini alternativa zobni nitki, po učinkovitosti in s preprosto uporabo pa jo celo prekašajo. Najfinejše oziroma najtanjše od njih 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 celega 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 pa lahko poškoduje občutljivo dlesen med zobmi (intaktno papilo). Zato je izbira prave velikosti medzobne ščetke zelo pomembna.

Prava velikost medzobne ščetke je torej tista, ki ima največji premer in jo hkrati lahko z rahlim pritiskom, preprosto 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 higienskem pregledu oziroma posvetu nas nauči tudi pravilne uporabe medzobne ščetke. Če nimamo te možnosti, poizkusimo sami – s poizkušanjem različnih velikosti medzobnih ščetk, 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 z medzobno ščetko 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 do 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. Po navadi je treba zaradi nekoliko povečanih medzobnih prostorov za učinkovito nadaljevanje čiščenja izbrati tudi nekoliko večjo medzobno ščetko.

MEDZOBNI PROSTOR LAHKO OČISTITE 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 sodelovali v akciji, svoje bolnike naučili uporabljati medzobno ščetko, preprost in učinkovit pripomoček za odstranjevanje povzročiteljev vnetja dlesni iz medzobnih prostorov.

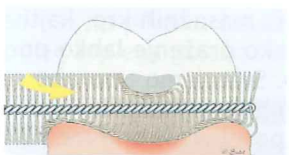
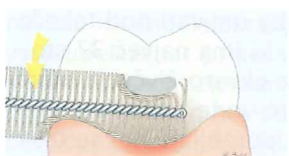
Podrobnosti o vzrokih, povzročiteljih in dejavnikih, ki poslabšujejo stanje obzobnih tkiv, so opisane na spletni strani www.dlesni.com. Na tej spletni strani je na voljo tudi brezplačna spletna delavnica Za zdrav nasmeh.



KAKO?

Najbolje je, da nas uporabe medzobne ščetke nauči strokovnjak. Za samouke je na spletni strani www.dle-sni.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 rahlo 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 čiščenje medzobnih prostorov končali, 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, potem je v medzobnem prostoru verjetno kakšen oster rob, kar nikakor premeru ni dobro. Priporočljiv je posvet z zobozdravnikom.

KAKO VEMO, DA SMO TEMELJITI

Kako vedeti, ali so naši zobje po čiščenju z zobno ščetko, z medzobno ščetko in/ali zobno nitko temeljito očiščeni? Nema lokrat se zgodi, da pridejo ljudje na pregled k zobozdravniku in ta jim reče, da se vidi, da si zobe čistijo, vendar da zobje še niso dovolj čisti, naj si jih umivajo še bolj. Kaj ta »še bolj« pomeni? Ali to pomeni pogosteje? Močneje? Ne prvo ne drugo. Stvar je v temeljitosti.

Ker so zobne obloge brezbarvne oziroma belo-rumene barve, ki se mnogokrat zlije z barvo zob, jih je s prostim očesom težko opaziti. Pokažejo se, če jih obarvamo s temu namenjeno tekočino ali tabletko. Najboljši so taki sistemi za razkrivanje zobnih oblog, ki obloge obarvajo v dveh barvah – rdeče obarvanje pokaže sveže zobne obloge, stare do 24 ur, modro pa obloge, starejše od 24 ur. V modro obarvanih zobnih oblogah se skrivajo tiste bakterije, ki so nevarne za razvoj vnetja ob zobnih tkiv. Hkrati nam to obarvanje kaže mesta v naših ustih, ki so ali teže dostopna pripomočkom za ustno nego ali pa jih nevede površno čistimo. Zato moramo biti v prihodnje pri čiščenju teh mest bolj pozorni.

Predvsem pa ne pozabimo, da je bolje preprečiti kakor zdraviti. Zato vsaj dvakrat na leto obiščimo zobozdravnika.

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.