

Dentalni Center Clarus

# DENTALIST

Brezplačni izvod

#05

Marec / April 2017

FLUOR

.....  
Zakaj ga  
priporočamo?

NASMEH  
MESECA

Mihael Vrčkovnik,  
štiridesetletni zobozdravnik

Poskrbite za svoj  
poročni nasmeh



Dostopen in sodoben  
center brez čakalnih  
vrst

DIAGNOSTIČNI CENTER  
CLARUS

STE NAGNjeni K  
PARODONTOZI?

Zgodnje odkrivanje je ključno

www.clarus-dental.si



**Špela Blažič**, ustna higieničarka

## Ustni higienik danes

Glavni »krivec« in pobudnik izobraževanj ustnih higienikov je profesor doktor Uroš Skalerič. Življenjska pot ga je vodila med kliničnim in raziskovalnim delom. Po doktoratu in specializaciji na ljubljanski medicinski fakulteti je postal dvakratni Fullbrightov štipendist in gostujoči profesor na Univerzi Emory in kasneje na Nacionalnem inštitutu za stomatološke raziskave v Bethesda v ZDA. Po vrnitvi v Slovenijo je postal redni profesor na medicinski fakulteti v Ljubljani in znanstveni svetnik Instituta Jožef Štefan, saj je svoje raziskovalno delo neposredno prenašal v klinično prakso na Centru za ustne bolezni in parodontologijo Stomatološke klinike. Zgodba znanega profesorja sega v davno leto 1981, ko je po študiju v ZDA na jugoslovanskem kongresu prvič navzoče nagovoril o ustanovitvi novega izobraževanja ustnih higienikov. Njegova razlaga in mnenje je bilo, da so ustni higieniki projekt stoletja, ki bodo pripomogli k bolj zdravi ustni votlini Slovencev. V svojem nagovoru je povedal, da bodo ustni higieniki steber zobozdravstvene preventive. Takratno ministrstvo za šolstvo je bilo navdušeno nad celotnim konceptom in tako se je vse skupaj začelo. Oktobra 2003 je prag šole za ustne higienike prestopilo prvih 24 študentov. Danes se piše leto 2017 in šolanje je zaključilo že približno 100 študentov. Kar pomeni dolgih 22 let birokracije. Želje velikega profesorja se torej uresničujejo. Kakšno pa je stanje v praksi?

Danes je veliko ljudi prepričanih, da brežhibno skrbijo za svojo ustno higieno, ko pa obiščejo higienika, ugotovijo, da živijo v zmoti. Res je, da obisk higienika ni brezplačen, vendar je vreden naložbe. Vrednosti nimajo le storitve higienika, ampak tudi njegove informacije in znanje, ko pomaga pri ohranjanju naših zob in dlesni, posledično pa tudi splošnega zdravja. Kar 80 % ljudi trpi za parodontalno boleznijo, s čimer so obsojeni na izgubo zob v pozni starosti ali celo prej, če se bolezen ne odkrije pravočasno. V naši ordinaciji izvajamo parodontalne meritve pri vsakem pacientu, ki dopolni 30 let. Takrat je že razvidno, ali je morda prisotna parodontalna bolezen. Ustni higienik sodeluje pri celostni obravnavi pacienta in tako zobozdravniku nudi podporo v sklopu parodontalnega zdravljenja. Kot zanimivost, v ZDA ima vsak zobozdravnik svojega ustnega higienika. V naši ljubi Sloveniji pa smo še zelo daleč, da bi se lahko primerjali z Ameriko, vendar verjamem, da se tudi na tem področju obetajo spremembe. Večje zasebne klinike že zaposlujejo ustne higienike, kar pomeni, da se spreminja tudi miselnost zobozdravnikov. Na naši dentalni kliniki posvečamo ustni higieni in zdravju dlesni velik pomen. Temelji, v našem primeru dlesni, morajo biti brežhibne, da lahko zagotovimo dolgoročni uspeh celotne terapije. Vsi naši pacienti redno hodijo na vzdrževalne higienske posege, ker dobro vedo, da je preventiva cenejša kot kurativa. Na naši kliniki se dr. Mihael Vrčkovnik vedno pošali: »Če ne izberete mene, se pa vsaj Špele držite«.

\*Dentalist je oseba, ki prepoznava krivce za vso zlobo in zarote, ki se dogajajo v vaših ustih in na ustnicah. Iz slin ugotavlja s čim se prehranjujete. S pogledom na vašo porušeno zobno ščetko ugotovi ali ste levičar ali desničar. Po vzorcu obrabe zob ve, koga in na kakšen način sanjate. Irina nasmeha mu izda vašo iskrenost ali stisko. Iz gubic okoli ust razbere vašo dolgoletna rapoloženjska nihanja ali prepozna plastičnega kirurga, ki je položil roko na vas. Po premeru herpesa lahko do ure natančno ugotovi, kdaj ste se nastavljali soncu ali bili na plaži in po stopnji pekočega občutka afte, kako dolgo ste že pod stresom. Dentalistu ne uide nobeden, ki si želi beline, zdravja in svežine v ustih.

CLARUS DENTAL IN PARTNERJI d.o.o.  
Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana  
tel: 01 810 90 30, 051 252 787

pon-čet: 9:00-18:00

pet: 8:00-13:00

E-mail: [info@clarus-dental.si](mailto:info@clarus-dental.si)

FB: [www.facebook.com/Dentalni-center-Clarus](https://www.facebook.com/Dentalni-center-Clarus)

Brezplačnik Dentalist  
Uredila in oblikovala: Nina Jerančič

Fotografije: Domen Grögl,

Shutterstock, arhiv Dentalnega centra Clarus

naklada: 800 izvodov

Lektorirala: Mateja Grahovec

Tisk: Paratiskarna

## Zakaj priporočamo fluor?



**Fluor je kemijski element, ki sodi med pline in ga v naravi ne najdemo v prosti obliki. Običajno je del mineralov, v sledovih je tudi mikrohranilo, pomembno za človeka. Vendar je to drugačen fluor od tistega, ki ga najdemo v zobnih kremah ali v vodi, saj v nekaterih državah vodo fluorirajo, recimo v Združenih državah Amerike, Avstraliji, Kanadi, na Irskem, v Braziliji, itn.**

O dolgoletni uporabi fluora v zobozdravstvu (v Sloveniji že od 1975) smo se pogovarjali z Vidom Gjurinom, doktorjem dentalne medicine Dentalnega centra Clarus. »Ne samo v vodo, v nekaterih državah sistemsko vnašajo fluora tudi v mleko in sol, in sicer zato, da bi zmanjšali pojavnost kariesa. V Sloveniji se tega ne poslužujemo, umetno dodanega lahko najdemo le v zobozdravstvenih preparatih in zobnih kremah,« pravi dr. Vid Gjurin. Fluor se v obliki fluoridov nahaja tudi v ustnih vodah, gelih in topikalnih/lokalnih premazih, ki jih uporabljamo v ordinaciji.

### Preprečevanje kariesa

Kakšna je pravzaprav njegova funkcija pri preprečevanju kariesa? »Fluoridi se vgrajujejo v zobno sklenino preko remineralizacije (nastanek fluoroapatitov namesto hidroksiapatitov, zato se sklenina ob nižjem pH-ju v ustni votlini topi in je bolj odporna na kisline) in tako pomagajo otrokom do 7. leta, ki se jim še razvijajo stalni zobje. Fluoridi tudi zmanjšujejo tvorbo kislin bakterijskega izvora. V kolikor otroci ne uporabljajo zobnih past s fluoridi oz. zobne paste z nizkim pH-jem, se v večini primerov razvije karies po celotni ustni votlini,« pravi dr. Vid Gjurin. Fluoridi zmanjšajo izgubo mineralov iz zobne sklenine in pospešijo remineralizacijo, kar pomeni, da se predeli zoba, ki so zmehčani, utrdijo. Namesto hidroksiapatit-

nih kristalov v sklenini nastanejo fluorapatitni kristali. Sklenina s fluorapatitom pa je odpornejša na nižje vrednosti pH-ja v ustni votlini.

### Fluoridni premazi

Fluoridne namaze uporabljajo tudi preventivno in to že pri zelo majhnih otrocih. »Fluoridni premazi so oblika t. i. topikalnega nanosa fluoridov. Topikalni nanos je veliko primernejši od sistemskega vnosa fluoridov, saj je veliko bolj nadzorovan. Fluoridni premazi se uporabljajo v preventivne namene za zaščito zob pred kariesom. Koristni so predvsem pri otrocih z visokim tveganjem za karies, to pomeni pri tistih, ki že imajo karies, ki jedo veliko kariogene hrane (enostavni sladkorji, lepljiva hrana), ki nosijo ortodontski aparat ali imajo suha usta. Seveda pa je učinek fluoridov večji ob hkratnem uživanju zdrave hrane in ob pravilni ustni higieni (pravilno ščetkanje in nitkanje). Uporaba fluoridov je varna in učinkovita, zato se po strokovnih smernicah (E.A.P.D. — European Academy of Pediatric Dentistry, FDI — World Dental Federation, ADA — American Dental Association) tudi priporoča.« Obstaja veliko nasprotnih trditev o tem, da fluor povečuje rast tumorjev, da je bolj strupen od svinca in da ga pri majhnih otrocih sploh ne bi smeli uporabljati.



## Stranski učinki

Dr. Vid Gjurin pravi, da spremlja govorice o škodljivosti fluora, a da zaenkrat še ni primernih alternativ, ki bi bile strokovno utemeljene. »Ob pravilni uporabi fluoridnih izdelkov se lahko izognemo stranskim učinkom, ki jih ima vsako nepravilno uporabljeno zdravilo. Le odmerek loči strup od zdravila.« Kako pa je s koncentracijami fluora v zobnih kremah? »Koncentracija fluoridov v zobni kremi znaša 1–1,5 mg fluoridov na gram zobne kreme. Če pri enkratnem umivanju zob iztisnemo 5 g kreme, je v tej količini 7,5 mg fluoridov. To pomeni, da bi morali iztisniti 50-krat večjo količino zobne paste in jo pri umivanju še vso pojesti, da bi nam škodila. S tako količino zaužitih fluoridov pa bi bili še vedno na spodnji meji strupene doze za odraslega človeka. Otroške zobne kreme vsebujejo 3-krat manj fluoridov, povprečno okoli 0,5 mg na gram zobne kreme. Torej je z ustrezno uporabo zobne kreme vsaka skrb odveč,« pravi dr. Vid Gjurin.

## Kaj pa se zgodi, če kljub vsemu zaužijemo preveč fluora?

»Če nenadzorovano zaužijemo preveliko količino fluoridov, lahko pride do stanja, ki ga imenujemo fluoroza, ki se kaže v prisotnosti majhnih belih madežev na stalnih zobeh. V hudih primerih fluoroze so zobje rjavo obarvani in razbrazdani. Razvoj fluoroze je odvisen od količine fluoridov, trajanja vnosa in starosti otroka. Akutna zastrupitev s fluoridi se lahko pojavi pri vnosu 3–5 mg fluora na kg telesne teže. Znaki in simptomi zastrupitve se pojavijo zelo hitro: slabost, bruhanje,

prekomerno slinjenje, solzenje, potenje, glavobol, driska,« še dodaja dr. Gjurin. Po njegovem mnenju so fluoridi učinkoviti v vseh življenjskih obdobjih, tudi pri odraslih, saj zobe okrepijo bolj kot kalcij in učinkujejo tudi na zmanjšanje preobčutljivosti zobnih vratov. »Zaradi vseh pozitivnih učinkov fluoridnih preparatov ne vidim možnosti, da bi bila njihova uporaba v prihodnosti prepovedana. Prav nasprotno, saj se EAPD (Evropska akademija otroškega zobozdravstva) s svojimi smernicami zavzema, da se začne otrokom čistiti zobe z ustrezno majhno količino fluoridirane zobne paste takoj, ko v ustno votlino izrastejo prvi zobje. « je zaključil dr. Vid Gjurin. (Članek je dostopen na naslovu: <http://www.eapd.eu/dat/6E2FA8E1/file.pdf>).

Dovoljena meja fluoridov v zobnih kremah je od 0,4 do 1,5 mg fluoridov na gram zobne kreme. Za otroke od 6 mesecev do 2 let naj bi zobna pasta vsebovala fluoride v koncentraciji 500 ppm, za otroke od 2 do 6 let pa 1000 ppm. Otroci, starejši od 6 let, in odrasli pa naj bi uporabljali zobne paste s koncentracijo fluoridov 1450 ppm. V kolikor vas evropske in svetovne smernice o uporabi fluoridov ne prepričajo, so na voljo tudi zobne paste brez fluoridov. Na žalost je na tržišču veliko zobnih krem brez fluoridov, ki imajo zelo nizek pH in so zato škodljive za zobe. Za dodatne informacije in pomoč pri izbiri ustreznih pripomočkov za ustno higieno se lahko pozanimate v Zobozdravstveni info točki.



»Ne samo v vodo, v nekaterih državah imajo sistemski vnos fluora tudi v mleko in sol, in sicer zato, da bi zmanjšali pojavnost kariesa. V Sloveniji se tega ne poslužujemo, umetno dodanega lahko najdemo le v zobozdravstvenih preparatih in zobnih kremah,«

**Vid Gjurin, dr.dent.med,**  
**zobozdravnik v**  
**Dentalnem centru Clarus**

# Zgodnje odkrivanje parodontoze

Ugotavljanje parodontalne bolezni temelji na merjenju globine obzobnih žepov. Če so obzobna tkiva zdrava, je prostor med dlesnijo in zobom globok največ 3 mm. Na naši kliniki opravljamo tovrstne meritve pri vsakem pacientu po tridesetem letu starosti.

## Merjenje obzobnih žepov

Globine obzobnih žepov merimo s posebnimi parodontalnimi sondami, ki imajo v milimetrih začrtano skalo. Globino žepov izmerimo pri vsakem zobu na šestih mestih. Podatke, ki jih dobimo, vpišemo v poseben program, ki nam točno izračuna, koliko je pacient dovzeten za parodontalno bolezen in v kakšnem stanju so njegova obzobna tkiva. Poleg meritev v program vpisujemo tudi krvavitve na sondiranje žepa in prisotnost plaka na zobni površini.

Po opravljenih parodontalnih meritvah odredimo ustrezno terapijo. Najprej je na vrsti osnovna higienska faza s poukom o pravilni ustni higieni, količini in kvaliteti čiščenja. Po higieni fazi sledi luščenje in glajenje korenin ter lasersko

zdravljenje obzobnih tkiv. Žepe, ki so globlji od šestih milimetrov, je treba parodontalno kirurško zdraviti. V zdravljenje vključimo parodontologa, ki opravi t. i. reženjske operacije, s čimer se pacientu omogoči optimalno terapijo. Poleg vsega naštetega je treba poudariti, da je za doseganje dobrih rezultatov ključna ustrezna ustna higiena pacienta doma.

## Laserska parodontalna terapija

Lasersko terapijo uporabljamo pri zdravljenju bolezni obzobnih tkiv. Z njeno pomočjo ohranjamo čim več zdravih tkiv in višino dlesni okoli zob ter s tem prispevamo k estetskemu končnemu rezultatu, pacientom pa občutek nelagodja tekom zdravljenja zmanjšamo na minimum.

Prednosti laserske parodontalne terapije:

- hitrejša in boljše celjenje,
- minimalen občutek nelagodja,
- manj krvavitev,
- zmanjšana občutljivost tkiv ob posegu,
- hitrejši poseg v primerjavi s klasično kirurško terapijo,
- brez uporabe skalpela,
- zmanjšana možnost infekcije.

V Dentalnem centru Clarus svojim pacientom ponujamo takšne načine zdravljenja, kakršni so se nam še pred nekaj leti zdeli nepredstavljeni. Uporabljamo najsodobnejše metode in tehnologijo z namenom, da bi vam pomagali ohraniti zdrav in lep nasmeh vse življenje.

**Špela Blažič, ustna higieničarka**  
Dentalni center Clarus



*Dokler nam zdravje služi, se ne zavedamo, kakšne posledice imajo lahko bolezni na kvaliteto življenja. Preventiva je zato ključnega pomena.*

Imate vprašanje?  
Z veseljem vam odgovorimo.

info@clarus-dental.si  
01 810 90 30 | 051 252 787

# POROČNI NASMEH

Vsak si želi kar najboljše izgledati na veliki dan svojega življenja. Če si za popoln nasmeh zaželite preprosto beljenje ali poravnavo zob, smo tu za vas!

Čeprav smo vajeni stvari delati do tik pred rokom, pa s preobrazbo nasmeha ne dlašajte predolgo. Ker se zavedamo, da bo lep nasmeh ostal celo življenje in ne samo na poročni dan, dela ne opravljamo polovično.

## Beljenje zob

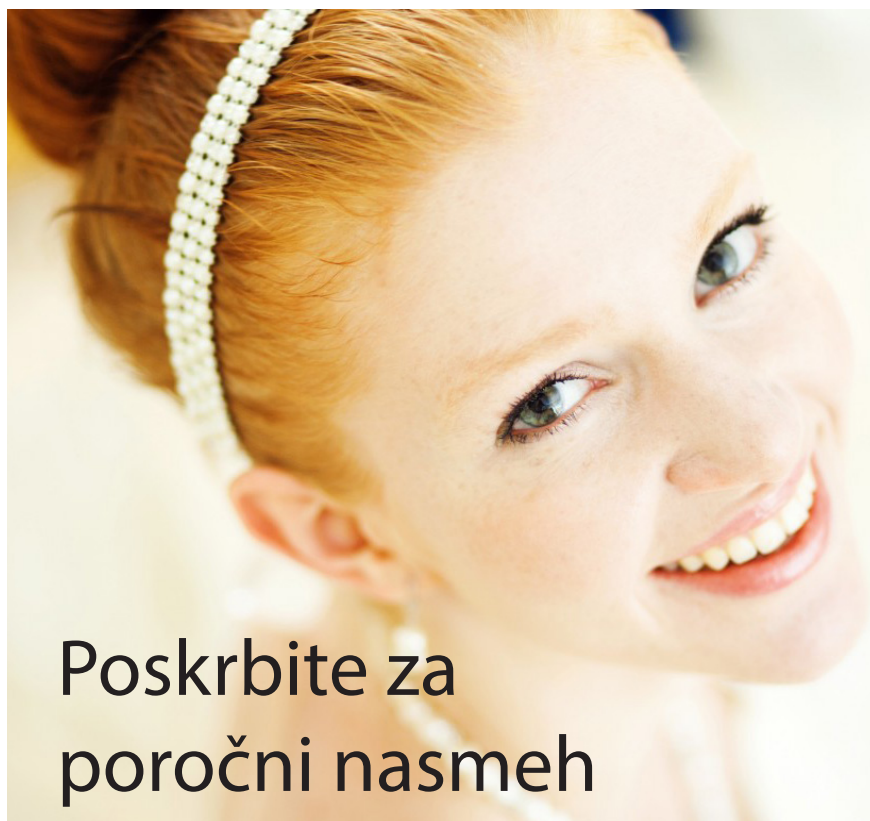
Zdravi zobje, ki so porumeneli zaradi starosti ali obarvani zaradi kave, rdečega vina ali kajenja, se običajno dobro odzivajo na beljenje. Lahko se odločite za beljenje Zoom, ki je številka ena v Združenih državah Amerike, ali pa za bolj ekonomično beljenje s »kitom« za domov, čigaršnji učinek je prav tako dober.

## Obisk ustnega higienika

Privlačen nasmeh lahko dosežemo že s profesionalnim čiščenjem zob. Kombinacija hrane in bakterij lahko v ustih povzroči gnitje, bolezni dlesni in slab zadah. Rezultat posega, ki je neboleč in traja eno uro, so očiščeni zobje. Obisk ustnega higienika je tudi sicer priporočljiv vsakih 4–6 mesecev.

## Nevidni zobni aparat

Ob številnih ortodontskih možnostih, s katerimi lahko izboljšamo svoj nasmeh, je trenutno estetsko najboljša izbira nevidni zobni aparat (Invisalign) oziroma fiksni ortodontski aparat s prozornimi nosilci. Nevidni oporniki so optimalen način, da si spremenimo nasmeh, ne da bi pri tem vplivali na svoj življenjski slog. Vsako nevidno ogrodje, ki nam ravna zobe, se nosi dva tedna in ga odstranimo samo, kadar jemo in pijemo ali si ščetkamo in nitkamo zobe. Za najboljše rezultate je treba Invisalign nositi najmanj 22 ur na dan.



## Poskrbite za poročni nasmeh

## Kozmetično oblikovanje, poliranje, remodeliranje

To je hiter in enostaven način preoblikovanja in ureditve našega nasmeha. Kozmetično oblikovanje in poliranje dobro delujeta na manjše razpoke, preoblikovati je mogoče koničaste zobe ali redefinirati zobe, ki nimajo ravne površine. Manjše oblikovanje in obdelava kontur ter poliranje lahko nemoteno pomagajo odpraviti nezadovoljstvo z estetiko pri novih ali celo starejših prevlekah in mostičkih. Kozmetično oblikovanje vključuje minimalno nelagodje, in čeprav je to le manjši postopek, ima lahko včasih najmanjša sprememba velik vpliv. V kombinaciji z beljenjem zob je pogosto odličen način, kako pomladiti svoj nasmeh.

## Porcelanaste luske

S porcelanskimi luskami estetsko rešujemo zobe, kadar so ti premajhni ali pa je njihova zunanja površina uničena do te mere, da se ne da več popraviti z bolj konservativnimi načini. Porcelanske luske so lahko pri lažjih oblikah krivih zob odlična rešitev za ravnanje nasmeha. Za izdelavo porcelanskih lusk sta potrebni izjemna natančnost ter usklajenost zobozdravstvene in laboratorijske ekipe, saj z luskami ohranimo precej zdrave zobovine. Poleg porcelanskih lusk lahko za preobrazbo nasmeha uporabljamo porcelanske prevleke, mostičke, implantate in celo proteze, podprte z implantati, izbira pa je odvisna od posameznega pacienta.



# Preventivni pregledi so ključnega pomena

**Tempo današnjega časa nam ne dopušča, da bi prisluhnili svojemu telesu in si vzeli čas zase. Dokler nam zdravje služi, nanj pozabljamo. V ordinacijah žal prepogosto obravnavajo primere, ko bi lahko učinkovito pomagali, če bi bolnik prišel pravočasno.**

Zdravje lahko zaščitimo s preventivnimi pregledi. Center zdravstvenih storitev se nahaja v osrčju najbolj priljubljenega ljubljanskega nakupovalnega središča BTC v Ljubljani.

Ponujajo pestre preventivne programe brez čakalnih vrst. Opravljajo občasne in predhodne zdravstvene preglede, pripravljajo zdravstvene ocene tveganja, ocene stresa na delovnem mestu, laboratorijske preiskave krvi in urina, analize in ocene v skladu z določili Zakona o varnosti in zdravju pri delu. Podjetjem za izpeljavo programa Promocije zdravja na delovnem mestu, ki je zakonska obveznost vsakega delodajalca, ponujajo BREZPLAČEN program, ki vključuje predavanja specialistov s posameznih področij, mobilno ambulanto, pregled pri estetskem kirurgu in pregled pri zobozdravniku.

Opravljajo še nadstandardne sistematske menedžerske preglede, ki potekajo v vrhunsko opremljenih udobnih in zasebnih prostorih. Menedžerske preglede priporočajo vsem, ki opravljajo stresno delo, so na vodstvenih položajih in so starejši od 30 let, pa tudi vsem starejšim od 40 let ne glede na delovno mesto. Ker se zavedajo dragocenosti časa, menedžerski pregled opravijo v najkrajšem času in to v nadstandardnih zasebnih prostorih. Brezžični internetni dostop omogoča dosegljivost, poskrbijo pa tudi za sproščanje v masažnih naslanjačih. V mrežo zaposlenih in zunanjih sodelavcev so vključeni le najboljši zdravniki specialisti.

Po opravljenem celotnem preventivnem pregledu sledi pogovor z zdravnikom internistom, ki preiskovancu razloži njegovo zdravstveno

stanje in predlaga morebitne ukrepe v zvezi s preprečevanjem bolezni.

V Diagnostičnem centru Clarus se nahaja še Dentalni center Clarus, ki nudi prve BREZPLAČNE preglede in ponuja estetsko zobozdravstvo, storitve splošnega zobozdravstva, specialista ortodontije, specialista za implantate in kirurgijo, specialista za parodontologijo, specialista za endodontijo, storitve za ustrezno ustno higieno in še veliko več, vse po izjemno visokih standardih.

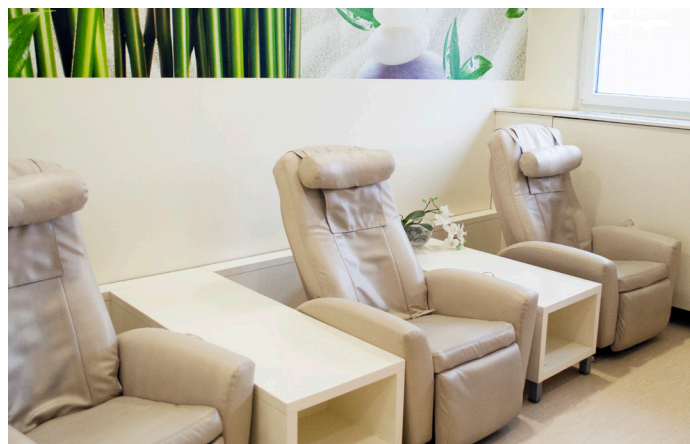
## Program menedžerskih pregledov v Diagnostiki Clarus:

*Bolj obširni menedžerski pregledi:*

Diamantni Clarus,  
Enodnevni Clarus,  
FIT Clarus,  
Srčni Clarus.

*Manj obširni menedžerski pregledi:*

Zlati Clarus,  
Srebrni Clarus,  
Modri Clarus,  
Clarus za zdrav in lep nasmehek.



# NASMEH MESECA

Tokrat rubriko Nasmeh meseca posvečamo Mihi, ki je praznuje 40 let. Ekipa Dentalnega centra Clarus mu želi **VSE NAJBOLJŠE** in mu sporoča, naj ne pozabi, da mu stoji ob strani.

Miha je skrajšano ime Mihaela Vrčkovnika. Zobozdravnika in lastnika Dentalnega centra Clarus. Pred štirinajstimi leti je prišel iz Italije. Zgradil je kliniko in zbral ekipo, ki skupaj z njim uresničuje svoje sanje in vsak dan pomaga drugim do njih. A medtem se dogaja še bistveno več. Nove ambicije, izobraževanja, tehnike in kadri ter hkrati številnimi novimi gradivi in brošurami, ki ozaveščajo prebivalstvo o pomenu ustnega zdravja. In vse to je storil, velikokrat tudi zelo drznih. Vendar imajo vse dober namen. Miha je tudi vedno nasmejan. Njegov nasmeh je izumirajočo vrsto gentlemanov. Skratka, Miho pač moraš imeti rad. In s tem se bodo strinjali tudi vsi njegovi pacienti, ki mu dobijo tudi njegovo osebno telefonsko številko. Miha je po duši športnik. Zanimal ga je nogomet, a se vmes se je še vedno navduševal za nogomet. In tudi za druge stvari. A nekako ga je pot peljala v zobozdravstvo. Če boste v Google vpisali njegovo ime, ga boste prej kot zobozdravnika našli kot kuharja (op.a).



Če poznaš Mihaela Vrčkovnika, potem zagotovo izveš, kdo je Mauro Fradeani. Mentor in navdih, ki ga zelo ceni.

Za Valentinovo se je še posebej razveselil novega Fotoninega laserja. Ob prvem rokovanju z novim orodjem v ordinaciji je dejal: »Stara ljubezen, ki se je zbudila na novo in ravno na Valentinovo.«



Kadar ne popravlja zob, najhraje kuha. In tudi to mu gre zelo dobro od rok. Objavil je vrsto odličnih receptov. Njegovo kuharsko razmišljanje lahko preberete na zadnji strani te revije.

## Elizabetha Okorn, asistentka:

Ker sem v Dentalnem centru Clarus povsem nova, težko povem veliko. Sem pa vesela, da sem se ti pridružila v ordinaciji, saj me vsak dan naučiš kaj novega. In to z veliko pozornostjo in potrpežljivostjo.

## Vid Gjurin, dr.dent.med:

Miha je poln idej in energije. Brez strahu se venomer poda na pot k uresničitvi svojih ciljev. S tem nas vse motivira in navdihuje. Kljub popolni predanosti delu pogosto najde čas, da nas od srca nasmeji.

## Vera Varšnik, zunanja sodelavka:

Nikoli nisem prepričana, ali misli resno. Vse najboljše, Miha!

## Mirjam Zaletel, asistentka:

Po mnogo letih z veseljem prihajam v službo. Si dober šef, predvsem sem se ob tebi naučila veliko novega. Hvaležna sem tudi za sproščeno vzdušje v tvoji ordinaciji.



# Vse najboljše, Miha!

imi leti je zbral veliko poguma in se podal v pod-  
a ljudem. Da tudi oni lahko brezskrbno živijo svo-  
še številne intelektualne aktivnosti, ki rezultirajo s  
Miha. Človek vedno novih idej, nekaterih sicer zelo  
nasmešek marsikomu polepša dan. Spada med  
ovi pacienti, ki poleg kartoteke v Tininem predalni-  
je vseeno odločil za študij dentalne medicine. In  
dravstvo in nikoli ne daje občutka, da se je odločil  
zaenkrat).

## Špela Blažič, ustna higieničarka:

Miha, si direktor in oseba, ki se znajde v  
vsaki situaciji. Si pozitiven in svoje delo  
opravljaš z veliko mero veselja in  
predanostjo. Svojim sodelavcem vedno  
puščaš vso svobodo pri uvajanju  
pametnih novosti. Delo, ki ga  
opravljaš kot zobozdravnik temelji na  
perfekcionizmu, kar mi je pri tebi še  
posebej všeč. Tvoje rokodelske  
spodobnosti so vrhunske. Tvoja strpnost  
do sodelavcev pa še bolj. Z veseljem  
sledimo tvojemu tempu informacij,  
čeprav ti je včasih težko slediti.

Sposoben si se vživeti vsakega izmed  
nas in vedno se trudiš razumeti vsa naša  
stališča. Torej si tudi zelo empatičen.

Predstavljaš jasno sliko prihodnosti in  
tudi vlogo vsakega izmed nas. Hvaležna  
sem ti za vse dane prilike v tvojem  
podjetju, ker verjameš v moje delovne  
spodobnosti, ker me pohvališ in seveda  
grajaš, ko si to zaslužim. Zjutraj z veseljem  
vstanem in se odpravim novim delovnim  
izzivom naproti. Hvala!

## Petja Kamenšek Segula, štipendistka in bodoča zobotehnica:

Prvo leto svečka ena,  
tretje leto svečke tri,  
danes pa - poglej,  
poglej, na tvoji torti kres  
gori.

Res ga že dolgo poznam in vam povem, da je Miha vedno  
nasmejan. Bojda dobro kuha in vam povem, da me še ni nikoli  
povabil na večerjo. Pa še tole vam povem, da jaz nikoli nimam  
časa. Tudi za večerje ne. Tako pač je. Vse najboljše Miha!

## Nina Jerančič, marketing & PR:

Naj te nikoli ne zanese in odnese iz uvodnih vrstic tega prispevka.



## Tina Karaibrahimović, organizatorka dela:

Miha želim ti, da bi bil velikokrat na dopus-  
tu! Prilagam škatlico Bilobila, da ne boš  
pozabili na regres in božičnico :D.

V življenju pa naj te ne zavedejo kratke  
poti, ker so brez konca. Izberi le najboljše.

## Slavko Brkič, zobotehnik:

V začetku letošnjega leta se nam je v Dentalnem centru Clarus pridružila nova sodelavka. Elizabeta Okorn je postala nova asistentka Mihaela Vrčkovnika, dr. dent. med., po izobrazbi zobotehnica. »Zelo sem vesela, da se mi je tako hitro po končanem šolanju ponudila priložnost, da postanem zobna asistentka v Dentalnem centru Clarus. Delo me veseli, saj sem ugotovila, da rada delam z ljudmi in da mi je to delo zelo pisano na kožo,« pravi Elizabeta, ki se v prostem času ukvarja s športom, saj se ji zdi pomembno, da v današnjem življenjskem tempu ostane zdrava.



Dentalni center Clarus sodeluje z Zavarovalnico Triglav, ki v okviru dodatnega zdravstvenega zavarovanja nudi doplačila za zobozdravstvene storitve s paketoma Zobje in Zobje+. Trudimo se, da vsem našim pacientom omogočamo brezskrbno obravnavo tudi s finančnega vidika, saj so pogoji, ki jih ponuja naša največja zavarovalnica, res uporabniku prijazni.

Novost v Dentalnem centru Clarus je lasersko zobozdravstvo. Poleg številnih prednosti, ki jih prinaša rokovanje z napravo Fotona Lightwalker, je lasersko zobozdravstvo dobra novica za vse, ki imajo strah pred zobozdravnikom. Odstranjevanje kariesa z laserjem smo preizkusili tudi na najmlajših, ki so z velikim zadovoljstvom potrdili, da je laser veliki zmagovalec v bitki z navadnim svedrom.



Pomlad je tu in z njo tudi veliko več priložnosti za gibanje na prostem. A veliko športov predstavlja tveganje za poškodbe zobovja, zato vam omogočamo izdelavo ščitnika Play-safe. Naredimo ga po meri vaših zob, zato se popolnoma prilagaja, se ne premika in omogoča normalno dihanje in govor. Ščitnik Playsafe je večplasten, zato nudi najvišjo stopnjo zaščite. Izberemo ga glede na vrsto športa, na voljo pa je tudi široka paleta barv; v Dentalnem centru Clarus nanj lahko natisnemo tudi željeno vsebino.



**Zobozdravstvena info točka** je namenjena vsem, ki iščejo odgovore na vprašanja o zdravju ustne votline in iščejo zanje ustrezne rešitve. Pridružite se nam vsako drugo sredo ob 18. uri, kjer vam bodo na vsa vaša vprašanja odgovorili naši zobozdravniki in specialisti. Predavanja in diskusije bodo potekala v Zobozdravstveni info točki, ki se nahaja ob vходу v Diagnostični center Clarus. Udeležba je **brezplačna**.

## PREDAVANJA IN DISKUSIJE v Zobozdravstveni info točki

### MAREC 2017

8.3. 2017 - MENJAVA PLOMB: Zakaj, kdaj in kako? (Mihael Vrčkovnik, dr.dent.med.)

22.3. 2017 - LASERSKO ZOBOZDRAVSTVO: Inovativni pristop (Mihael Vrčkovnik, dr.dent.med.)

### APRIL 2017

5.4. 2017 - DOMAČA ZELIŠČNA LEKARNA (Mirjam Grilc)

19.4. 2017 - PRAVILNA USTNA HIGIENA (Špela Blažič, ustna higieničarka)

### MAJ 2017

3.5. 2017 - OTROŠKO ZOBOZDRAVSTVO in NEGA (Vid Gjurin, dr.dent.med.)

17.5. 2017 - ZOBNE BOLEZNI: Plomba ali inlej? (Mihael Vrčkovnik, dr.dent.med.)

31.5. 2017 - BELJENJE ZOB: Ali je res škodljivo? (Mihael Vrčkovnik, dr.dent.med. in Špela Blažič, ustna higieničarka)

### JUNIJ 2017

14.6. 2017 - ZAKAJ KUPOVATI V DENTOTEKI? (Vera Varšnik)

28.6. 2017 - AMALGAMSKE PLOMBE: Zakaj ne? (Vid Gjurin, dr.dent.med.)



### INDIVIDUALNA obravnava posameznika

Nudimo celostno obravnavo vsakega posameznika in nadaljnjo diagnostiko, ki jo načrtujemo skupaj z najboljšimi strokovnjaki, materiali in opremo.

[www.clarus-dental.si](http://www.clarus-dental.si)

## Divja rižota

Riža načeloma ne maram preveč. Edina rižota, ki se mi je kdaj res zaluštal, je bila babičina. Že zaradi tega, ker je bica v njo stlačila vsaj pol purana v kosih in ker je za lačne vnuke bil tisti ogromen modri pisker res veličasten. Sedaj, v modernejših časih, je zelo dobra tudi tista od Mojce, ki zna pripraviti riž iz vrečke po načrtu z embalaže in ga potem še prepražiti s kupljeno omako, po načelu ziher je ziher. S takim obrokom gostiteljica nikoli ne more zgrešiti, pravzaprav drži kvaliteto vedno na istem nivoju in ni možnosti, da ne bi že vnaprej vedel, kako dobro bo. Čisto drugače od preostalih gostiln in študentskih obedovalnic, kjer se mi je rižota najbrž do konca zamerila, saj je bil riž vedno preveč razkuhan in močnat. In še ko jim vedno znova in znova daš možnost, da bi te presenetili, te ponovno razočarajo. Kot v zaporu, poc na krožnik.

In nekje na moji amaterski kuharski poti mi je končno nekdo predstavil še druge sorte riža, za začetek basmati riž. Zrnca, za katera ni bilo niti pri malo podaljšanem kuhanju velike možnosti, da bi se razkuhala. Sledilo je še večje razsvetljenje v neki arabski gostilnici, kjer je dolgim belim neoluščenim zrcem delala družbo še neka čudna vrsta dolgih črnih zrn. Divji riž.

Ta hecna, elegantna sorta riža se mi je nekje tam daleč zadaj sicer vtisnila v spomin, a sem kar nekako pozabil nanj, dokler me ni enkrat s prodajne police v glavo ruknila embalaža z napisom "mešanica divjega riža". Rjav, rdeč, črn. Embalaža je seveda nemška in to mešanico riža sem našel kje drugje kot pa v prestolnici. Če se slučajno tale revija sedaj bere nekje v Prekmurju, na Koroškem, v Metliki ali pa v Bovcu, naj vas potolažim. Tudi čez mejo ne najdeš take mešanice prej kot pa v Budimpešti, Zagrebu, Celovcu ali Trstu, in ne iščite v supermarketih.

Divji riž je zelo dober in težko ga je razkuhati. Če ga ne dobite, potem poskusite z neoluščenim rižem ali basmatijem. Videl in jedel sem že kar nekaj različnih priprav rižot in povem vam, da ne znam toliko komplicirati kot večina od teh kuharjev in kuharic, ki so jih pripravljali. Praženje čebule, praženje riža, razmerja kozarčkov riža in kozarčkov vode. Vse to je prispevalo k vedno dobrim različnim rižotam in rizi bizijem, vendar vam bom vseeno zaupal recept, ki ga znam sam najbolje pripraviti in je zelo dober.

Če imate res dober riž, potem včasih ni potrebno več kot to, da riž skuhate do srednje trdega (al dente/na zob), v sosednji kozici ali voku na olivnem olju pa prepražite pol čebule. Čebulo lahko tudi rahlo zažgete do sladkega in potem vse skupaj zmešate z rižem in posolite. Prikuhali niste samostojne rižote, lahko pa imate odlično prilogo. Če je bil riž mešanica divjih sort, je lahko tak s čebulo polnovreden obrok tudi kot samostojna jed.

Največkrat mi ni do tega, da bi meso za rižoto še posebej zalival s paradižnikovo mezgo in pokuhaval, zato se raje odločim za bolj vegetarijanske pristope. Navadno opraim čebulo, narežem vanjo na čim večje kolobarje sveže šampinjone in korenček. Nekaj časa pražim in dodam še sveže narezane polkolobarje bučke. Vse te zelenjave lepo izpustijo malo vode, ki jo počasi med mešanjem izparevam v zrak.

Kar se tiče začimb, včasih samo solim in popram, spomladi in poleti potrese malo s sredozemljem, jeseni ojačam armo z majaronom, pozimi jemo pečenice in krvavice.

Vedno pazim na to, da je riž skuhan kasneje kot zelenjava, ker lažje prebavim prekuhano bučko kot pa razkuhan riž. Vse skupaj zmešam v super rižoto in postrežem.

Tisti, ki radi kuhate, še posebej pa, če imate radi riž, ste že davno ugotovili, da so rižote kot testenine. Vedno jih moraš prav soliti in ne preveč razkuhati, omak je pa vsaj toliko, kot je naše domišljije, in Mojca, tudi trgovinske omake imajo že kak nov okus. Komaj čakam, da kaj poskusimo.

Vsem en dober tek.

Za vas je kuhal **Mihael Vrčkovnik, zdr.dent.med., lastnik in vodja Dentalnega centra Clarus.**



Pridružite se nam tudi vi in  
spremljajte novosti in akcije!  
[www.facebook.com/DentalnicenterClarus](http://www.facebook.com/DentalnicenterClarus)