

SZANOWNI PAŃSTWO

Oddajemy Państwu piąty, jesienno-zimowy numer gazety licząc, że znajdzie tu Państwo odpowiedzi na trudne pytania, ciekawe informacje dotyczące zdrowia jamy ustnej oraz niezbędne informacje z życia naszej kliniki.

Naszą misją jest szerzenie profilaktyki zdrowotnej i pokazanie, że wizyta u dentysty nie musi kojarzyć się z bólem i strachem.

Zapraszamy Państwa do wspólnego redagowania gazety: do wyrażania opinii, proponowania następnych tematów, opisywania wydarzeń i do wiadomości związanych ze stomatologią.

Zespół Centrum Uśmiechu

RVG - NASZ NOWY NABYTEK

W naszym Centrum posiadamy nowoczesny aparat RVG (radiowizjografia) do wykonywania zdjęć zębów przed, w czasie i po zakończeniu procedur medycznych.

Zdjęcia dla naszych pacjentów wykonywane są bezpłatnie, w ilości zalecanej, takiej - jaka jest potrzebna lekarzowi.

Dzięki RVG nasi lekarze mają możliwość natychmiastowego, dokładnego sprawdzenia stanu zębów pacjentów a także ocenienia ich po wykonanej pracy.

Aby zrobić zdjęcia pacjenci przechodzą tylko do drugiego gabinetu.

Zdjęcia zapisywane są w formie cyfrowej a pacjent dostaje je na płytce.



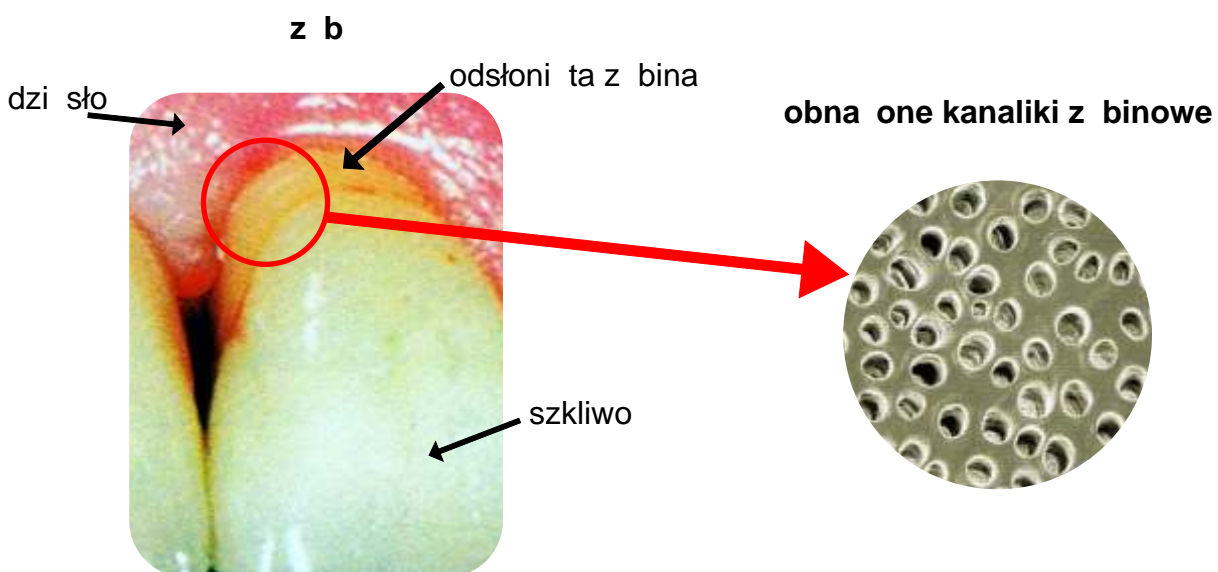
NADWRA LIWO

Nadwra liwo z bów jest problemem, z którym borykają się ludzie w różnym wieku. Przejawia się bólami o różnicowanym stopniu intensywności. Nadwra liwo z biny jest do powszechnym i poważnym problemem. Objawia się czasami bardzo silnym bólem, który pojawia się na skutek działania bodźców termicznych: zimnych i gorących, np. jedzenia lodów bądź picia gorącej herbaty, także na skutek działania bodźców mechanicznych jak np. mycie zębów zbyt twardą szczotką, jak również na skutek działania bodźców chemicznych np. pod wpływem słodkiego bądź kwaśnego jedzenia.

Powodem nadwra liwości jest odsłonięcie kanalików z binowych. Naturalną ochroną zębiny (która jest głównym budulcem zębów) są: szkliwo i dziąsła. W przypadku ich uszkodzenia lub braku, odsłonięte kanaliki z binowe są narażone na działanie bodźców powodujących ból. Nadwra liwo z biny dotyczy w głównej mierze powierzchni policzkowych w okolicach szyjek zębów przedtrzonowych oraz kłów, a także okolicy miazgi zębów, płytkich ubytków w zębach przednich, ubytków klinowych, zbyt wcześnie startych powierzchni zgryzowych, połączenia miazdy szkliwem a cementem, miejsc przylegania aparatów ortodontycznych do zębów, a także występuje przy urazach oraz próchnicach.

Nadwra liwo może dotyczyć pojedynczych zębów, jak i całych łuków zębowych – nie ma tutaj reguły, aczkolwiek należy mieć na uwadze, iż problem ten może się pogłębiać przy ubytkach próchnicowych, nieprawidłowej budowie zębów, recesjach przyzębia czy osłabionym szkliwie i zębiny (np. poprzez stosowanie past tcierających – wybielających).

Na nadwra liwo zębów narażone są szczególnie kobiety w ciąży (przez poranne wymioty), osoby chore na bulimię, znerwicowane lub z nawykiem zgrzytania zębami. Nawet nieprawidłowe, zbyt mocne szczotkowanie lub pasty wybielające mogą działać negatywnie. Również pH naszejliny ma istotny wpływ na powstawanie nadwra liwości, a zależy ono w znacznej mierze od składu naszych posiłków. Należy więc unikać: cytrusów, słodczy i napojów gazowanych (zwłaszcza typu cola).



Leczenie nadwrażliwości zębów

W gabinecie stomatologicznym lekarz lub higienistka diagnozują przyczyn nadwrażliwości i wprowadzają odpowiednie leczenie. Czasami wystarczy zmiana metody szczotkowania zębów i polakierowanie zębów preparatem fluorowym, czasami problem jest złoty, trzeba założyć wypełnienia, wykonać korektę zgryzu.

Skuteczne leczenie nadwrażliwości zębów zależy od nawyków higienicznych i dietetycznych osoby cierpiącej na nadwrażliwość. Wrażliwe zęby należy szczotkować przynajmniej trzy razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku. Należy przy tym zwrócić uwagę na to, jakie ruchy wykonujemy szczoteczką. Poziome, szybkie i mocne pocieranie może uszkodzić szkliwo. Prawidłowe szczotkowanie polega na wykonywaniu ruchów wymiatających, w kierunku od dziąsła do krocza zębów. Do mycia zębów najlepiej używać miękkiej szczoteczki, która nie podrażni dodatkowo dziąseł. Najlepiej wytłumaczyć higienistce nasz problem, a ona z pewnością ci dobierze odpowiednie produkty. Warto zakupić specjalną pastę do zębów wrażliwych. Pasta powinna posiadać tzw. niski poziom czułości, co oczywiście zapobiega uszkodzaniu zębów podczas mycia zębów. W tym składnikiem jest aminofluorek, który potrafi wpasować się w strukturę zębów i zamknąć kanaliki zębiny. Inną substancją zamykającą światło kanałków zębiny jest hydroksyapatyt lub sole strontu.

Po każdym myciu ust warto użyć specjalnego płynu do płukania, który zmniejsza nadwrażliwość. Nie zapominajmy też o codziennym użyciu nici dentystycznej, aby pozbyć się pozostałości pokarmu, który może doprowadzić do stanów zapalnych.

Warto też kontrolować naszą codzienną dietę i ograniczyć spożywanie kwaśnych pokarmów i gazowanych napojów. Pamiętajmy, aby po takich posiłkach lub wymiotach tylko przepłukiwać jamę ustną, a szczotkowanie zębów odłożyć o 30 minut. Zapobiega to mechanicznemu uszkodzeniu zębów po chemicznym „rozmięczeniu”.

Gdy jednak dopadnie nas nadwrażliwość, niezwłocznie udajmy się do **higienistki** i stosujmy się do jej porad, bo inaczej będziemy mogli poegnąć się z przyjemności jedzenia lodów lub picia gorącej kawy.



Dzisiaj w szkole odbyło się spotkanie z ciekawym gościem. Z Centrum Uśmiechu przyszła do nas pani higienistka. Od razu poczuliśmy do niej sympatię, bo była miła i uśmiechnięta. Przeszliśmy do sali audiowizualnej, w której odbyła się pogadanka o tym, jak dbać o zęby.

Ja, Chrumka, Fafik i Bodek znaliśmy pani Ewę z Centrum Uśmiechu, bo już tam byliśmy. Jedną Lolę nie było w nim, bo dbała o swoje zęby i myła je trzy razy dziennie po każdym posiłku. Usiedliśmy grzecznie w fotelikach, tylko Sreberko kręcił się i szeptał: "ciekawe o czym to będzie".

-Siedź cicho- zgromił go kaczorek Tasiek.

Pani higienistka tłumaczyła nam, jak prawidłowo szczotkować zęby, a później nitkować, aby jeszcze dokładniej wyczyścić szczeliny między zębami. Potem było jeszcze ciekawiej. Pani mówiła nam o skalingu, czyli o usuwaniu kamienia nazębego, który niszczy zęby, jest siedliskiem bakterii i powoduje choroby dziąseł. Dowiedzieliśmy się również, że odczyn śliny ma wpływ na zęby.

-A jak można to sprawdzić?- wyskoczył z pytaniem Bodek.

-Jeśli chcecie, możemy zrobić badanie śliny na miejscu, tutaj- powiedziała pani higienistka.

-Chcemy, jasne, a chcemy!- wrzeszczeliśmy jeden przez drugiego. -Nigdy o tym nie słyszałam, mruzczała Lola, ale sama była ciekawa.

-A czy to boli?- zapytał Iklivy Fafik.

-Nie, to nie boli!- powiedziała pani higienistka. Następnie wzięła reklamówkę i wyjęła z niej pudełko, w którym były pachnące poziomkami gumy do ucicia.

-Prosz kolejno podchodzić, wziąć jedną gumę i włożyć do buzi- zapraszała.

Zrobiliśmy, jak kazała i czekaliśmy, co będzie dalej. -Prosz tylko nie połykać gumy!- ostrzegwała.

Następnie wytłumaczyła, że test składa się z pięciu etapów, tzw. "kroków". Polega na zbadaniu poziomu nawilżania, stopnia lepkości i kwasowości śliny. Od nazwiska pomysłodawcy nazywa się testem Snydera.

-A pani jak się nazywa?- wypalił niedźwiądzi Sprytek.

-Ja mam na imię Ewa, a nazywam się Likus. Razem ze mną pracuje w Centrum Uśmiechu pani Paulina Stopka - odparła uśmiechnięta higienistka.

Na początek zbadamy, czy ślina ma odczyn zasadowy czy kwaśny.

-Hura! Będziecie pluć śliną na odległość. Zobaczymy, kto wygra! - cieszył się Fafik.

-Nie będziecie pluć śliną, tylko obserwować jej kolor- rzekła pani Ewa. Kolor czerwony oznacza duży kwasowość, różowy - średni, a zielony prawidłowy. Wszystkim test wypadł dobrze, tylko Bodekowi niepomyślnie. Zaniepokoiło to panią, ale kaczorek był zadowolony.

-Będziecie mogli pluć kwasem jak kosmita w jednym filmie! To dopiero frajda!- cieszył się.

-Niestety, nie jest to powód do radości- odrzekła. Kwaśny odczyn śliny uszkadza szkliwo zębów! Mogą powstawać ubytki szkliwa, które nazywamy nadkrawkami. Zębami te stają się wtedy wrażliwe na ciepło i zimno. Jeśli do tego dołączy brak higieny, może tam szybciej powstać próchnica! Będziecie musieli stosować odpowiednią dietę.



Dam ci na karteczce spis potraw, których musisz unikać. Nie możesz też pić żadnego napoju typu „cola”. Bodek posmutniał, bo bardzo lubił colę. -No cóż, dodał ponuro, jak nie można, to nie można. Zdrowie wa niejsze!

Teraz zbadamy lepko liny. W drugim te cie Fafik wypadł najlepiej, jego lina miała kolor zielony, wi c była odpowiednio lepka.- Mog pracowa na poczcie i przylepia znaczki, albo skleja połamane zabawki!- powiedział piesek i poczuł si bardzo dumny.

-Pani Ewa wyja niła nam dlaczego wa na jest lepko liny. Na pewno nie sklei si ni zabawki. Potem przeprowadzili my trzeci test na wilgotno liny. Sprytek miał najlepszy wynik.

-Ojej! Jak to dobrze! Nie b d musiał pi w nocy wody, a cz sto to robi - zachwycał si lisek. I znowu pani wytłumaczyła nam, jakie znaczenie dla jamy ustnej ma wilgotno liny.

Nast pnie odbył si czwarty etap testu. Było to badanie na zdolno liny do buforowania.

- Co to jest takiego to buforowanie?- zapytałem. Nigdy o czym takim nie słyszałem. Kojarzy mi si to z zapor - rzekłem.

- lina zdolna do buforowania to taka wła ciwo liny, która powstrzymuje szkodliwe dla z bów zawi zki w jamie ustnej- wyja niła pani i zapytała: dalej testujemy?

- Oczywiście, jak najbardziej – wołali my.

Tym razem najlepiej wypadł test Chrumce i Loli. -Hi,hi ! Mam lin jak pole siłowe na statku kosmicznym! Nic mi ju nie mo e zaszkodzi ! – p czniała z rado ci winka.

W ko cu przyszedł czas na pi ty i ostatni etap testu. Było to badanie ilo ci liny stymulowanej. Oznacza si wtedy ilo wydzielanej liny pod wpływem bod ców. Najlepiej wypadłem w te cie ja, Mruczu , we własnej osobie i Fafik. Najgorzej wypadła Lola i mocno posmutniała.

-Widzisz -powiedziałem Loli- wydzielam tyle liny ile lama. Nikt mnie nie przebije w pluciu na odległo . –Zarozumialec- sykn ła Lola i odwróciła si do mnie ogonem.

Pani nie zwracała na to uwagi i kazała wyplu gummy do specjalnego woreczka, który pow drował do kosza.

-Nagle Chrumka zapytała - a gdzie jest Tasiek?

Rozejrzeli my si po sali, ale nie było go. Znikn ł! –Mo e poszedł ju do klasy?- podsun ł mi I Sprytek.

-No to idziemy! – powiedziała pani i pomaszrowali my do naszej klasy. Tam go te nie było, ale z szafy na ksi ki dało si słysze ciche pochlipywanie. –To na pewno on!- zawołała Lola. Otworzyłem drzwi i rzeczywi cie, wtulony w k t siedział Tasiek i popłakiwał.

-Ta ku! Co si stało?- zapytała pani. Nie płacz i opowiedz nam o wszystkim.-

-Ja, ja nie chciałem prosz pani połkn tej gummy, ale mi bardzo smakowała ...

-Nic si nie stało kaczorcu –rzekła pani higienistka.

-Ale b dzie go bolał brzuch!- zawołała Chrumka.

-Nie, nie b dzie bolał, to jest jadalna guma- pocieszyła Ta ka .

W sali podzi kowali my pani Ewie za ciekawe testy i zdobył wiedz na temat higieny jamy ustnej. Ja jako przewodnicz cy klasy wr czyłem kwiaty. Kiedy szli my na gimnastyk , Lola z powag oznajmiła: jak dorosn te b d higienistk stomatologiczn !

Autor bajki: Grzegorz Radym



Dlaczego trzeba chodzić do przeglądu stomatologicznego co 3 - 6 miesięcy?

Nasz organizm można porównać do samochodu.

Przecież, żeby samochód był sprawny, dobrze działał, nie zawiódł nas - musimy jeździć do przeglądu, aby mechanik sprawdził ciśnienie, wymienił olej, wyregulował zawory. Oczywiście, można odstawić samochód do mechanika jak się zepsuje. Ale wtedy najczęściej jest to związane z utrudnieniami, niezaplanowanymi większymi wydatkami. Sytuacja raczej zaskakuje i nie jest komfortowa.

Nasza jama ustna także potrzebuje przeglądu. Jeżeli ktoś ma zdrowe zęby i prawidłowo dba o nie to może pokazać się u dentysty raz na 6-12 miesięcy. Ale to lekarz decyduje o częstotliwości kontroli. Jeżeli ktoś ma problemy z próchnicami, bólami lub dziąsłami to powinien na przeglądzie stawiać się częściej, nawet co 3 miesiące po zakończeniu leczenia. Jest to dlatego ważne ponieważ z pomocą lekarza stomatologa i higienistki mamy szansę opanować objawy choroby i zatrzymać albo bardzo spowolnić jej przebieg.

Ważny jest także aspekt ekonomiczny. Wizyty kontrolne planujemy z wyprzedzeniem, w naszej klinice stały pacjenci przeglądy kontrolne mają wykonywane bezpłatnie, jeżeli coś jest do zrobienia, wtedy można zaplanować wydatki w rodzinnym budżecie.

Na pytanie odpowiedziała dr n.med. Grażyna Bulek-Juraneck

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
CENTRUM USMIECHU

32 - 500 Chrzanów; ul. Mydlana 31 C
telefony: **32 623 70 32; 501 864 575**
e-mail: centrum@centrum-usmiechu.com

Godziny pracy rejestracji:

Poniedziałek	11:00 - 19:30
Wtorek	08:00 - 19:00
środa	08:30 - 19:30
Czwartek	08:00 - 18:30
Piątek	13:00 - 19:30

