

# 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, o njoj ovise kvalitetna prehrana i govor, ali i socijalni kontakt bez poteškoća i nelagode. **Oralno zdravlje ključni je čimbenik u ukupnoj kvaliteti života.**

## Najčešći problemi s oralnim zdravljem

### Karijes

Karijes je truljenje cakline, trajno oštećenje tvrde površine zuba. Ako se ne liječi, on se povećava i zahvaća dublje slojeve zuba i tada počinjemo osjećati osjetljivost na dodir i bol.

### Gingivitis

Nedostatak sline je relativno čest problem, suhoća sama po sebi nije bolest nego simptom nekog drugog zdravstvenog stanja ili nuspojava određenih lijekova

### Parodontoza

Parodontoza je bolest desni odnosno upala i infekcija tkiva desni uzrokovana bakterijama. Ako se ne liječi, 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.

### Suhoća usta

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

## Kako izgleda prvi pregled kod stomatologa?

### Pregled zubi

Nakon razgovora s pacijentom o njegovim 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 problematiku nevidljive golom oku.

### Čišćenje zubi

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

Po završetku pregleda, stomatolog će ti objasniti kako i koliko često treba četkati zube, preporučiti će pastu koja će najbolje odgovarati tvojim zubima i uputiti te da redovito koristiš zubni konac. Ovo je i trenutak kada svog zubara možeš pitati sve što te zanima.

## Znakovi za uzbunu

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 možete riješiti
- Klimavi zubi
- Osjetljivost zubi na toplinu ili hladnoću
- Povlačenje desni
- Suha usta
- Dugotrajne ranice u ustima

# Što ako moj zubar otkrije karijes ili neki drugi problem?

Ako tvoj stomatolog otkrije karijes, prvo će ga izbrusiti, zatim dubinski očistiti kako bi bio siguran da je karijes u potpunosti uklonjen 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, savjetovati da svaki dan koristiš zubni konac i ukazati ti na važnost uravnotežene prehrane. 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?



## BESPLATAN PRVI PREGLED



Skeniraj kod i naruči se stručnu dijagnostiku usne šupljine i ortopan u poliklinici Dentum - potpuno besplatno.

## 7 SAVJETA ZA ODRŽAVANJE ORALNOG ZDRAVLJA

- ➡ Peri zube dva puta dnevno koristeći pastu za zube obogaćenu fluorom
- ➡ Svaki dan koristi zubni konac
- ➡ Izbjegavaj pušenje i ograniči unos alkohola
- ➡ Hrani se zdravo i izbjegavaj procesuirane namirnice
- ➡ Redovito posjećuj zubara, barem jednom, a idealno dva puta godišnje
- ➡ Izbjegavaj gazirana, kisela pića
- ➡ 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

