

Zdravje zob in dlesni

Slaba higiena je najhujši sovražnik

*Zobe je mogoče z ustreznim vzdrževanjem obdržati vse življenje
Otrok ni treba strašiti pred obiskom v ordinaciji*

Mnoge že iz otroštva spremljajo negativne izkušnje z zobozdravniki in se tudi kot odrasli pred obiskom v zobozdravstveni ambulanti več dni pripravljajo na ta neljubi dogodek. Toda če človek dobro pomisli, vse to sploh ne bi bilo potrebno, če bi že od malih nog ustrezno skrbeli za čiščenje zob in ustne votline in če bi zobozdravnika jemali kot zaveznika. Le tako se je mogoče tudi v pozni starosti ponašati z lastnim zobovjem.

Po besedah zobozdravnika Gregorja Vesela večina pacientov še ni doumela, da se zobozdravniki skupaj z njimi bojujejo proti zobnim oblogam in v njih skritim bakterijam, gnilobi in vsem drugim dejavnikom in boleznim, ki nas lahko stanejo popolne izgube zob. »Sami težko kaj naredimo, ker mnogi zobozdravnika štejejo za svojega potencialnega sovražnika, saj jih opominja in kaže na njihove slabe navade in lenobo. Zato bi se zobozdravniki morali bolj truditi za naklonjenost in zaupanje pacienta, pri tem pa ne bi smeli pozabiti na svojo dolžnost. Pacienta bi morali poučiti in mu vztrajno prigovarjati, kako pravilno ščetkati zobe, uporabljati zobno nitko in druge pripomočke za vzdrževanje ustne higiene, ga motivirati, da bo zanj skrbel, saj je le tako mogoče ohranjati zdrave zobe,« je prepričan sogovornik, ki pogosto sliši različne izgovore za slabo higieno, od tega, da mu ljudje sprijaznjeno dopovedujejo, da so podedovali slabe zobe in bodo prej ali slej imeli umetne, ker je bilo tako tudi z njihovo babico, do tega, da zaradi »tesnega stanja« zob nitke ni mogoče uporabljati. Se pa najdejo tudi bolj poštene, ki pomanjkanje skrbi tudi priznajo: da jim je uporaba nitke preveč zapletena ali da se jim po napornem delavniku ne ljubi preživeti preveč časa z zobno krtačko v roki. In prav zato je pomembno, da zobozdravnika obiskujejo redno, vsaj na pol leta, četudi ne čutijo nikakršnih bolečin.

Kajenje izniči trud

Medtem ko nas zobna gniloba ali karies nase prej ali slej opozori z bolečino, je parodontalna bolezen ali vnetje obzobnih tkiv mnogo bolj zahrbtno. Ko zaboli, je bolezen lahko prisotna že desetletje. »Zanimivo je, da nas krvavitev v ustih moti malo ali sploh nič, če pa se urežemo v prst ali v urin uresničimo kri, takoj pohitimo na urgenco in na specialistični pregled. Ljudje iz ust krvavijo leta in leta in ne naredijo nič, da bi to preprečili, temveč se tolažijo, da se bo do jutri že zacelilo. Najhuje pa je, če zaradi krvavenja zanemarijo higieno, kar privede do kopičenja oblog in s tem do prevelikega razmnoževanja bakterij.« To je že dovolj za pravo biološko bombo, kot je parodontalna bolezen. Poleg slabe higiene sodijo med dejavnike tveganja za njen razvoj in napredovanje še: kajenje, stres, nepravilna prehrana, sistemske bolezni, sladkorna bolezen, hormonske spremembe, podedovana nagnjenost, starost in spol.

Kadilec v trenutku izniči ves trud zobozdravnika, pravi Gregor Vesel. Kajenje namreč povzroča nekaj povsem preprostih patofizioloških procesov, prizadene žilje in tako tudi dlesni niso več kos svoji osnovni nalogi. To pa je vzrok za bistveno poslabšanje že razvite parodontalne bolezni. »Kadilci se ne zavedajo resnosti te nevarnosti,« opozarja zobozdravnika, po čigar besedah so boleznim obzobnih tkiv in s tem izpadanju zob praviloma najbolj izpostavljeni ljudje z menedžerskim življenjem

skim slogom, ki jih pesti pomanjkanje časa in so pod nenehnim stresom. Če povrh vsega še kadijo, parodontalni boleznini skorajda ne morejo ubežati. Ta pa ne prizadene le ustne votline, temveč škoduje celemu telesu, saj med drugim trikrat poveča verjetnost za nastanek srčnega infarkta in možganske kapi, poslabša zdravje sladkornih bolnikov, pri nosečnicah pa je verjetnost za prezgodnji porod z manjšo porodno težo novorojenca kar sedemkrat večja.

Marsikdo se ne zaveda, da je brezhibna ustna higiena še zlasti potrebna, če zobe nadomeščamo s kostnimi vsadki oziroma implantati. »Vsadek zahteva zdrava obzobna tkiva. Toda prav ljudi, ki so zobe izgubili zaradi slabe ustne higiene, je najtežje motivirati. Najbrž jih ne bo prepričala niti visoka cena, ki jo bodo morali plačati za umetne nadomestke,« razmišlja Vesel.

Sami najboljši vzor

Da ima na zdravje zob in telesa velik vpliv čistoča v ustni votlini, so že pred desetletji odkrili v skandinavskih in nekaterih drugih evropskih državah, med drugim na Nizozemskem, Danskem, v Švici in Veliki Britaniji, kjer so spoznali, da obstajajo potrebe po ustnih higienikih. Za ta poklic se je od leta 2003 mogoče izšolati tudi v Sloveniji, na zasebni Višji strokovni šoli za ustne higienike Skaldens, ki jo je ustanovil strokovni direktor Stomatološke klinike prof. dr. Uroš Skalerič. V prvi generaciji je bilo vpisanih 18 študentov, ki so zdaj tik pred diplomom. Ustni higienik pouči pacienta, kako pravilno skrbeti za ustno higieno in uporabljati pripomočke za čiščenje ustne votline, ga nadzoruje ter mu predlaga, kako zmanjšati bakterijske obloge na zobni povr-

šini in kritičnih mestih, kot so rob dlesni in medzobni prostori. Njegova naloga je tudi, da pacientu odstrani mehke in trde zobne obloge, mu zobe zaščiti s fluorovimi pripravki za preprečevanje gnilobe.

Od naziva ustni higienik le še malo loči tudi Simono Knific Vesel, ki je pojasnila, da je ustni higienik tesni sodelavec zobozdravnika, pri čemer se prvi osredotoča na preventivo, drugi pa se zato laže posveti delu splošne zobozdravniške prakse, s skupnim ciljem, da bi ljudje obdržali svoje zobe do konca življenja. »To nikakor ne pomeni, da preventiva ni več zobozdravnikova skrb. Ker so ti preveč usmerjeni predvsem v kurativna opravila, si za preventivno delo ne vzamejo dovolj časa,« je pojasnila sobesednica.

Veselova poudarjata, naj se starši najprej sami poučijo o pravih metodah čiščenja in redno skrbijo za zdravje ustne votline, saj bodo šele takšni lahko zgled svojim otrokom. »Zanimivo je, da mnogi očetje in mame, ki v ordinaciji prihajajo z najboljšimi željami za svoje otroke, sami ne vedo, da je ustna higiena povezana tudi s prehrano. Poleg tega napačno ravnanje pri prvem obisku otroka v zobozdravstveni ordinaciji. Največkrat mu obljubijo priljubljeno igračo in v njem vzbudijo sum, da bo pri zobozdravniku trpel. To zagotovo ni modro, saj poraja nepotreben strah in napetost. Vzorci nekaterih staršev in njihov negativni odnos se tako prenašajo na malčke, čeprav ti dotlej sploh niso imeli slabe izkušnje z zobozdravnikom. Njihovo prvo srečanje je zato lahko velikokrat problematično in redkeje spontano,« ugotavlja sogovornika, ki bolj pristen stik z malimi pacienti navadno vzpostavi, kadar starši počakajo zunaj.

SAŠA BOJC

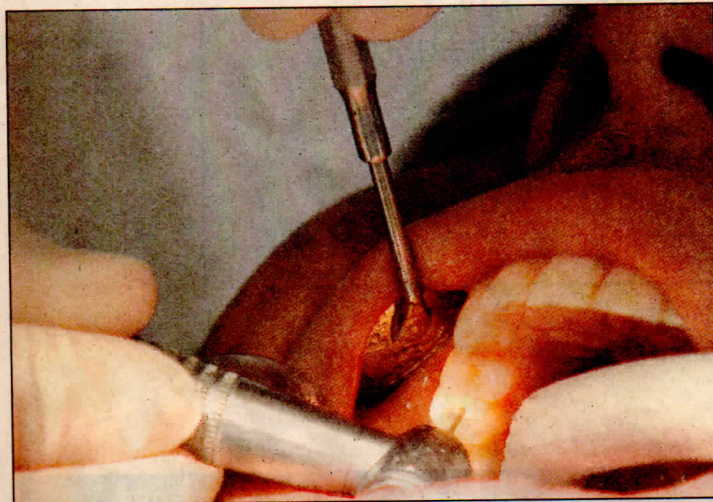


Foto: Igor Zaplatil / Fotodokumentacija Dela

REDNI PREGLEDI IN PRAVILNO ČIŠČENJE SO NUJNI – Strah pred zobozdravnikom in slaba higiena sta najpogostejša vzroka, da predčasno izgubimo zobe.

NA KRATKO

Manj soli varuje želodec

Pretirano uživanje soli ne samo da povečuje verjetnost za povišan krvni tlak, temveč škoduje tudi želodcu. Magnus Nilsson s sodelavci s švedskega inštituta Karolinska je dokazal, da preslana hrana povzroča pekoč občutek zaradi vračanja želodčne vsebine v požiralnik. Tisti, ki radi solijo, tudi pogosteje trpijo za vnetjem črevesne sluznice ali gastritisom. DPA

Sojini izdelki nižajo krvni tlak

Ameriški strokovnjaki poročajo o koristnosti soje v zadnji strokovni reviji *Annals of Internal Medicine*. Če svoji prehrani vsak dan dodate le štiri-deset gramov sojinih beljakovin, se bo vaš zmerno povišani tlak vrnil na priporočeno območje. Lahko izberete sojino mleko in mlečne izdelke, tudi namaze, sojine kosmiče, sojino meso, ki ga lahko dodajate v juhe. Skupina ljudi z blago hipertenzijo, z vrednostjo krvnega tlaka 135/85, je dvanajst tednov vztrajala pri svoji običajni prehrani, ki so jo obogatili s štiridesetimi grami soje na dan. Zgornji tlak se je znižal za osem, spodnji pa za pet mmHg. Učinek ni zanemarljiv. REUTERS