

Higijena zuba i usne šupljine pomaže zaštititi od zubnog plaka čije nakupljanje ne možemo spriječiti, ali ga možemo kontrolirati



Paste, konci, otopine i tuš samo pomagači pravilnom četkanju zuba



PIŠE

Dr. sc. Višnja **Blašković**

specijalistica dentalne i oralne patologije s parodontologijom, Poliklinika "Dr. Blašković" Rijeka

Pravilna tehnika temeljitog pranja zuba kao i potreba da se koriste tri vrste četkica, obične (mekane sinte-

tičke s malom glavom), single i interdentalne četkice, fundamentalni su za oralnu higijenu. Tek kada je to pravilo zadovoljeno sva ostala sredstva mogu potpomoći održavanju oralnog zdravlja. Cilj je odstranjivanje nakupljanja zubnog plaka koje ne možemo spriječiti, ali ga možemo dnevno otklanjati i kontrolirati.

Zubne paste

Na tržištu je veliki izbor zubnih pasti. Glavna zadaća zubne paste je da bude blago abrazivna i pomogne uklanjanje zubnog plaka, a poželjno je da sadrži fluore jer potiču remineralizaciju i usporavaju demineralizaciju zubne cakline. Skoro sve današnje zubne pas-



Niz je sredstava koja se na tržištu nude za održavanje oralnog zdravlja, ali ona djeluju tek kada se zubi četkaju istrajno i ispravno

te imaju oboje. Iako reklame ističu pojedine zubne paste, naglašavam da je zubna pasta dobra onoliko koliko je dobra tehnika četkanja – nikakvi dodaci u pasti ne mogu biti zamjena za temeljito četkanje. Reklame za antiageing zubne paste su još jedna obmana. Takve mogu ponuditi samo efekt izbjeljivanja i remineralizacije ca-

kline što je na tržištu već prisutno.

Indikatori plaka

To su male tablete koje oboje zubni plak i čine ga vidljivim. Naravno mogu pomoći djeci u fazi savladavanja pravilne tehnike četkanja zuba. Pomažu i pacijentima koji boluju od "paradentoze" (parodontitisa) jer pomažu u kontroli eliminiranja zubnog plaka i u ostvarivanju idealne oralne higijene. Prije četkanja tableta se otopi u ustima i oboji zubni plak. Obojeni plak se uklanja četkanjem pri pranju zuba, ali tamo gdje četkica nije doprla zubna površina ostaje obojena.

Žvakaće gume

Ne mogu zamijeniti četkanje zuba. Ako nismo u mogućnosti oprati zube nakon obroka, korisno je uzeti žvakaću gumu i kratko žvakati čime se potiče lučenje sline, fiziološko samočišćenje te regulira kiselost sline.

Otopine za ispiranje usta

Korisno su dodatno sredstvo za održavanje oralne higijene, ali ne mogu biti zamjena za četkanje. Sve otopine, bez obzira na to koliko su antiseptične, vrlo slabo djeluju na bakterije zubnog plaka pa se koriste nakon četkanja zuba, kada je mehanički uklonjen zubni plak. Ispiranje otopinom ima cilj ukloniti bakterije koje zaostanu nakon četkanja i usporiti ponovno taloženje zubnog plaka. Smanjenje broja bakterija smanjuje i neugodni zadah. No, ističem: neugodan zadah neće nestati ako se samo ispiru usta otopinom bez temeljitog pranja zuba. Često se koriste ljekovite zub-

ne otopine na bazi klorheksidina tijekom liječenja 'paradentoze'. Preporučujemo ih i pacijentima nakon kirurških zahvata, operacija u ustima, kada nije moguće četkanje zuba. Dolaze u različitim koncentracijama o kojima će u pojedinim fazama liječenja odlučiti liječnik parodontolog. Vrijeme korištenja otopina je ograničeno i treba se pridržavati uputa. Preporučuje se izbjegavati alkoholne otopine klorheksidinskih rastvora jer mogu izazvati pečenje sluznice usta i promjenu okusa u ustima. Birajte one koje ne boje zube. Postoje još zubne vodice na bazi hijaluronske kiseline i raznih antimikrobnih sredstava: joda, oktenidina itd., koje pomažu u liječenju upale u ustima, nešto su slabije učinkovite, ali ne pokazuju navedene nuspojave.

Zubni konac

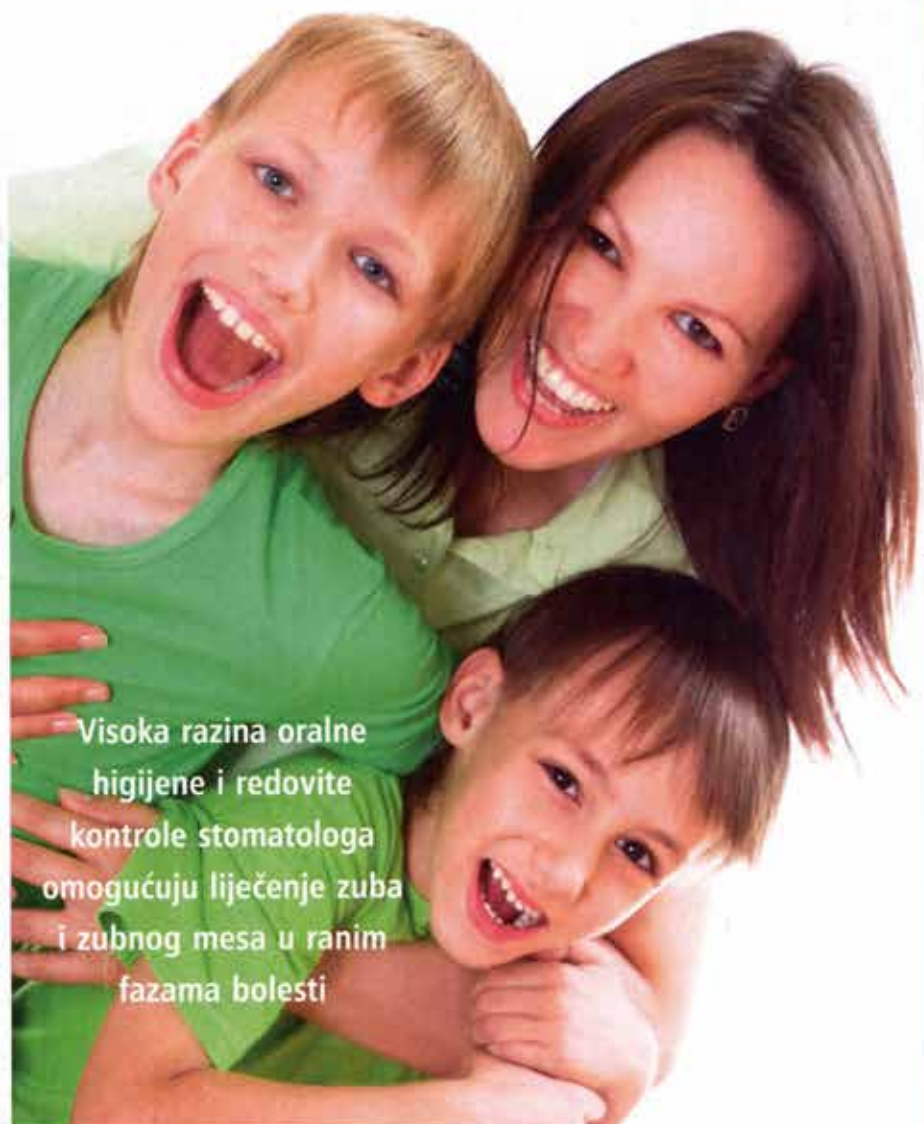
Koristi se za čišćenje međuzubnih prostora. Pritom moramo paziti da se ne ozlijedimo. Konac može biti u jednokratnim vilicama koje su zgodne za primjenu pogotovo u bočnim zonama čeljusti. Postoji i konac koji ima spužvasti središnji dio kako bi se plak mogao uspješnije očistiti.

Konac ili međuzubna četkica?

Svakako međuzubna četkica! Konac ne može učinkovito ukloniti zubni plak kao međuzubna četkica. Pogotovo kod parodontoloških pacijenata prednost apsolutno dajemo interdentalnim četkicama i inzistiramo na njihovoj upotrebi.

Zubni tuš

Zubni tuš je za, mnoge mogućnost bržeg, lakšeg i jednostavnijeg čišćenja međuzubnih prostora nego



Visoka razina oralne higijene i redovite kontrole stomatologa omogućuju liječenje zuba i zubnog mesa u ranim fazama bolesti

konac i međuzubuna četkica. Aparat izbacuje mlaz vode pod pritiskom koji se usmjerava u međuzubni prostor i čisti ga. Jako je koristan kod "paradentoze", implantata, velikih mostova ili ortodontskih aparata. Izuzetno je koristan osobama s posebnim potrebama. Ima više različitih nastavaka: za ispiranje parodontnih džepova, za čišćenje zuba s ortodontskim aparatom, nastavak za čišćenje jezika, itd. Dok waterfloss koristi vodeni mlaz pod pritiskom, airfloss koristi pulsirajuću mješavinu zraka i vode u mlazovima. Aparati nisu zamjena za četkice, već kombiniranom primjenom 3 vrste zubnih četkica, zubne paste, otopine za ispiranje usta, waterflossa ili airflossa može-

mo postići visoku razinu oralne higijene.

Stomatološki pregledi 2 do 4 puta godišnje

Stomatološki pregled trebalo bi napraviti 2 puta godišnje. Cilj pregleda je rano otkriti pokvarene zube, upalu zubnog mesa te profesionalno očistiti zube od naslaga. Rano otkriveni kariozni zub zahtijeva mali ispun, dok opsežna kariozna destrukcija često završi liječenjem zuba. Blaga upala zubnog mesa se lako liječi, dok uznapredovali parodontitis koji je izmaknuo kontroli, zahtijeva dugotrajno, cjeloživotno liječenje. Pacijenti koji boluju od parodontitisa u pravilu bi se trebali kontrolirati i profesionalno očistiti zube 4 puta godišnje.

