

Dentalni Center Clarus

DENTALIST

Brezplačni izvod

#06

Maj / Junij 2017

BREZPLAČEN PRVI PREGLED
info@clarus-dental.si

NASMEH
MESECA

MATEJ JUGOVAR

Estetske zalivke

Videz naravnega zoba

ZOBNI LABORATORIJ
Pomemben je mentor

BELJENJE
ZOB MED
RJUHAM

DIAGNOSTIČNI CENTER
CLARUS

Menedžerski pregledi

Zavarovanje Zobje in Zobje+

SANJSKI PRODUKT
ZA LEP NASMEH



Mihael Vrčkovnik, dr.dent.med., lastnik in vodja Dentalnega centra Clarus.

Želite tudi lepše in svetlejšje zobe?

Estetika je danes velikokrat uporabljen izraz, še posebej, kadar govorimo o različnih posegih na obrazu, vratu, koži ali delih telesa, ki so vidni oz. bi lahko bili vidni. Zahteve ali želje pacientov so, da je kakršnakoli oblika posega v njihovo telo ali na kožo vsaj kanček tudi estetsko naravnana. Ni nujno, da je rezultat najlepši, ampak, da je sprejemljiv in nikakor ne grd. Tako se tudi v zobozdravstveni ordinaciji vedno znova srečujem s pacienti, ki se k nam zatečejo v upanju na rešitev njihovih težav, povezanih z zobmi, čeljustnimi sklepi, zadahom ali boleznimi dlesni. Nekateri sploh nimajo zob ali jih kar precej manjka. Kadar se soočajo s sramom in strahom, da ga zobozdravnik ne bo spet ošteval in še dodatno obtoževal, želja po estetiki in hollywoodskem nasmehu nikoli ni na prvem mestu. Želja vsakega je na začetku vedno le ta, da se njegovo zobovje uredi do te mere, da lahko normalno žveči in se prehranjuje. Estetika v fazi, ko človek išče pomoč zaradi bolečine ali hudega nelagodja, ni bistvenega pomena.

Kljub temu svojim pacientom na začetku postopka postavim vedno enako vprašanje. Ali morda želite po koncu terapije tudi bolj lepe in svetle zobe? Načeloma jih "ne potrebujejo", hkrati pa tudi kategorično ne zavračajo. Želje pacienta po estetiki so bistvene že na začetku, čeprav lahko izdelamo "samo" totalno protezo ali mostičke "tam nekje zadaj". Vprašanje je pomembno predvsem zaradi tega, ker je v fazi načrtovanja zdravljenja in izdelavi finančne konstrukcije terapije pomembno, kako se bo odločil pacient. Ni nujno, da se na koncu postopka ne bo dalo česa spremeniti, posvetliti ali pobeliti, vendar je odločitev pacienta za bolj svetle zobe na začetku postopka že v osnovi garancija za manj slabe volje na koncu zdravljenja za vse vpletene — pacienta, zobozdravnika in zobnega tehnika. Bolj svetle tone zob lahko dobimo že z dobro osnovno higiensko fazo. Če ta ni zadostna, potem se lahko odločimo še za beljenje in šele takrat izbiramo barvo zobnih protetičnih nadomestkov (prevlek, lusk, keramičnih plomb ...). Najpogostejši odgovor pacientov je, da si ne želijo "ameriško" belih zob, vseeno pa si želijo malo svetlejšje. V tolažbo naj povem, da "ameriško" beli zobje pašejo malo komu oziroma mora biti ta res težek frajer, ki jih zna nositi, kot jih nosijo hollywoodski igralci.

Kadar govorimo o estetiki ust, se moramo zavedati, da to niso samo lepi beli zobje, pač pa skladnost rdeče in bele barve ustnic, dlesni in zob. Na estetiko ust vplivajo tudi razmerja in dolžine, širine, zlati rezi, kot jih poznajo fotografi in arhitekti, in ogromen prispevek srca, iz katerega pride iskren ali pa zagrenjen nasmeh. Nekje sem prebral, da se po petdesetem letu starosti na obrazu vidi, kakšno življenje smo živeli. Če smo ga brez zob, potem z obraza sije ena sama žalost. Žal je videti tako, pa čeprav vedno ni res.

*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

FB: www.facebook.com/Dentalni-center-Clarus

Brezplačnik Dentalist
Uredila in oblikovala: Nina Jerančič

Fotografije: Igor Petronijević,

Shutterstock, arhiv Dentalnega centra Clarus

naklada: 300 izvodov

Lektorirala: Mateja Grahovec

Tisk: Paratiskarna

Estetske zalivke

Videz naravnega zoba

V Dentalnem centru Clarus se pogosto srečujemo s primeri, ko želimo obstoječo zalivko nadomestiti z novo, oziroma na zobu odkrijemo karies, ki ga je treba odstraniti, zob pa oskrbeti z zalivko. Ob tem se nam poraja veliko vprašanj, ki se nanašajo na obstojnost, ustrezno izdelavo in izgled zalivk.

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

V nekaterih primerih je pri izdelavi zalivk najbolj pomembna trajnost in trdnost materialov, ki jih uporabljamo, v drugih pa estetska komponenta.

Zahteva pacientov po estetsko dovršenih storitvah je postala ena izmed naših glavnih vodil. Želja po estetiki je pripomogla k evoluciji zobozdravstvene industrije, kar se kaže v novih dentalnih materialih, kamor spadajo tudi kompoziti. Zobni kompoziti so materiali, ki so mešanica sintetičnih polimerov, keramičnih delcev, snovi, ki pospešijo oz. sprožijo polimerizacijo, in silana.

Restorativno zobozdravstvo je veja dentalne medicine, ki se ukvarja z zdravljenjem zobnega kariesa. Seveda je bolje s preventivo preprečiti nastanek kariesa kot njegovo zdravljenje, vendar če že nastane, je treba najprej odstraniti vso kariozno tkivo in luknjo zapolniti z ustreznim materialom. Ena izmed možnosti je uporaba kompozitnih materialov, ki se strjujejo s pomočjo svetlobe. Začetki njihove uporabe segajo v leto 1970. Od takrat naprej so materiali, ki jih najpogosteje uporabljamo pri izdelavi direktnih zalivk, saj se vedno bolj približujejo našim potrebam. Žal pa imajo tudi kompoziti določene pomanjkljivosti. Mednje sodi skrčec, ki nastane ob strjevanju, to je takrat, ko nanj svetimo z modro svetlobo. Zaradi skrčka materiala lahko

pride do napetosti v zobni substanci in posledično poka kompozita. Prav tako se čez čas lahko zalivke zabarvajo in zato estetsko niso več ustrezne. Pri rokovanju s kompoziti moramo biti posebej pozorni na to, da med delom ne pridejo v stik s slino ali krvjo, saj so zelo občutljivi na vlago. Zelo je pomembno tudi, da se natančno držimo navodil in sledimo številnim korakom, ki so potrebni, da zalivka ne skeli oz. boli. Nujno je treba uporabljati ustrezne sisteme lepljenja. V kolikor kompozite ustrezno uporabljamo, pa nam prinašajo tudi veliko prednosti. Z modernimi kompoziti lahko naredimo lepe zalivke, ki zelo dobro posnemajo in nadomeščajo manjkajoči del zoba. Vse to lahko navadno naredimo že ob enem obisku ordinacije. Najlepše zalivke pa so tiste, ki jih s prostim očesom sploh ne opazimo, oz. dajejo videz naravnega zoba.

V katerih primerih lahko naredimo estetske bele zalivke?

Za uporabo kompozitov in izdelavo belih zalivk se odločamo v primerih, ko nadomeščamo del kariozno poškodovanega zoba, ko je treba zob dograditi zaradi poškodbe, ko želimo z zalivkami zapreti razmak med zobmi ali ko želimo oskrbeti obrabljene zobe.

Potek izdelave kompozitne zalivke

Začetno stanje. Viden karies na zobu 26.



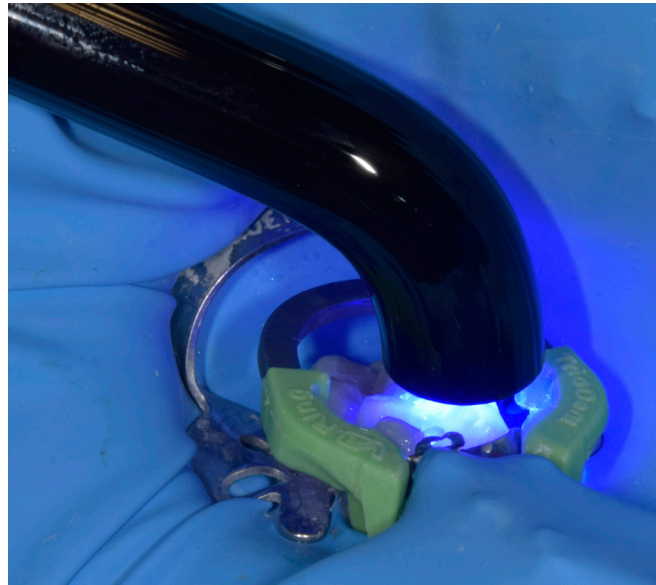
Namestitev gumijaste opne in odstranitev kariesa.



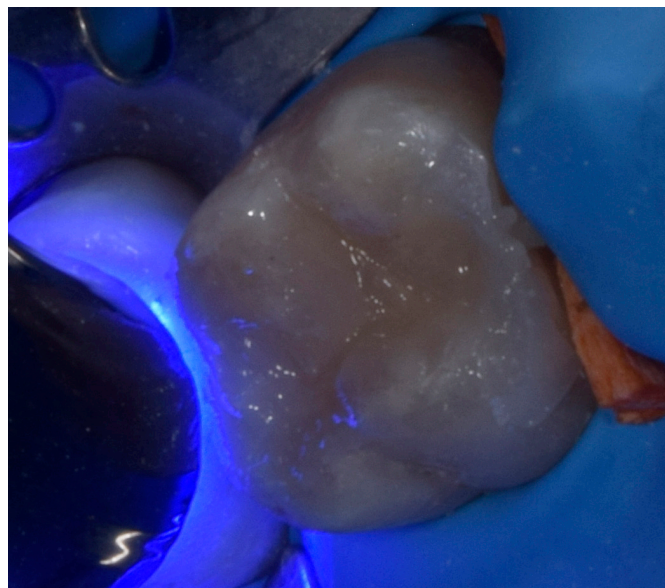
Zelo pomembni postopki lepljenja.



Strjevanje pod modro lučko.



Polimerizacija



Izdelana zalivka



Home bleaching

Beljenje zob med »rjuhamik«



Beljenje zob je vse bolj priljubljeno, saj si vsi želimo zdravega, sijočega in belega nasmeha. V poplavi ponudbe za sijoč nasmeh je pravi hit sistem za beljenje zob Opalescence, varna in učinkovita metoda beljenja, ki se izvaja doma. Gel nanašamo na očiščene zobe vsaj eno uro in pol pred spanjem z opornicami, ki jih po vaših zobeh izdelamo v našem dentalnem centru. Postopek traja od 10 do 14 dni, odvisno od željenega odtenka beline.

Špela Blažič, ustna higieničarka v Dentalnem centru Clarus

Kako poteka postopek?

Ob prvem obisku Dentalnega centra Clarus bomo najprej opravili celovit pregled ustne votline, nato sledi temeljito čiščenje zobnih oblog in odstranitev skleninskega zabarvanja. Nato vzamemo odtis vaših zob, ki nam pomaga pri izdelavi šablon oziroma opornic, ki se natančno prilegajo vašemu zobnemu loku. V ordinaciji dobite natančna navodila, kako naj opravite postopek beljenja in koliko gela je treba nanašati za želeni končni rezultat. Gel, ki ga nanesemo na opornice, je zelo viskozen in lepljiv, s čimer preprečujemo, da bi nehote prišel na dlesni in jih poškodoval. Vsebuje tudi kalijev fluorid, ki utrjuje sklenino, zmanjšuje preobčutljivost zob in poveča zaščito pred kariesom. Belilni geli, ki so namenjeni domači uporabi, vsebujejo različne koncentracije karbamid peroksida, in sicer od 10 % do 35 %. Terapevt na podlagi skleninske osnove določi primerno koncentracijo belilnega gela. Med postopkom beljenja prihajate na redne kontrole.



Priporočljivo je, da pred začetkom beljenja uporabljate zobno pasto za občutljive zobe, ki vsebuje fluoride in 5 % kalijev nitrat.

Belilni gel posvetli samo zobe, ne pa tudi zobozdravstvenih izdelkov, kot so prevleke, zalivke, luske, mostički in podobno. Zato je pomembno, da se za beljenje odločite v primeru, ko na vidnem področju vaših zob ni protetičnih nadomestkov oz. se za postopek odločite pred zamenjavo stare protetike. Zabarvanja, ki so nastala zaradi antibiotikov (tetraciklinsko zabarvanje), se težje pobelijo, vendar je po naših izkušnjah končni rezultat vedno zelo dober. Treba je poudariti tudi, da ne smemo beliti tistih zob, ki imajo razgaljene zobne korenine. Med beljenjem so zobje lahko malce občutljivi na temperaturne spremembe. To je povsem normalno in ni nevarno ali dolgotrajno. Občutljivost bo v nekaj dneh po prenehanju beljenja izzvenela.

Belilne gele, ki jih dobite v ordinaciji, shranjujte izven dosega otrok. Med postopkom beljenja se izogibajte kajenju in pitju prave črne kave, pravega čaja in temnih pijač ter hrane, ki vsebuje močna barvila.

Postopek beljenja lahko ponovite, ko si zopet zaželite bleščeč nasmeh.

Imate vprašanje?
Z veseljem vam odgovorimo.

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

Petja Kamenšek Šegula

POMEMBEN JE MENTOR

V Dentalnem centru Clarus skrbimo tudi za podmladek. Naša štipendistka Petja Kamenšek Šegula je bodoča zobotehnica in svoje znanje ob študiju bogati v zasebnem laboratoriju Slavka Brkiča. Eden najbolj priznanih strokovnjakov na področju zobne tehnologije je pod okrilje vzel simpatično 20-letnico, ki svoj smisel za estetiko kažeže s svojo pojavo.

Zakaj si se odločila za študij laboratorijske zobne protetike?

Pri odločitvi pravzaprav ni bilo veliko težav. V pomoč so mi bila srečanja s čudovitimi ljudmi, ki so že v zgodnjem otroštvu preventivno skrbeli za moje zdrave, še mlečne zobke. Ker sem po naravi ustvarjalna, imam rada lepe stvari, rada delam z ljudmi in jim pomagam, je bilo edino vprašanje, kako lahko k temu tudi sama prispevam. Tukaj je bila odločitev.

V Dentalnem centru Clarus si lahko delo spozna zelo od blizu. Kako ti to pomaga pri študiju?

V Dentalnem centru Clarus je delo pestro in zelo zanimivo, realno in popolnoma nepredvidljivo. Pri delu je treba hitro »aktivirati« šolsko znanje in ga povezati s praktičnim problemom. Vsako na novo pridobljeno znanje mi pomaga pri lažjem in boljšem razumevanju problemov in njihovem reševanju.

Delo v zobnem laboratoriju zahteva veliko spretnosti in natančnosti. Kaj ti predstavlja največji izziv?

Največji izziv mi predstavlja način, kako zobotehnično znanje vkomponirati v rešitev protetičnega problema, ga estetsko in dovršeno pripraviti do take mere, da ni razhajanj med funkcionalnostjo in lepoto. Estetika pa mora biti povezana z največjo težnjo po naravnosti, ki jo ustvarjamo z najsodobnejšimi materiali. To predstavlja zame vsak trenutek pri vsakem pacientu največji izziv.

Imaš enega najboljših mentorjev na tem področju. Kako sodelujeta s Slavkom Brkičem in katere stvari se želiš naučiti od njega?

Gospod Slavko Brkič mi predstavlja spoštljivo strokovno avtoriteto. Njegov pristop do izdelave protetike je vsak trenutek strokovno inovativen,



podprt s toliko znanja, izkušnjami in entuziazmom, da je delo z njim navdušujoč izziv, in temu želim slediti. Od njega želim pridobiti veliko znanja in spretnosti z nesebično predanostjo v izdelavo vsakega protetičnega izdelka posebej.

Kako pomemben je stik pacienta z zobnim tehnikom?

Sodelovanje pacienta in zobnega tehnika je zelo pomembno. Slednji izbira barve, posluša želje pacienta in mnenje zobozdravnika. Vse to pripomore k zelenemu izdelku. Ne le, da se vidi, kako bo protetični nadomestek služil pacientu, vidi, kako izgleda, se vključuje, funkcionira in kako ga pacient nosi.

Koga si najbolj želiš preobraziti?

Preobraziti si ne želim nikogar, želim nuditi pomoč pri kvaliteti življenja, tako glede funkcionalnosti protetike kot estetskega izgleda. Razumljivo je, da je zadovoljstvo z osebnim izgledom in dodelano protetično funkcionalnostjo velik pogoj za dobro počutje. Vse to pa zagotovo doprinese k zadovoljstvu z osebnim izgledom in počutjem.

Nasvet za vse, ki si želijo preobrazbo nasmeha.

Dobro medsebojno sodelovanje pacienta, ustnega higienika, zobozdravnika in zobnega tehnika je ključno za doseganje odličnih rezultatov. Če pacient ve, kje je težava in jo želi odpraviti, izboljšati, popraviti ali nadomestiti, je to skoraj

MENEDŽERSKI PREGLEDI:

Zasebnost in udobje



Vaše dobro počutje in zdravje sta najdragocenejši življenjski vrednoti. Samo zdravi posamezniki se lahko uspešno spoprimejo z današnjimi obremenitvami na vodilnih položajih. Biti uspešen, učinkovit, sposoben sprejemati pomembne odločitve v vsakem trenutku, biti vedno pripravljen na nove izzive...

Pri visoko obremenjenih ljudeh, ki večino svojega časa namenijo službenim obveznostim je podvrženost stresu izrazito visoka. Stres lahko vpliva na strukturne in presnovne spremembe v telesu, ki prizadenejo predvsem srce in arterije ter vplivajo na degenerativne bolezni in celotno zdravstveno stanje posameznika.

V Diagnostičnem centru Clarus Vam ponujamo vrhunske specialistične managerske preglede.

Namen preventivnih pregledov pri visoko obremenjenih posameznikih je predvsem ugotoviti potencialna obolenja in zmanjšati rizike le-teh. Poleg najboljših zdravnikov specialistov, ki se vam bodo posvetili z vso pozornostjo in strokovno temeljitostjo, samo v Diagnostičnem centru Clarus poskrbeli tudi za vaše dobro počutje. Najsodobnejše opremljeni prostori, ki vključujejo tudi sobo z masažnimi

stoli, televizijo in internetom, zagotavljajo popolno zasebnost in udobje.

Informacije in naročanje po telefonu na 01 200 09 10 ali pišite na elektronski naslov diagnostika@clarus.si.

EKSKLUZIVNO V DIAGNOSTIKI CLARUS:

Brezplačni
zobozdravstveni
pregled

Menedžerji običajno delajo dlje, več dela pa si nosijo tudi domov. Nemalokrat delo nadaljujejo v pozne večerne urne, udeležujejo se zelo veliko sestankov in čutijo odgovornost do drugih. Za menedžerje je značilno tudi, da nadpovprečno kadijo in pijejo alkohol. Najbolj so obremenjeni nižji in srednji menedžerji, ker si bolj prizadevajo za napredovanje in se dokazujejo. Z željo po čim večji produktivnosti in storilnosti menedžerji in drugi odločevalci večkrat odlagajo spanje na poznejši čas.

Matej Jugovar

ŠPORTNIK PO DUŠI

V naši rubriki NASMEH MESECA tokrat predstavljamo Mateja Jugovarja. Pozitiven in uspešen nekdani športnik svoje strasti iz mladih let nikakor ne more potisniti na stranski tir. Treniral je košarko, vendar je dal v ključnem trenutku prioriteto študiju. Kot vodja športnega programa na priljubljenem pohorskem smučišču, na malenkost višjem od 1500 metrov nadmorske višine, je danes gostitelj športnih reprezentanc, ki na Roglo prihajajo zaradi priprav pred pomembnejšimi tekmovanji. Matej nas je povabil na svojo čudovito posest, ki bi mu jo zavidal vsak mestni človek.



Zobozdravnika marsikdo enači z neznansko bolečino in zato se ga mnogi izogibajo. Kakšen je vaš odnos do zobozdravnika?

Že od majhnega nisem čutil nekakšnega odpora in strahu do zobozdravnika. Ko pa so se pred leti začele težave in s tem povezane neznanske bolečine, sem zobozdravnika začel dojemati kot nekoga, ki mi bo poskušal pomagati in s tem seveda odpraviti težave.

Kakšna je po vašem mnenju razlika med dobrim in slabim zobozdravnikom?

Iz izkušenj lahko povem, da je razlika velika. Slab zobozdravnik pri malce kompleksnejših težavah, katerih se ne zavedamo ne sami in ne zobozdravnik, lahko recimo zgolj trenutno omili bolečino, da ta preneha, in te odpravi iz ordinacije. Čez nekaj časa se ta bolečina spet pojavi in stanje lahko postane kompleksnejše. Dober zobozdravnik pa na zadevo gleda širše in predvsem na dolgi rok. Bolečinskega stanja se ne loti na koncu, ampak pri jedru problema, in ugotavlja, zakaj je do takšnega stanja sploh prišlo, ter pacientu daje nasvete za naprej.

Zakaj ste se odločili za zasebnega zobozdravnika v Dentalnem centru Clarus in kdo vam ga je priporočil?

Dentalni center Clarus oz. Miho (Mihael Vrčkovnik, dr. dent. med., lastnik in vodja Dentalnega centra Clarus op. a.) mi je priporočil prijatelj, s katerim se pozna že dolgo in ki je bil seznanjen z mojimi težavami v zadnjih letih in obiski zobozdravnikov. Ne morem reči, da sem obiskoval zgolj slabe zobozdravnike, ampak tiste, ki mojim težavam niso bili kos. Prijatelj mi je povedal, da v Ljubljani obstaja klinika, kjer deluje več strokovnjakov in kjer težav ne odpravijo čez noč, saj to ni mogoče, ampak se težav lotijo na začetku.

Kako se je z novim nasmehom spremenilo vaše življenje?

Moje življenje se je definitivno spremenilo na bolje. Kot dan in noč. Menim, da sem bolj samozavesten, bolj sproščen sem v družbi in službi, definitivno se tudi več smejim.

Kakšen je vaš odnos do estetike nasploh in koliko pomembna vam je v življenju?

Nisem neki estetski frik, ampak estetike ne jemljem kot nek tabu. V kolikor ima nekdo nekaj, kar ga moti, ali če s čim ni zadovoljen in lahko to z estetskim posegom odpravi — naj, hvala bogu.

Menite, da se ljudje še vedno premalo zavedamo, kako je pravzaprav pomembno vzdrževanje ustne higiene in ustno zdravje nasploh?

Iz lastnih izkušenj lahko rečem, dase. Ljudje pomembnosti tega začnemo zavedati



NASMEH MESECA

še, ko nastopijo težave. Običajno pa je takrat že prepozno.

Kaj bi priporočili vsem, ki imajo strah pred zobozdravnikom?

Rekel bi, da ni zobozdravnik nič takšnega. Da je dobro redno obiskovati zobozdravnika, tudi če danes nimamo težav. Kot sem omenil že pri prejšnjem vprašanju, je zelo pomembno redno vzdrževanje ustne higijene. Tistim, ki imajo strah pred zobozdravnikom, pa bi priporočal obisk Dentalnega centra Clarus, kjer ga bo osebje najprej toplo sprejelo, nato pa bodo njihovi strokovnjaki s pogovorom odpravili strah, še preden bo sploh sedel na stol.

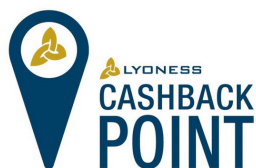


V Dentalnem centru Clarus so PRVI pregledi BREZPLAČNI.
Prijavite se preko elektronske pošte ali po telefonu.

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



Pridružite se nam tudi vi in
spremljajte novosti in akcije!
www.facebook.com/DentalnicenterClarus



DENAR NAZAJ PRI VSAKEM NAKUPU

Z našo kartico ugodnosti si vedno lahko pridobite dodatni 3% popust.





Z novim zobozdravstvenim zavarovanjem **Zobje in Zobje+**, ki ga je **Zavarovalnica Triglav** poslala na trg, so postale zobozdravstvene storitve pri zasebnih zobozdravstvenih ordinacijah bistveno bolj dostopne.

Mnoge zobozdravstvene storitve namreč niso v celoti vključene v obvezno zdravstveno zavarovanje, četudi vemo, da lahko nezdravi zobje bistveno poslabšajo celotno zdravstveno sliko. Podatki raziskave o družinskih proračunih so pokazali, da se je od začetka finančne krize delež skupne neposredne porabe za zdravstvene storitve iz lastnega žepa v gospodinjstvu povečal, najverjetneje tudi zato, ker so se odstotki cen zdravstvenih storitev, ki jih po obveznem zavarovanju plača Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, bistveno zmanjšali. Nič ne kaže, da bi se trend tovrstnih izdatkov gospodinjstev lahko obrnil navzdol.

Obvezno zavarovanje krije nujne posege, kot sta puljenje zoba ali drenaža ognjoka. Preventivne preglede, do katerih ste upravičeni enkrat letno, in zdravljenje, na primer zalivke, krije v višini 80 %, protetiko pa le v višini 10 %, a z mnogimi izjemami. Razliko do zneska vrednosti zobozdravstvene storitve iz obveznega zavarovanja sicer pokrije dopolnilno zdravstveno zavarovanje. Vseeno pa je treba za nadstandardno opravljeno storitev ali uporabo nadstandardnega materiala doplačati. Za belo zalivko na stranskih zobeh je tako nujno doplačilo, preventivni posegi, kot je obisk pri ustnem higieniku, pa so po dopolnjenem 18. letu starosti popolnoma samoplačniški. Izdelavo mostička boste v primeru le enega manjkajočega zoba v stranskem področju plačali sami, saj ta po pravilih obveznega zavarovanja ni krit. Če si za trajno rešitev želite v ustih le najboljše materiale, pa jih boste prav tako morali doplačati.

Zavarovanji Zobje in Zobje+ krijeta stroške doplačil za izvedbo nadstandardnih storitev in uporabo nadstandardnega materiala. Sem sodijo na primer doplačila za bele zalivke na stranskih področjih ali kakovostne keramične nadomestke v vidnem področju, ki bi jih sicer morali doplačati sami. Če se vam zgodi nezgoda, po kateri je treba zob popraviti ali nadomestiti, lahko že z zavarovanjem Zobje računate na takojšno rešitev situacije z najkakovostnejšimi materiali. Z zavarovanjem Zobje+ pa lahko na nov implantat računate tudi, če manjkajoči zob ni posledica poškodbe, ampak denimo granuloma. Poleg tega zavarovanje Zobje+ omogoča celo kritje stroškov samoplačniških zobozdravstvenih storitev preventive in protetike. Potreba po preventivnih storitvah namreč vse bolj narašča, saj se vse več ljudi zaveda pomena rednega čiščenja zobnega kamna pri preprečevanju parodontoz in drugih zobozdravstvenih težav.

Če boste sklenili dodatno zavarovanje Zobje, ki ga ponuja Triglav, Zdravstvena zavarovalnica, se boste lahko od pričakovanih doplačil za nadstandardne materiale in storitve v prihodnosti nemudoma poslovili.



»Stara koka, dobra supa«

... je verjetno reklo, ki ga pozna vsak. Se mi zdi. In še vedno velja. Velika večina ženskega spola ga s pridom uporablja v kuhinji, moški nekuharski spol pa to reklo povezuje predvsem z življenjsko izkušnjo.

Jaz osebno uporabljam staro kuro pri kuhi kurje juhe, sem pa pred kratkim od tašče dobil v dar domačo, staro kokoš od kmetice, včeraj zaklano. Pa sem gledal tiste parkeljne, ki so štrleli ven iz piskra, in kako uro tuhtal, če naj jo razkosam in dam v skrinjo za kako juho zgodaj pozimi ali pa naj jo položim v pekač. Potem sem šel malo brskat po internetu, kaj se najde na temo stare kokoši, in opazil zanimiv recept, ga nekoliko prikožil in se lotil peke.

Recept je bil predvsem časovno dokaj zahteven, saj je celotna peka trajala krepko preko šestih, če ne celo sedem ur na nizki temperaturi. To je nekje med 80 in 100 °C, natančno ne morem povedati, ker je moja pečica še iz časov FLRJ. Kuro sem najprej z zunanje strani dobro natrl s soljo.

Masla sicer v kuhi in peki ne uporabljam kaj dosti, a tokrat sem se vsaj približno držal navodil. Na štirih žlicah masla sem opral nasekljano čebulo, nato nekoliko kasneje dodal še česen in dve pesti narezanih suhih sliv ter še nekaj minut vse skupaj pražil na majhnem ognju. Ko se je česen že dobro razdišal, sem zalil z mezgo iz dveh dolgih rdečih paprik. Mezgo sem napravil kar s paličnim mešalnikom.

Začnil sem s svežim peteršiljem, majaronom, pehtranom, poprom in soljo ter še kakih deset minut kahal na majhnem ognju. Zmlel sem za drobno pest mandeljnov in z njimi zgostil omako, nato sem odstavil kozico in zmes ohladil. Originalni recept je predlagal še zalitje z rdečim vinom in dodatkom natrganega kruha do goste konzistence, kar je smiselno, saj potem se lahko od nadeva tudi kaj naješ. Z maso sem pod kožo nadeval kuro in jo obrnil na bok v pekač ter počasi pekel. Nekje na uro in pol sem kuro obračal na vse štiri kurje strani in jo vsakokrat premazal z iztekajočim sokom. Vmes sem seveda šel na dva prehoda, eno kavico in eno pivo.

Preden sem jed postavil na mizo, sem kuro še za petnajst minut pekel na maksimumu, da je pozlatela, nato sem jo postavil za dvajset minut na mizo, potem smo jo napadli. Na veliko veselje je bil nadev odličen, na še večjo žalost pa kura zategla. Bila je sicer pečena, meso pa niti najmanj sočno. Mogoče bi jo moral v skladu s pravili ameriškega zahvalnega purana pustiti stati vsaj nekaj ur in iti mogoče še na kak izlet, a mislim, da mi je vseeno prehitro zmanjkalo potrpljenja. Mogoče kdaj drugič, na kakem dopustu. Iz izkušnje sem se naučil, da je stara kura še vedno najboljša za juho in da pompozni izgled pečenke v kosu z lahkoto in z boljšim mesom dobimo iz običajnega svežega piščanca. Nemalokrat sem pred tem že uspešno nadeval piščanca z nadevom moje mame, ki pa ga pripravite na zelo podoben način kot kruhove cmoke.

V skledo nalijte do dva decilitra mleka in vanj nadrobite kruh do konzistence, ko bi lahko nadev oblikovali v kepe. V kozici na olju prepražite eno veliko čebulo do steklenega in vsujte v maso. Drobno sesekljajte nekaj vejic svežega peteršilja in skupaj z enim ubitim jajcem stresite v maso. Posolite in popoprajte ter dobro premešajte. Če je konzistenca še premeška, potem nadrobite še nekaj kruha.

Maso sedaj z zadnje strani potlačite v kuro, preostanek pa oblikujte v večje kepe in jih položite v naoljen pekač poleg piščanca, vendar šele nekje po eni uri peke. Pecite na 180 do 200 °C nekje do dveh ur. Zunaj pečice imejte pripravljeno olje, v katerega vmešate sol in rdečo papriko v prahu. Piščanca na petnajst minut s tem zalivajte ali pa če imate kje v skrinji kakšno jušno osnovo, ki ni iz kocke, potem je ta na prsih ptice med peko še bolj dobrodošla.

Na velikem pladnju servirajte celega piščanca, ki ga obdate z na kose narezanim nadevom, ki mora biti po eni uri z zunanje strani lepo hrustljiv. V posodico zraven priložite še sok iz pekača in dober tek. Ta recept je stoprocenten in predvsem dosti hitrejši.

Vse skupaj ne pomeni, da sem obupal nad starimi kurami na pladnju in da ne morejo biti odlične. Ampak do tedaj pa še vedno velja, vsaj zame, »stara koka, dobra supa«. Dober tek!