

DENT-A-LIST

Dentalni Center Clarus

Brezplačni izvod

#03

Oktober / November

2016

NASMEH
MESECA

.....
Andreja
REPAR

NEPRIJETEN **ZADAH**

.....
Največkrat je kriv jezik

Zobozdravstvena info točka

.....
VSE NA ENEM MESTU





Mihael VRČKOVNIK, dr.dent. med.

zobozdravnik in lastnik Dentalnega centra Clarus ter trgovine Dentoteka

Končno sem jo dočakal. Rubriko, ki sem si jo prvič zaželel vsaj dve leti in pol nazaj, na njej pa sem začel delati vsaj pred desetimi leti. Nasmeh meseca predstavljata začetna in končna fotografija zunanje preobrazbe ženske ali moškega, vendar od začetne točke A do končne točke B preteče veliko časa. Večkrat so začetna pričakovanja o hitri preobrazbi porušena že s prvim pogledom v usta in z eno dodatno rentgensko sliko vseh zob. Totalne ustne rehabilitacije niso možne le s tremi obiski na Jadranu ali pa vsaj niso dolgoročno uspešne. Prav tako posegi v tujini niso možni brez sodelovanja več specialistov s posameznih področij zobozdravstva in vsaj še oralne kirurgije. Pri totalnih ustnih rehabilitacijah se večkrat počutim kot menedžer, ki mora pacientom predstaviti vse poglede posameznih segmentov zdravljenja na njim najbolj razumljiv način. Pri nas se poseg po treh obiskih šele dobro začne. Do takrat pa mora obravnavanec izvedeti vse: vrste posegov, udeležene zobozdravnike in zdravnike, predvideno končno ceno terapije in seveda tako popularno časovnico. Pri totalnih ustnih rehabilitacijah je bistveno potrpljenje zobozdravnika in pacienta ter zaupanje pacienta v celoten tim, ne samo v zobozdravnika ali posameznega terapevta. Včasih kaj tudi ne gre po načrtih, vendar je treba vedeti, da so zobje, dlesni in usta živi organi, zobozdravnik pa tudi. Zahvalil bi se gospe Andreji Repar za prvi nasmeh meseca, prav tako se že vnaprej zahvaljujem vsem ostalim, ki bodo v tej rubriki sodelovali. Če bi kdo imel željo po kakršnihkoli podrobnejših predstavitev, vam bomo seveda z veseljem odgovorili, celoten potek zdravljenja z vmesnimi fazami pa lahko najdete na naši spletni strani **www.clarus-dental.si**.

***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. Širina nasmeha mu izda vašo iskrenost ali stisko. Iz gubic okoli ust razbere vašo dolgoletna razpoloženska 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.**

Brezplačnik Dentalist

Uredila in oblikovala: Nina Jerančič
Fotografije: Domen Grögl,
Shutterstock, arhiv Dentalnega centra Clarus
naklada: 400 izvodov
Lektorirala: Mateja Grahovec
Tisk: Paratiskarna

Dentalni Center Clarus

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

ZOBOZDRAVSTVENA INFO TOČKA

VSE na ENEM mestu

Zdravje ustne votline lahko drastično vpliva na kvaliteto našega življenja, saj se brez zob ne moremo ustrezno prehranjevati, velik vpliv pa ima tudi na socialno življenje. Znano je, da država za zobozdravstvo nameni 80 milijonov evrov letnega proračuna in hitro lahko izračunamo, da posamezniku pripada le 40 evrov letno za to obravnavo. Poleg tega zobozdravstvo v Sloveniji temelji le na sanaciji že nastale škode, povečini pa se še vedno uporabljajo najcenejši materiali, ki ne zagotavljajo, da bo posameznik lahko vzdrževal svoje ustno zdravje na dovolj kvalitetni ravni vse svoje življenje. Poleg tega je jasno tudi, da zobozdravnik zaradi finančnih omejitev ne more nameniti dovolj časa vsakemu posamezniku in večina ljudi se ob večjih zobozdravstvenih težavah znajde v slepi ulici.

Zdravje v ustni votlini

Dokazano je, da simptomi in obolenja v ustni votlini lahko povzročajo veliko resnih ali celo usodnih bolezni, kot so srčni infarkt, možganska kap ali sladkorna bolezen. Poleg tega več kot 80 % populacije trpi za parodontalno boleznijo, ki ni ozdravljiva in je zato nujno potrebno redno vzdrževanje ustne higijene pri zobozdravniku ali ustnem higieniku. Če pri tako pomembnih dejstvih upoštevamo še stres, ki nam ga narekuje sodobni način življenja, je nujno, da za zdravje poskrbimo pravočasno. Le-ta izhajata prav iz naše ustne votline.



Individualna obravnava

V ljubljanskem BTC-ju smo odprli novo Zobozdravstveno info točko. Namenjena je vsem, ki iščejo odgovore na vprašanja o zdravju ustne votline in iščejo zanje ustrezne rešitve. Nudimo celostno obravnavo vsakega posameznika in nadaljnjo diagnostiko, ki jo načrtujemo skupaj z najboljšimi strokovnjaki, materiali in opremo. Rentgensko diagnostiko izvajamo z najbolj sodobnim CBCT rentgenom, ki zagotavlja minimalno stopnjo sevanja. Nudimo brezplačne prve preglede, svetovanje in načrt sanacije za vsakega posameznika. Ustna higieničarka izvaja laserske terapije, prav tako nudimo najbolj kakovostne izdelke za vsakodnevno ustno higieno, ki jih priporočajo najboljši slovenski zobozdravniki. Specializirani smo na področju estetskega zobozdravstva in sodelujemo z vrhunskim laboratorijem Slavka Brkiča, ki s pomočjo najsodobnejše tehnologije CAD/CAM ustvarja implantate, prevleke, luske in inleje. Laboratorij slovi po visoki stopnji umetniške ustvarjalnosti in natančnosti, zato so naši izdelki na najvišji ravni.

Zobozdravstvena info točka je torej namenjena vsem in vsakomur, ki si želi izboljšati kvaliteto svojega življenja. Zdravstveno in estetsko. Zobozdravstvena info točka se nahaja poleg vhoda v Diagnostični center Clarus. Za brezplačni pregled in nadaljnjo obravnavo se lahko predhodno naročite na elektronski naslov info@clarus-dental.si ali pokličete na telefonsko številko 051 252 787, kjer vas bo prijazno sprejela naša organizatorica dela Tina.



Špela Blažič
ustna higieničarka

NEPRIJETNE vonjave v ustih

Vzrok za slab zadah se v 90 % nahaja v ustni votlini. Slab zadah je ponavadi posledica slabe ustne higijene in oralnega zdravja. Najpogosteje je vzrok zanj jezik, saj imajo tam mikroorganizmi najboljše pogoje za razmnoževanje.

Iz česa izvira slab zadah iz ust?

Slab zadah ali strokovno halitoza je pojav, ki je razširjen po vsem svetu. Vzrok zanj so bakterije, ki pri pridobivanju energije razgrajujejo beljakovine na manjše sestavne dele (aminokisliline). Pri razgradnji nekaterih se sproščajo hlapljive žveplene snovi, ki povzročajo neugoden zadah. V kolikor bakterije živijo v ugodnih pogojih se pojavi neprijeten zadah iz ustne votline.

Kako pogosto je vzrok v ustni votlini?

Za slab zadah je lahko kriva tudi posebna struktura jezika, zaradi katere mu pravimo razbrazdan jezik (*lingua plicata*), in omogoča še večje zadrževanje oblog ter posledično večjo količino za zadah odgovornih bakterij. Poleg razbrazdanega jezika so za zadah odgovorne tudi filiformne papile (jezične brbončice), ki uspešno kopičijo bakterije na površini jezika. Barva jezika je v večini teh primerov spremenjena in je bolj belkasto rumena. Seveda tudi parodontalna bolezen oz. bolezen obzobnih tkiv pripomore k slabšemu zadahu. Krivci zanj so lahko tudi nezadostno pitje tekočin, stres, kajenje ali neredni obroki, ki še dodatno poslabšajo stanje oz. zadah iz ustne votline. Prav tako lahko do zadaha pripelje nezadostno izločanje sline, ki igra pomembno

vlogo pri ravnotežju bakterij. V kolikor je primanjkuje, se bakterije namnožijo v večjih količinah in povzročajo neprijeten zadah. Za slab zadah so lahko odgovorne tudi npr. kariozne lezije, vendar le v manjšem deležu, zobje z nezdravljeno vneto zobno korenino, perikoronitis (vnetje dlesni nad osmico, ki se težko izraščča) ali osteomielitis (vnetje kosti). Tudi zobne proteze lahko povzročajo slab zadah, saj lahko zaradi slabe higijene protez pride do slabšega stanja mehkih tkiv, kar vodi v slab zadah.

Kaj lahko stori posameznik, da bi stanje izboljšal?

Opažam, da vse več pacientov že ob prvem obisku izpostavlja problem ustnega zadaha. Še v isti sapi mi naštevajo, katera sredstva uporabljajo (ustne vode), da bi zadah izginil. Pri pretirani uporabi ustnih vod zmanjšamo lastno obrambo ustne votline proti bakterijam. Torej naredimo več škode kot koristi. Vendar kaj kmalu ugotovimo, da je sicer po uporabi ustne vode stanje malenkost boljše, vendar se po določenem času, ponavadi dokaj hitro, neprijeten zadah vrne. Kar je treba poudariti, je, da ustne vode le prikrijejo simptome, vendar vzrokov zanje ne odpravijo. Vsakega pacienta napotimo k ustnemu higieniku, ki profesionalno odstrani zobne obloge, po potrebi naredi luščenje in glajenje korenin. V veliki meri se poslužujemo tudi laserskega zdravljenja dlesni in, kar je najbolj pomembno, pacienta naučimo pravilne ustne higijene. Tu mislimo na uporabo primernih zobnih ščetk, zobne nitke in interdentalnih ščetk. Ne smemo pa pozabiti na čiščenje jezika, ker vemo, da se dve tretjini bakterij zadržuje ravno tam. Čistimo ga s posebnimi strgali, ki so namenjena samo jeziku.



Slab zadah je pogosto odraz neuravnotežene prehrane, ki ne vsebuje ogljikovih hidratov. Temu pravimo **ketonski zadah**.

V našem dentalnem centru poleg učenja ustne higiene (touch to teach) izvajamo tudi redne kontrole pacientov, ki imajo tovrstne probleme. Ti so nad pristopom navdušeni, tudi rezultat se opazi izjemno hitro.

Katero bolezensko stanje je lahko vzrok za slab zadah?

10 % neprijetnega zadaha izhaja iz nosu, obnosnih votlin, žrela, grla. V nekaj odstotkih pa se vzrok nahaja tudi v požiralniku ali želodcu. Tudi vnetje tonzil spada med pogoste vzroke zadaha. Če govorimo o kronični težavi, se lahko tonzile tudi kirurško odstrani. Slab zadah se pojavlja pri sladkorni bolezni in bolezni dihal. Treba je omeniti tudi maligna obolenja v ustni votlini. Za zdravljenje rakavih bolezni uporabljamo različne radioterapije in kemoterapije, ki lahko povzročajo nepovratno okvaro žlez slinavk in s tem simptom suhih ust ali kserostomijo. Suha usta poleg pekočega jezika in drugih neželenih motenj spremlja slab zadah.

Tudi nekatera obolenja ledvic in jeter lahko povzročajo ustni zadah. Poleg naštetih bolezni suha usta povzroča tudi jemanje nekaterih zdravil (zdravila, ki vplivajo na delovanje srca, zdravila za zniževanje krvnega tlaka ...). Včasih se zdravniki odločijo, da pacientu predpišejo zdravila, ki vzpodbujajo delovanje žlez slinavk (npr. Evoxac), vendar je zdravljenje z njimi velikokrat neuspešno.

Veliko študij je potrdilo, da tudi negativni stres občutno zmanjša izločanje sline, kar vodi v slab zadah. Ljudje, ki so dehidrirani, in tudi tisti, ki so na dietah, so bolj dovzetni za slab zadah.

Glede na tip vonja lahko posumimo različne sistemske bolezni:

- vonj po gnilih jajcih povzročajo hlapljive žveplove substance, ki jih proizvajajo obloge na ustnih strukturah,
- sladkoben vonj lahko nakazuje na obolelost jeter,
- vonj po rdečih jabolkih lahko nakazuje na slabo kontrolirano sladkorno bolezen,
- vonj po ribah lahko nakazuje na obolelost ledvic.

Ima po vaših izkušnjah veliko pacientov težave s slabim zadahom?

Da, predvsem pri moški populaciji, saj so ponavadi ženske bolj vestne, kar se tiče ustne higiene. Seveda pa se ta problem pojavi tudi pri nežnejšem spolu.

Če težava ne izhaja iz ustne votline, kateri specialist naj jo rešuje?

Če vzroka ni v ustni votlini, potem pacienta napotimo k osebному zdravniku, ki ga usmeri k otorinolaringologu, da poišče vzroke za neprijeten zadah.

USTNA HIGIENA

Obstajajo kakšne nove metode, ki so še učinkovitejše proti tej nadlogi?

Velikokrat slišimo stavek: »Si, kar ješ.« Pitje zadostnih količin vode naredi vrsto pozitivnih učinkov na telo. Med njimi je tudi zmanjšanje slabega zadaha. Sama se nagibam k bolj naravnim metodam preprečevanja zadaha. Seveda, naj še enkrat poudarim, kako pomembna je pravilna, dosledna ustna higiena, ki je ključna za uspeh, obstajajo pa tudi naravna sredstva proti slabemu zadahu, in sicer:

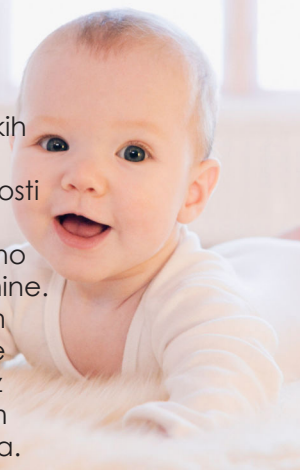
- avokado je balzam za naše prebavne organe, preprečuje nastajanje gnilobe v črevesju in s tem tudi slab zadah,
- domača ustna voda, ki jo pripravite iz žajblja, ognjiča in mirte, ter si z njo zjutraj in zvečer izpirate ustno votlino,
- peteršilj vsebuje ogromno klorofila, ta pa ubija bakterije, ki povzročajo neprijeten vonj.

Se moramo pri boju z zadahom še posebej izogibati določeni vrste hrane ali pijače?

Slab zadah povzročata težka in začinjena hrana. Tu je treba omeniti dve sicer zelo zdravi začimbi: čebulo in česen, ki povzročata neprijeten zadah, prav tako kot tudi druge močne začimbe (npr. curry). Tudi kava, alkohol in kajenje so vzrok za slab ustni zadah.

Slab zadah pri otrocih in dojenčkih

Najpogosteje nastane slab zadah pri otrocih in dojenčkih zaradi nepravočasnega ščetkanja zob ali zaradi suhosti ust. Ko nam pri otrocih uspe vzpostaviti jutranjo in večerno ustno higieno, tudi zadah mine. Če opazite, da se pri vašem malčku stanje ne izboljša, se o težavi posvetujte najprej z zobozdravnikom, v skrajnem primeru pa obiščite pediatra.



Jutranji zadah

Opazimo ga zjutraj, ko se prebudimo, a je normalen pojav. Nastane zaradi zmanjšane pretoka sline med spanjem, posledica katerega so usta suha. Slina ima nalogo vlaženja ustne sluznice. Suha usta dopuščajo zbiranje mrtvih celic na dlesni, notranji strani lic in na jeziku, ki se razkrajajo in povzročajo neprijeten zadah. Ko spimo, se usta najbolj osušijo in prav to je vzrok za neprijetni jutranji zadah, ki ga pogosto zamenjujemo s kroničnim zadahom. Jutranji zadah izgine že z natančnim umivanjem zob in redno uporabo interdentalnih ščetk. Pri približno četrtini pacientov, ki poiščejo pomoč, gre za pretirano skrb, da imajo slab ustni zadah. Omenjeni pojav imenujemo halitofobija. Ti pacienti so prepričani, da imajo slab zadah, čeprav jim tega nihče ne omeni. Slab ustni zadah običajno opazijo naši sogovorniki. Nenazadnje, vprašajte dobrega prijatelja, da preveri, če imate zadah.

VSE PRIPOMOČKE ZA
USTNO HIGIENO
LAHKO KUPITE V
NAŠI TRGOVINI


Dentoteka





Svoje delo na laserjih je predstavil tudi **dr. Jernej Kukovič**, še en slovenski zdravnik v vzponu. Po teoretični predstavitvi 4D-rejuvenating programa uporabe laserjev v kozmetične in dermatološke namene je svoje znanje pokazal še v praksi. Največ zanimanja za 4D-rejuvenating program je bil seveda izražen s strani nežnejšega spola, ko je dr. Kukovič demonstriral glajenje gubic okoli ust in pomlajevanje kože. V dermatološkem segmentu je odstranil še nekaj pigmentnih nevusov, manjše krčne žile in prikazal zdravljenje glivičnega obolenja nohtov na nogah.

Mr. Nightlase navdušil v Švici

V idiličnem hotelu Sonne, ki se nahaja ob prelepem Zürškem jezeru, je v središču septembra potekal simpozij na temo medicinskih laserjev FOTONA. Na povabilo slovenskega proizvajalca dentalnih in dermatološko estetskih laserjev je **dr. David Dovšak** iz klinike :D Center, Dentalni kirurški estetski center predaval o zdravljenju smrčičev (to so ljudje, ki ponoči smrčijo). Po obširnem jutranjem teoretičnem predavanju je nadaljeval še z demonstracijo na pacientu. Kako visoko cenjen je Dr. Dovšak v tujini, lahko preprosto povemo s tem, da ga napovedali kot Mr. Nightlase.

PlaqSearch

S tableto za odkrivanje zobnih oblog lahko preverite učinkovitost ščetkanja zob. PlaqSearch vam nove zobne obloge obarva v rdečo, stare pa v modro barvo. Tako lahko vedno preverite, kako učinkovito si čistite svoje zobe. Tablete lahko kupite v trgovini Dentoteka.



NOVI SODELAVCI

v Dentalnem centru Clarus

Dentalni center Clarus razširja svojo ponudbo, v septembru pa sta se nam pridružila še dva nova sodelavca — novi zobozdravnik **Vid Gjurin, dr.dent.med** in zobna asistentka **Mirjam Zaletel**.



NASMEH MESECA

Andreja REPAR

»ZDAJ PODARJAM NASMEHE«



Zobozdravnik: **Mihael Vrčkovnik, dr.dent.med**

Tehnik: **Slavko Brkič**

Frizura: **Anita**

Makeup: **Sandra Živojinović**

Foto: **Domen Grögl**

Fotografije so nastale v salonu **Carachair**

Mesec oktober je za nas poseben mesec. V povsem novi rubriki NASMEH MESECA premierno predstavljamo eno izmed naših zadovoljnih pacientk, ki je v Dentalnem centru doživela preobrazbo. Z velikim zadovoljstvom vam bomo v vsaki izdaji revije Dentalist predstavili nekoga izmed naših pacientov, s katerim smo skupaj prebrodili tako najhujše trenutke kot tudi trenutke zadovoljstva in novega življenjskega zagona.

Tokrat, prvič vam predstavljamo gospo Andrejo Repar. Na srečanje je prišla nasmejana in pozitivna, a vseeno ni skrivala zadrege pred novo avanturo. Povabili smo jo na druženje s frizerko, vizažistko in fotografom. Prva napetost je popustila, ko jo je na stol povabila Anita. Kot res dobre frizerke znajo, je pogovor nanesla na bližnjega znanca in kramljanje je steklo samo od sebe. Postrizeni lasje in čudoviti kodri so izstopali in na vrsti je bila umetnica ličenja, ki je poudarila Andrejino lepoto.

In kdo je pravzaprav Andreja? Mladostna in ponosna mama dveh otrok, ki sta si že ustvarila svoje življenje. Dvaintrideset let je žena svojemu soprogu, za katerega je nepogrešljiva, čeprav mu hišna opravila niso tuja. Dela v podjetju, ki proizvaja računalniško tehnologijo. Zelo pogosto se smeje in včasih se še vedno zaloti, da si pred usta postavlja roko. »Tako sem se smejala včasih. Z rokami pred usti. Moja hči Tina me je ves čas opozarjala, naj tega ne počnem, ker ti hitro pride v navado,« pripoveduje. Pogovor zaide na prosti čas in Andreja brez pomisleka pove, da rada bere in sanjari o Škotski.

Njena kultura jo navdihuje in nadvse rada bi si škotsko pokrajino posuto z gradovi enkrat v življenju ogledala na lastne oči. Rada ima tudi sprehode in naravo. Odzivi po končanem lepotilnem postopku so bili dobri, vendar Andreja ni imela časa, da se osredotoči na rezultate svoje lepotne preobrazbe, saj je fotograf že vihtel svojo opremo okrog naših glav in nastale so fotografije, ki jih pravkar gledate.

Andreja Repar je že pred nekaj leti spoznala, da ima parodontalno bolezen. Še bolj kot spoznanje o neozdravljivi bolezni, so jo zbolele besede zobozdravnika, ki ji je precej ravnodušno povedal, da naj ne komplicira preveč, saj ima vendar to bolezen že skoraj vsak! »Teško se je sprijazniti in hudo je,« pove Andreja, ki je bila zaradi stanja v svoji ustni votlini zelo potrta. »Sam sebe moraš iz dneva v dan dvigovati,« se spominja, kako se je včasih tolažila zaradi skelenja in bolečin. Hči jo je nagovorila, naj obišče privatno zobozdravstveno ordinacijo in tako je Andreja prišla v Dentalni center Clarus.



»Sam sebe moraš iz dneva v dan dvigovati,« se spominja, kako se je včasih tolažila zaradi skelenja in bolečin.

NASMEH MESECA

Že po načrtovani sanaciji se je Andreja počutila bolje. »Res so mi znali svetovati, predvsem pa so me obravnavali kot človeka in ne kot številko,« še doda. Kirurški posegi v ustni votlini so bili boleči, a šele ko je bil narejen temelj za dobro protetiko, se je začela prava preobrazba. V laboratoriju je naš zobotehnik Slavko Brkič izdelal protetiko za zgornjo čeljust in po dokončanem delu je bil dr. Mihael Vrčkovnik zelo zadovoljen. »Zaradi parodontoze sem po 34. letih prenehala kaditi,« še ponosno pove in pravi, da ne more primerjati svojih dni, ko je bila zaradi svojih zob popolnoma nesproščena. »Iskreno bi se rada zahvalila vsem, ki so mi to preobrazbo omogočili, še posebej pa hčerki Tini in dr. Vrčkovniku. Vse bolečine so pozabljene, v spominu so



mi ostale samo pozitivne stvari,« še doda Andreja, ki mora zaradi svoje bolezni zdaj redno hoditi k ustnemu higieniku.



Kljub tremi ob naši lepotni preobrazbi, ki je vse do konca ni uspela povsem prebroditi, je Andreja s svojo preprostostjo naše srečanje izpeljala tako, da smo se vsi počutili zelo prijetno. »Vsakomur bi svetovala, naj poišče zasebno ordinacijo, kjer vas bodo obravnavali povsem drugače. Zobje naredijo človeka in dokler jih imaš, se ne zavešaš, kako pomemben dejavnik so v našem vsakdanjiku,« za konec priporoča Reparjeva.



PREJ



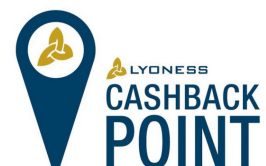
POTEM



DENAR NAZAJ PRI VSAKEM NAKUPU

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

VEČ INFORMACIJ NA 040 278 410



INVISALIGN

Nevidni zobni aparat



Inovacijo v ortodontiji predstavlja Invisalign. Nevidni zobni aparat je zasnovan tako, da neustrezen položaj zob popravlja s pomočjo prozornih plastičnih opornic, in sicer v določenem zaporedju. Premiki zobovja se delajo brez lokov in bracketov, ki so sicer pritrjeni na zobe, ko gre za fiksni zobni aparat. Prednost zobnega aparata invisalign je tudi ta, da ga lahko pri uživanju hrane in pijače snamemo, zato omogoča boljšo ustno higieno. Tudi sile, ki delujejo na zobovje, so veliko manjše kot pri fiksni zobni aparatih, zato pacienti občutijo bistveno manjše bolečine ob premikih zob. Vsekakor je nevidni zobni aparat tudi bolj estetski in veliko bolj udoben.

Kako deluje Invisalign

Najprej bo zobozdravnik na posvetu ugotovil, ali ste primeren kandidat za zobni aparat Invisalign. Terapija z opornicami namreč deluje pri lažjih in zmernih nepravilnostih zobnega loka in ni primerna za terapijo težjih primerov, oziroma se lahko uporaba Invisaligna kombinira s klasičnim zobnim aparatom.

Nato vam bo zobozdravnik vzel odtis zobovja, na podlagi katerega vam bodo s pomočjo 3D-grafike izdelali zaporedje opornic. Prva opornica se bo popolnoma skladala z vašim trenutnim stanjem zobovja, vsaka naslednja opornica, ki jo boste menjavali na približno 14 dni, pa bo postopoma spremenila položaj zob v vaših ustih. V povprečju je treba zamenjati 30 opornic, čas terapije in število opornic pa sta seveda odvisna od zahtevnosti potrebnih premikov. V času terapije so nujni tudi redni obiski pri zobozdravniku, ki nadzoruje premike zob in skrbi, da zdravljenje poteka po načrtani poti.

PREDNOSTI APARATA INVISALIGN:

Nevidnost — aparata med postopkom zdravljenja nihče ne more opaziti. Z njim se lahko brez skrbi smežete tudi med samim zdravljenjem.

Odstranljivost – aparat je enostavno snemljiv, tako da lahko med zdravljenjem jeste in pijete, kar vam je všeč. Prav tako si lahko umivate in nitkate zobe, kot ste to počeli do sedaj.

Udobje – aparat ne vsebuje kovine, zato v ustih ni vsiljiv.



Žajbljev čaj za izpiranje ust lahko kupite v naši trgovini.



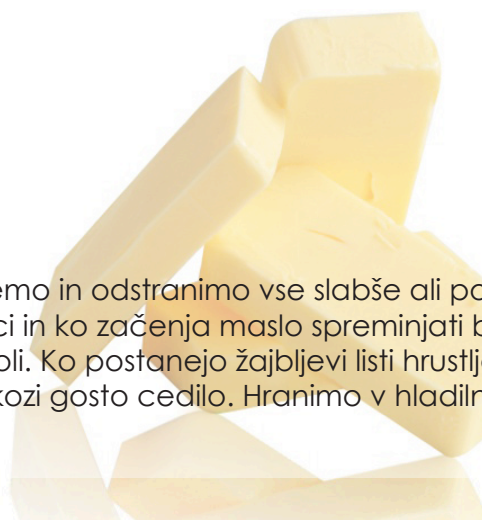
Žajbelj

Žajbelj je zelišče, ki krasi marsikateri domači vrt. Njegovi listi pomagajo pri zdravljenju vnetij ustne votline in žrela. To pa nikakor ni vse, kar žajbelj zmore, saj je znan kot vsestransko zelišče. Že v antičnih časih so listi žajblja veljali za simbol večnega življenja. Tudi njegovo botanično ime – *Salvia officinalis* L. govori o njegovi vsestranskosti. *Salvia* namreč izhaja iz besede *salvare* – zdraviti. Uporabljamo ga tudi v kulinarčne namene, vendar v majhnih količinah, saj je zelo aromatičen. Že v 16. stoletju je veljal za naravno zobno ščetko, zato je priporočljivo, da grizljamo sveže liste žajblja.

Maslo z žajbljem

Priprava:

Priskrbimo si sveže liste žajblja, jih preberemo in odstranimo vse slabše ali poškodovane liste. Maslo počasi stopimo v majhni kozici in ko začneja maslo spreminjati barvo, mu dodamo lističe svežega žajblja in malo soli. Ko postanejo žajbljevi listi hrustljavi, kozico odstavimo, ohladimo in ga pretlačimo skozi gosto cedilo. Hranimo v hladilniku.



Ideja

Žajbelj je kuhinjsko zelišče za različne mesne jedi, od perutnine pa do divjačine. Zelo se poda tudi v juhe iz stročnic, krompirja in še mnoge druge enolončnice. Maslo sodi med najokusnejše in najlažje prebavljive maščobe. Žal pa 100 gramov masla vsebuje kar 240 miligramov holesterola. Zato je še dopustna dnevna količina zaužitega masla do 30 gramov na osebo.