

Moje oralno zdravlje

Oralno zdravlje ne odnosi se samo na zdrave i čiste zube nego i na zdravlje usana i jezika, čeljusti i žlijezda slinovnica. **Zdrava usna šupljina jedan je od preduvjeta za zdravlje čitavog organizma i ključni čimbenik u ukupnoj kvaliteti života.**

Najčešći problemi s oralnim zdravljem

Karijes

Karijes je truljenje cakline, trajno oštećenje tvrde površine zuba. Ako zahvati dublje slojeve zuba, osjećamo osjetljivost na dodir i bol.

Gingivitis

Gingivitis je upala desni koja uzrokuje crvenilo, natečenost i krvarenje desni, a obično je povezana s lošom higijenom usne šupljine.

Parodontoza

Parodontoza je bolest desni odnosno upala i infekcija tkiva desni uzrokovana bakterijama koja može dovesti do povlačenja desni i gubitka zuba.

Neugodan zadah

Halitoza je medicinski termin za neugodan zadah, vrlo čest problem koji je u čak 85% slučajeva posljedica lošeg oralnog zdravlja.

Kako izgleda prvi pregled kod stomatologa?

Pregled zubi

Nakon razgovora o tvojim navikama, stomatolog će izvršiti detaljan pregled tvoje usne šupljine te potražiti potencijalne probleme: karijes, upaljene desni, naslage kamenca i plaka, nepravilan smjer rasta zubi.

Rendgenska snimka po potrebi

Ova dijagnostička metoda je potpuno bezbolna i vrlo brza, a stomatologu će omogućiti uvid u problematike nevidljive golom oku.

Čišćenje zubi

S pomoću posebnog zubarskog alata, tvoj će stomatolog odstraniti sav plak i kamenac, a zatim će ispolirati tvoje zube i premazati ih fluorom za jačanje zubne cakline.

Razgovor o pravilnoj njezi

Na kraju pregleda, stomatolog će ti objasniti kako pravilno četkati zube, preporučit će pastu koja će ti najbolje odgovarati i uputiti te da redovito koristiš zubni konac. Ovo je i trenutak kada zubara možeš pitati sve što te zanima.

Znakovi za uzbuju

Ako primetiš bilo koji od ovih simptoma, obrati se stomatologu što je prije moguće.

- Crvene, natečene, osjetljive desni ili desni koje krvare
- Loš zadah kojeg se ne možeš riješiti
- Klimavi zubi
- Osjetljivost zubi na toplinu ili hladnoću
- Povlačenje desni
- Suha usta
- Dugotrajne ranice u ustima

“Osim privlačnog osmijeha koji pozitivno djeluje na samopouzdanje, **ortodonska terapija će zube vratiti u pravilan položaj i tako olakšati održavanje higijene i čišćenja međuzubnog prostora** čime se smanjuje mogućnost nastanka karijesa i bolesti desni.”

*Iva Tuškan, dr. med. dent.,
poliklinika Fiziodent*

Što ako moj zubar otkrije karijes ili neki drugi problem?

Ako tvoj stomatolog otkrije karijes, prvo će ga izbrusiti, zatim dubinski očistiti i na kraju zatvoriti zub bijelim ispunom. Da ne osjetiš ni najmanju bol, prije početka tretmana, ponudit će ti i anesteziju.

Ako tvoj stomatolog primijeti upalu desni, podsjetit će te na važnost dobre oralne higijene i savjetovati da svaki dan koristiš zubni konac. Namirnice bogate vitaminom C i kalcijem mogu pomoći zaliječiti upaljene desni.

Ako uoči ozbiljniji oblik upale desni, odnosno parodontnu bolest, stomatolog će preporučiti terapiju koja može uključivati antibiotike ili nešto ozbiljniji oblik čišćenja.

Koja pitanja moram postaviti svom stomatologu?

- Kako znam četkam li zube ispravno?
- Jesam li u opasnosti da razvijem neki ozbiljniji problem sa zubima i/ili oralnim zdravljem?
- Koliko često moram dolaziti na pregled?
- Mogu li me neka zdravstvena stanja staviti u povećani rizik od razvoja problema s oralnim zdravljem?
- Koji lijekovi mogu izazvati suhoću usta?

POKLONI SVOJE POVJERENJE NAJVEĆOJ GRUPACIJI DENTALNE MEDICINE U REGIJI



Adria Dental Group objedinjuje najbolje dentalne poliklinike Adria regije među kojima su **Arena Dental**, **Dentum** i **Fiziodent**.

Arena Dental, Remetinečki gaj 2k, Zagreb, info@arenadental.hr; **Dentum**, Gradišćanska 36, Zagreb, smile@dentum.com; **Fiziodent**, Turinina 5 i Trg kralja P. Krešimira IV 17, Zagreb, info@fiziodent.hr

5 SAVJETA ZA ODRŽAVANJE ORALNOG ZDRAVLJA

“Loša oralna higijena, često grickanje i konzumacija zaslađenih i gaziranih pića pogoduju razvoju mikroorganizama u ustima, među kojima je najznačajnija bakterija **Streptococcus mutans** za koju se smatra da je glavna i odgovorna za razvoj karijesa.”

*Branka Horvat, dr. med. dent.,
poliklinika Arena Dental*

- ➡ Peri zube dva puta dnevno koristeći pastu za zube obogaćenu fluorom
- ➡ Svaki dan koristi zubni konac
- ➡ Izbjegavaj pušenje i ograniči unos alkohola i gaziranih pića
- ➡ Redovito posjećuj zubara, barem jednom, a idealno dva puta godišnje
- ➡ Ako redovito uzimaš neku terapiju, obavezno se savjetuj sa svojim stomatologom

Moj savjet za zdrave zube i desni

Prednosti dobre dentalne higijene nadilaze "samo" blistav osmijeh. Pravilno pranje i četkanje zubi, dnevno korištenje zubnog konca te redoviti posjeti zubaru čuvaju ne samo zube, nego i cjelokupno zdravlje.

Iva Pedić, dr. med. dent., poliklinika Dentum

