

DENTALIST



Brezplačni izvod
#10
Februar / Marec 2019

BREZPLAČNI PRVI PREGLED
info@clarus-dental.si

Ortodontsko zdravljenje v Dentalnem centru Clarus

Lepotni dodatek za sijoč nasmeh

Ustna higiena

Ko **ZOBNA ŠČETKA** ni dovolj

Preobrazba nasmeha:
z **IMPLANTATI** do *novega nasmeha*

NOSEČNOST in oralno zdravje:

MI2 pri ZOBOZDRAVNIKU

Ko pride
zobna miška

Kulinarika: *Hitra sveta
hrana*

Naj dogodki leta 2018

V začetku leta rad pogledam nazaj, na preteklo leto, in preverim, kateri so bili tisti zobozdravstveni dogodki v Sloveniji, ki so zaznamovali našo stroko. Zanimajo me inovativni pristopi, strokovna in podjetniška rast zobozdravstvenih podjetij ter razlike, ki jih delajo posamezniki ali skupine znotraj zobozdravstvene strukture. Ker je bilo leto 2018 za nas prelomno, sem se odločil, da bom na prvo mesto postavil Dentalni center Clarus, saj smo storili kar nekaj več korakov od začetnih pričakovanj.

Najpomembnejša dogodka sta se zgodila v drugi polovici leta, vendar smo se nanju pripravljali že od samega začetka. V Celju nas je pod streho sprejel Dvorec Lanovž, ki nam je omogočil, da smo odprli eno lepših in sodobnejših zobozdravstvenih ordinacij v izjemnem ambientu renoviranega srednjeveškega dvorca. V diagnostičnem centru Dvorec Lanovž se zobozdravstvo skupaj z ortodontsko specialistično ordinacijo Marka Štolfe razprostira čez drugo nadstropje in lepo dopolnjuje idejo in zasnovo centra. V pritličju dvorca je najsodobnejši rentgensko diagnostični center v Sloveniji z magnetno resonanco, CT-jem in klasičnim rentgenom. V preostalih prostorih so še ordinacije drugih dejavnosti in laboratorij. Vse skupaj pa v lepo celoto zaokrožata prečudovit letni vrt in prijetna kavarna v pritličju.

Dogodek, ki je Dentalnemu centru Clarus dal krepek veter v peruti, je bila prva mednarodna laserska delavnica, ki smo jo skupaj s podjetjem Fotona organizirali v njihovih in naših prostorih. Dvajset strokovnjakov iz Slovenije in tujine se je udeležilo teoretičnega dela in praktičnih delavnic, ki smo jih pripravili skupaj s specialistko parodontologije Betul Gofteci iz Carigrada in doktorjem Igorjem Križnarjem, enim izmed najbolj cenjenih specialistov endodontije pri nas. Postavili smo si visok cilj s skupno željo, da bi organizirali še več učnih dogodkov s predajanjem znanja in izkušenj zobozdravnikom, asistentom in podpornemu osebju, za katerega največkrat nihče žal sploh ne ve, kako pomembni so. To so naše vrle asistentke in asistenti ter receptorke. Prav tako so izobraževanja namenjena tudi promotorjem in trgovcem.

Da vse skupaj sploh lahko peljemo in izpeljemo, se je treba sproti krepiti z novimi močmi. Tako smo lani zaposlili novo zobozdravnico, dve zobni asistentki in maksilofacialnega kirurga. Mogoče nekateri merijo uspeh samo s finančnega vidika, a menim, da če nam uspe vse ordinacije in odnose do naših strank obdržati na visokem nivoju, potem bomo sebe presegli in naš cilj bo izpolnjen za naslednje desetletje.

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 prehranjete. 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 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

www.clarus-dental.si
E-mail: info@clarus-dental.si
FB: www.facebook.com/Dentalni center Clarus

Brezplačnik Dentalist
Uredila in oblikovala: Nina Jerančič
Fotografije: Bor Dobrin,
Shutterstock, arhiv Dentalnega centra Clarus
naklada: 300 izvodov
Tisk: Grafični studio k



Ko pride ZOBNA MIŠKA



Pride tisti dan, ko otrok naznani, da se mu maje prvi mlečni zob. Kako ukrepati? Bodo potrebni ekstremni in še dokaj komični ukrepi z nitko in kljuko na vratih? Je treba pustiti, da gre narava svojo pot? Naj otroku kot zlobna čarovnica Sneguljčici ponujam jabolko z vsemi možnimi ukanami, da bi se zgodilo hitreje? In potem vendarle pride tisti dan, ko prvi mlečni zobek tudi končno izpade.

Hmmm ... kaj pa zdaj? Kako so že ravnali naši starši? Je prišla zobna miška? Ali je bila morebiti zobna vila? Koliko denarja mi je prinesla? Je 5 evrov preveč? Morda premalo? Po telefonu pokličeš najbližjo prijateljico, ki ima otroke istih let, in upaš na najboljši nasvet, kako ona streže tem stvarim. Pokličeš še drugo, ki ti nato pridiga o tem, ali je pravzaprav res etično, da otroke v zgodnji mladosti zavestno prepričuješ, da obstajajo dobri možje, ki pod novoletne

jelke prinašajo darila, in bitja, ki odnašajo mlečne zobke in v zameno prinašajo nagrado.

Pa vendar, če smo to doživeli mi, je prav, da doživijo tudi naši otroci. In tako so se običaji z mlečnimi zobmi obdržali več stoletij. Po svetu je moč zaslediti veliko različnih obredov: od polaganja mlečnih zobkov v mišje luknje, metanja zobkov proti soncu, v ogenj, pa tudi čez streho, nekatera ljudstva so jih skrivala v drevesa ali steno, vse do običaja, ko je mlečni zob celo pogoltnila mati otroka ali pa so ga podarili hišnemu ljubljencu. V srednjem veku so jih celo zažigali, da ne bi prišli v roke čarovnic, saj bi tako lahko prevzele nadzor nad otrokom, Vikingi pa so jih zbirali na verižicah, da bi jim prinašali srečo v bojih. Zanimivih zgodb na to temo je zelo veliko, dejansko pa izpadanje mlečnih zob pomeni konec zgodnjega otroštva, kar je lahko čustven prehod tudi za starše. Ne glede na vsa vprašanja, ki se nam porajajo, moramo razumeti, da je dogodek tudi za otroka lahko zelo čustven, zato je pomemben tudi pravilen pristop. Otroku moramo dati možnost, da se od svojih mlečnih zobkov poslovijo, naša naloga pa je, da mu razložimo pomembnost ustne higiene za celo življenje, saj bo s svojo brezzobostjo prvič občutil, kako oteženo je lahko njegovo vsakdanje življenje, dokler mu ne zrastejo stalni zobje, ki pa druge priložnosti slabim higienskimi navadam ne bodo dali.

In konec koncev je prav tudi, da jim pričaramo malo čarobnosti, pa naj bo to zobna miška ali pa zobna vila pri zapriseženih malih princeskah, saj čas otroštva mine veliko hitreje, kot bi si to želeli.

Lepotni dodatek za **SIJOČ NASMEH**

Glavni vzrok za nepravilnost zob in čeljusti je evolucijska značilnost človeškega zobovja. Kot ugotavljajo strokovnjaki, se čeljusti zmanjšujejo hitreje kot število zob, zato posledično izrastejo tudi izven zobne vrste, medtem ko so nekatere nepravilnosti dedne.

Pri sodobnem človeku nastane veliko nepravilnosti zaradi hrane, pri kateri zobje ne opravljajo svojih osnovnih funkcij, kot sta grizenje in žvečenje. Škodljive so tudi razvade, kot je npr. uporaba dude, sesanje prsta in nenehno odprta usta. Veliko nepravilnosti pa še vedno nastane zaradi zobne gnilobe in njenih posledic. Karies in prezgodnja ekstrakcija mlečnih zob sta namreč posledici, ki privedeta do pomanjkanja prostora in premika središčnice.

Vedno več odraslih pri ortodontu

Ortodontsko zdravljenje že nekaj časa ni le domena otroškega zobozdravstva, saj se za tovrstno zdravljenje odloča vse več odraslih pacientov. Zdravi in ravni zobje so potrebni tako za ustrezno žvečenje in izgovorjavo, kakor tudi za harmoničen videz obraza, poleg tega pa pripomorejo tudi k boljšemu ustnemu zdravju (lažje čiščenje pripomore k manjšemu tveganju nastanka kariesa ali vnetja dlesni) in posledično višji kakovosti življenja. Nepravilen ugriz se lahko izrazi tudi kot bolečina v obraznih mišicah, čeljustnem sklepu ali pa celo kot glavobol. Lahko bi rekli, da je ortodontsko zdravljenje odraslih v zadnjih letih postal pravi vroči trend.

V katerih primerih je posvet pri ortodontu priporočljiv?

Najpogostejši vzrok, da obiščemo ortodonta,

so neenakomerno postavljeni zobje, ki kvarijo videz in nam zmanjšujejo željo po nasmehu. Pa vendar je razlogov za namestitev ortodontskega aparata še veliko več in velikokrat se zobozdravnik specialist za tovrstno zdravljenje odloči tudi zaradi zdravstvenih razlogov. Različna stanja v ustni votlini namreč pomenijo oteženo ustno higieno, s čimer se poveča tveganje za zobno gnilobo ali parodontalno bolezen. Vzroki za ortodontsko zdravljenje so:

- tesno stanje zob,
- (genetska) odsotnost zob,
- neustrezen položaj zob (štrleči zobje),
- globoki ugriz (zgornji zobje preveč pokrivajo spodnje zobe),
- križni ugriz (zgornji zobje grizejo bolj oralno od spodnjih).

S pomočjo ortodontskega aparata se skuša nepravilno izrasle zobe z ustrezno silo počasi premakniti v želen položaj.

Stroški ortodontskega zdravljenja

Medtem ko stroške otroškega ortodontskega zdravljenja pokriva zavarovalnica, je pri odraslih zdravljenje v celoti samoplačniško. Vendar se tudi vedno več staršev odloča za zdravljenje svojih otrok v zasebnih zobozdravstvenih ordinacijah, saj so čakalne dobe zelo dolge. Cena zdravljenja je odvisna od želja in potreb vsakega posameznika, vrste zobnega aparata in dolžine zdravljenja. Ceno zdravljenja je v veliki večini možno določiti vnaprej, najbolj pomembna pa je izbira dobrega in izkušenega ortodonta.

Izbira zobnih aparatov je velika

Ortodontski aparati se med seboj razlikuje-



jo po namestitvi, vidnosti in načinu nošenja. Sicer ločimo med snemljivimi in stalnimi zobnimi aparati, vendar se najpogosteje uporablja »nesnemljiva« različica, ki jih pravimo tudi fiksni zobni aparat. Specialist vam na zobe nalepi t. i. breckete ali zvezdice, skozi katere je napeljana žica, s pomočjo katere se uravnava sila na zobe, ki bo sčasoma vaše zobe premaknila v željeni položaj. Pri fiksni zobni aparatih je otežena ustna higiena, vendar so ti najbolj učinkoviti.

V zadnjih letih je zelo priljubljena tudi izbira nevidnega zobnega aparata. Gre za t. i. snemne folije, ki jih specialist izdelava na podlagi vašega odtisa zob in računalniško prilagojenih različnih opornic za čas zdravljenja, s katerimi se vaši zobje premikajo v želeno stanje. Izbira tovrstnega aparata je priljubljena zaradi njegove diskretnosti, pa tudi zaradi lažjega prehranjevanja in čiščenja zob. V Dentalnem centru Clarus mammo v ponudbi nevidni zobni priznane znamke Invisalign.



INVISALIGN je estetski sistem zobnega aparata, ki ga predstavljajo snemljive prozorne opornice.

Ustna higiena v času ortodontskega zdravljenja

V času zdravljenja je ustna higiena ključnega pomena. Zaradi oteženega čiščenja se lahko ustvarijo nezaželena stanja v ustni votlini, kot sta zobna gniloba ali celo parodontalna bolezen, ki pa ni ozdravljiva. Zato je pomembno, da se upoštevajo vsa navodila zobozdravnika ortodonta, ko gre za dosledno ustno higieno, nujni so tudi pogosti obiski ustnega higienika, ki lahko očisti še tako težko dostopna mesta.

Ko ZOBNA ŠČETKA ni dovolj

Vsak, ki nosi zobni aparat, se mora zavedati, da bo za ustno nego porabil nekoliko več časa, kot ga sicer porabi za nego zob.

V ustih imamo vsaj dve področji, ki se jima moramo še posebej posvetiti, ne glede na to, ali nosimo zobni aparat ali ne. To sta rob dlesni in medzobni prostori. Med ortodontskim zdravljenjem pa moramo skrbeti še za temeljito čiščenje dodatne površine na področjih ob nosilcih aparata. Tako je treba v teh primerih sistematično in temeljito očistiti dodatne površine. Glavni sovražnik oralnega zdravja je plak, ortodontski aparati pa otežujejo njegovo odstranjevanje. Bakterije v plaku prebavljajo sladkor in ogljikove hidrate v hrani ter proizvajajo kisline, ki lahko poslabšajo zdravje zob in dražijo dlesni, kar posledično lahko povzroči karies, bele madeže na zobeh, boleznih dlesni in slab zadah. To lahko preprečujemo z ustrezno prehrano, dnevnim posvečanjem ustni higieni in redni profesionalni skrbi za zobe. Fiksni aparati povečajo nabiranje oblog



na vseh štirih mestih okoli nosilcev: pod ortodontskim lokom, v medzobnih prostorih, med zobom in obročkom, na površini lepila ob nosilcu in ob dlesni. Vse predele zob in aparata je treba temeljito očistiti. Temeljito čiščenja zobnih površin lahko načeloma preverimo z jezikom. Jezik je tako občutljiv, da zazna vsako površnost. Pri nameščenem fiksnem aparatu pa je to težje.

Zgolj zobna ščetka ne zadošča, zato je pri vsakodnevni ustni higieni treba uporabiti še interdentalne ščetke, čopasto zobno ščetko in zobno nitko z odebeljeno čistilno gobico, da očistimo medzobne prostore in prostore okrog nosilcev. Za vsak medzobni prostor se uporablja čista nitka oziroma medzobna ščetka, da preprečimo prenos bakterij.

Obiski ustnega higienika v času ortodontskega zdravljenja so zato ključnega pomena, saj nas motivira, pouči o pravilni ustni higieni, odstrani trde in mehke zobne obloge z ultrazvočnim instrumentom, polira zobne površine, po potrebi zobe tudi peska, lušči in gladi zobne korenine. Ustna higiena je zelo pomembna tudi po končanem zdravljenju, ko ima pacient nameščene retencijske loke.



Sveta **HITRA HRANA**

Ne vem, ali naj se temu sploh reče hitra prehrana, saj je za pripravo potrebnega kar nekaj praženja in pripravljanja obroka. Idejo za recept sem kajpak spet povzel po eni izmed smešnih prigod iz svetega mesta, "ki je dobilo ime po znanem slovenskem vinu". V Jeruzalem sva se pred leti odpravila z mojim najmlajšim bratranecem na obisk k moji sestri. Ker sva jo kot lokalno vodičko najela zastonj, so bili v ceno vključeni tudi nasveti o prehranjevanju. Tako sva ob večerih najraje zavila v židovske ekvivalente kebabnic, burekarnic in podobne kioske, iz katerih je dišalo po hrani. Tistikrat pa sva bila poslana v prav posebno prehranjevalnico, kjer so vsi preostali gostje prišli naravnost iz stare zaveze. Jedilni list nama ni bil kaj preveč jasen, iz hieroglifov sva lahko razbirala le številke, torej cene. Kiosk je bil malo manjša gostilnica, židje so nekaj veselo zobali, midva sva postrani kukala v njihove krožnike in nič nama ni bilo jasno, ko moj najmlajši bratranec kar naenkrat ni bil več lačen. Hvala bogu, da si nisem česa naročil, se je začel odkrito posmehovati mojemu pričakovanju. In sem dočkal. V čiabato kopasto naložene kose nekega mesa, v katere je bila vmešana pražena čebula in nekaj olivam podobnega. Takoj mi iz prepolne čiabate pade nekaj olivi podobnega na mizo, moj najmlajši bratranec pa se s hitrostjo jezika kameleona, ki lovi mušice, stegne po tem nečem olivi podobnem in jo z vakuumskim »flop« poseša v usta. V stotinki sekunde. Hecna oliva, nekam mehka, je bil njegov komentar. V tem svetem mestu je imel moj najmlajši bratranec neko čudno karmo, zaradi katere si je vedno naročil napačno stvar. Potem sem z njim moral ves čas nekaj deliti v stilu grižljaj za grižljaj in podobne otroške finte. Tokrat sem imel končno mir. Te hecne olive so bili namreč piščančji srčki. Jed je bila odlična, recept pa je preprost:

Piščančjo drobovino narežite na manjše kose ali na trakce, srčke lahko tudi razpolovite. Čebulo narežete na liste, nikar je



ne sesekljajte za pražen krompir. Čebulo in drobovje začnite naenkrat pražiti na olju, v ponvi ali voku. Začinite s soljo, poprom in kurkumo, ki se mora v jedi čutiti, torej z njo ne varčujte. Dodate lahko tudi malo mlete pikantne paprike. Ko boste vse dobro prepražili, zalijte s kozarcem vode in kuhajte, dokler voda skoraj ne izpari. Vmes seveda malo premešajte. Vode ne izparite čisto do konca, naj vam ostane še malo omake.

Čiabato ali lepinjo prerežite na pol in nadevajte s pripravljeno drobovino. Z notranje strani čabate namažite malo preostale omake, kajmak in gorčico. Stisnite obe polovici skupaj, ovijte ju v aluminijasto folijo, da katera izmed »oliv« ne pade ven, in slastno pojejte. Kajmak in gorčica sta moja balkanska dodatka, ki nista nujna, so se pa prijatelji že strinjali, da je boljše z kot brez. Moj prijatelj Pita je recept razvil še za stopnjo više. Drobovje je po pripravi v voku dal še v pekač in ga posul s kockami kozjega sira. Po desetih minutah v pečici na dvesto stopinj se sir lepo stopi in fant me je kar po telefonu prepričal, da je to še boljše. To je pa res to.

Vi pa se lahko, drage bralke in bralci, odločite sami in ne posnemajte mojega najmlajšega bratranca, da ne bi vsaj poskusili. Držite se le navodil za praženje jetrc in ne morete zgrešiti. **Pa dober tek!**

OSKRBA pacienta z **implantatno** podprto **PROTEZO**

V našem dentalnem centru se na žalost prepogosto srečamo s situacijo, ko pacienti še niso zadosti poučeni o bolezni obzobnih tkiv oziroma parodontalni bolezni. Zato prihajajo z nezdravljeno napredovano parodontalno boleznijo, ki je ni več mogoče omejiti. Tako je treba vse majave, parodontalno prizadete zobe, izpuliti.



PRIPOMOČKI ZA USTNO HIGIENO
ZELIŠČNI IZDELKI
MODNI DODATKI
LASULJE
POKRIVALA
TURBANI

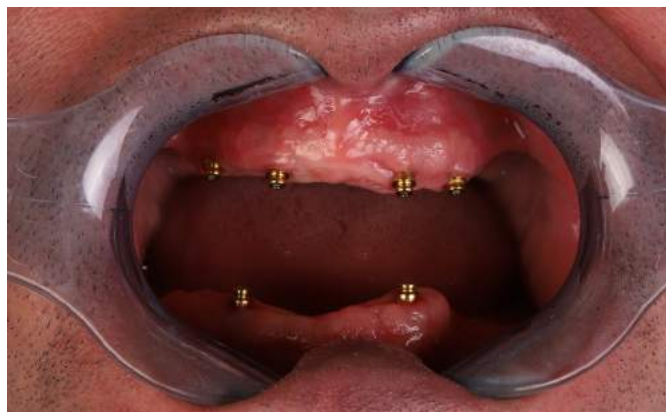


BTC LJUBLJANA - OB VHODU V DIAGNOSTIČNI CENTER CLARUS

Po ekstrakcijah izdelamo začasne totalne zobne proteze, ki pacientom omogočajo normalno hranjenje in pripomorejo k lepemu izgledu. Nato po treh mesecih napravimo rentgenski CBCT posnetek, s pomočjo katerega lahko načrtujemo vstavev zobnih vsadkov ali implantatov.

V večini primerov se zaradi anatomije obeh čeljustnic odločimo za vstavev štirih implantatov v zgornjo čeljust in dveh implantatov v spodnjo čeljust. Na vstavljenih implantatih lahko izdelamo implantantno podprto totalno protezo, ki je zaradi sidranja na implantatih zelo stabilna rešitev za paciente. S pomočjo proteze zelo dobro posnemamo izgled zob in obzobnih tkiv ter tako pričaramo naraven videz.

Pacienti so s tovrstno protetično oskrbo zelo zadovoljni, saj lahko brezskrbno uživajo v hrani, obenem pa njihovi zobje še lepo izgledajo. Ob tem je treba poudariti, da je zelo pomembno, da pacienti tudi po vstavitvi implantatov in izdelavi dokončnih protez, z rednimi čiščenji in kontrolami vzdržujejo ustrezno stanje v ustni votlini.



AVTOR PREOBRAZBE in ČLANKA:
Vid Gjurin, dr.dent.med.,
 zobozdravnik v Dentalnem centru Clarus



Imate vprašanje?
Z veseljem vam odgovorimo in svetujemo.

PIŠITE NAM NA info@clarus-dental.si.

MI2 pri zobozdravniku

Skrb za zdravje otrokovih zob se začne že, ko ga mati nosi v trebuhu. Nosečnica že med nosečnostjo lahko pripomore h kasnejšemu razvoju zob svojega otroka. Kako zdrave zobe bo imel otrok in kasneje odrasel človek, je namreč odvisno tudi od tega, kako njegova mati že v zgodnji nosečnosti skrbi za svojo prehrano ter higieno svojih zob in ustne votline.



Kako nosečnost vpliva na oralno zdravje?

Povečana raven spolnih hormonov lahko ob slabi ustni higieni povzroči še bolj izraženo vnetje dlesni ali nosečniški gingivitis. Vnetje dlesni se običajno pojavi v drugem mesecu nosečnosti, ko se močno povečata nivoja estrogena in progesterona v krvi. Proti koncu nosečnosti se njuna koncentracija povečuje in je največja v osmem mesecu, potem pa počasi upade. Vnetje se zaradi višanja koncentracije hormonov le še stopnjuje, dlesen pordeči, oteče in ob dotiku ali med samim ščetkanjem zob zakrvavi. Vendar pa lahko nosečniški gingivitis z dobro ustno higieno in rednimi preventivnimi pregledi uspešno obvladamo. Ob ustrezni prehrani in skrbni ustni higieni se možnosti za nastanek zobnih oblog med nosečnostjo ne povečajo. Nosečnicam

zaradi povečane ravni spolnih hormonov priporočamo še skrbnejše odstranjevanje mehkih zobnih oblog. Poudarek je na preprečevanju, to je v ustrezni skrbi za zobe in dlesni, zato je v nosečnost najbolje vstopiti z zdravimi zobmi in obzobnimi tkivi.

Med nosečnostjo je pogost tudi nosečniški granulom, to je rdeč izrastek na dlesni, najpogosteje v predelu sprednjih zgornjih zob, ki zakrvavi na dotik. Veliko večja verjetnost je, da se pojavi na dlesni, ki je že predhodno vneta. Nastanek nosečniškega granuloma lahko preprečimo z ustrezno ustno higieno, torej rednim in temeljitim umivanjem zob ter nitkanjem. Če izrastek na dlesni – nosečniški granulom – kirurško odstranimo med nosečnostjo, lahko pride do njegovega ponovnega nastanka, zato

je za odstranitev priporočljivo počakati do konca nosečnosti, ponavadi pa spontano izgine po rojstvu otroka.

Med nosečnostjo lahko različni dejavniki in spremembe, do katerih pride med nosečnostjo, kot so prehrana, vnos fluoridov in ustna higiena, povečajo tveganje za nastanek zobnega kariesa. Za nosečnost so značilne tudi pogoste slabosti in bruhanje, želodčna kislina pa, kot je znano, lahko poškoduje zobno sklenino, vendar lahko ta povzroči erozije na zobeh šele po daljšem obdobju ponavljajočega se bljuvanja. V starih časih je veljalo, da vsaka nosečnost bodočo mamico stane en zob, danes vemo, da gre zgolj za mit. Če nosečnica redno obiskuje svojega zobozdravnika in pazi na zdravo prehrano s čim redkejšim vnosom kariogene ter prekisle hrane, da s tem ne povzroča dodatnega tveganja za nastanek erozije, lahko tudi med nosečnostjo ohrani lepe in zdrave zobe. Ob vsem tem je pomembna tudi redna in pravilna higiena ter zadosten vnos fluoridov.

Kako slaba oralna higiena med nosečnostjo vpliva na otroka?

V zadnjih desetletjih se vrstijo raziskave, ki povezujejo gingivitis in parodontitis z možnimi zapleti v nosečnosti in prezgodnjim rojstvom otrok z nizko porodno težo. Po tej teoriji naj bi bakterije in njihovi produkti ter vnetni mediatorji iz vnetih obzobnih tkiv po krvnem obtoku dosegli placento in plod ter povzročili prezgodnje rojstvo otrok ali druge zaplete med nosečnostjo, kot je preeklampsija. Metaanaliza raziskav pri nosečnicah je pokazala, da vnetje obzobnih tkiv matere približno za trikrat poveča tveganje za prezgodnje rojstvo otroka. Metaanaliza intervencijskih študij, v katerih so zdravili vnetje obzobnih tkiv med nosečnostjo, pa je pokazala, da parodontalno zdravljenje za dvakrat zmanjša tveganje za prezgodnji porod.

Matere lahko že v času veselega pričakovanja poskrbijo za zdravje zob svojih potomcev, saj se le-ti začnejo formirati v



zgodnji nosečnosti, zasnove mlečnih zob nastanejo že v šestem tednu nosečnosti. Po nekaterih izsledkih na barvo dojenčkovih zob vpliva tudi uporaba antibiotikov tetraciklinov. Prav zaradi tega so dandanes indikacije zanj v tem obdobju zelo omejene.

Med nosečnostjo pogosto pride tudi do drugačnega prehranjevalnega načina, kot so ga vajene bodoče mamice. Poveča se potreba po kisli hrani in sladkarijah, kar zagotovo vpliva na kakovost in zdravje zob. Na kvaliteto vseh mlečnih zob po mnenju nekaterih strokovnjakov vpliva prav matrina prehrana med nosečnostjo. Prehrana bodoče mamice naj bo zato raznovrstna, bogata z beljakovinami, minerali in vitamini. Med slednjimi sta še posebej pomembna vitamin A, ki ga najdemo v mleku, jajcih, korenčku in maslu, ter vitamin D, ki se nahaja v ribjem olju. Med minerali je poudarek predvsem na kalciju, fosforju in fluoru, saj so

NOSEČNOST IN ORALNO ZDRAVJE

to osnovni gradniki kosti in zob. Nosečnice bi zato morale posvetiti veliko pozornosti prehrani, saj ne šteje količina zaužite hrane, temveč njena kvaliteta in raznolikost.

Bi morale nosečnice biti na kaj še posebej pozorne ali je dovolj običajna vsakodnevna rutina?

Zobozdravniki svetujemo dvakrat dnevno ščetkanje zob z mehko zobno ščetko, zvečer poleg tega tudi odstranitev mehkih oblog med zobmi z uporabo zobne nitke ali ščetk za medzobne prostore. Uporabijo naj tudi zobno pasto s fluoridi (koncentracija fluoridov naj bo 1450 ppm). Poudarek je na preprečevanju, to je v ustrezni skrbi za zobe in dlesni, zato je v nosečnost najboljše vstopiti z zdravimi zobmi in obzobnimi tkivi.

Če nosečnica redno obiskuje svojega zobozdravnika in pazi na zdravo prehrano s čim redkejšim vnosom kariogene in pre-kisle hrane, da s tem ne povzroča dodatnega tveganja za nastanek erozije, lahko tudi med nosečnostjo ohrani lepe in zdrave zobe.

Kateri stomatološki posegi oz. storitve so dovoljene med nosečnostjo?

Zobozdravniška oskrba je načeloma v nosečnosti varna. Vendar je, če je le mogoče, najbolje opraviti zobozdravniške posege v drugem trimesečju nosečnosti, v prvem trimesečju ter v drugi polovici tretjega trimesečja pa naj bodo posegi pri zobozdravniku le v nujnih primerih. Priporočljivo je tudi, da večje posege preložimo v čas po porodu, saj dolgotrajnejši zobozdravniški posegi, predvsem proti koncu nosečnosti, zaradi neugodnega položaja nosečnice na zobozdravniškem stolu niso primerni. V primeru bolečih in večjih zobozdravniških posegih je priporočljiva uporaba anestezika. Količine in koncentracije lokalnih

anestetikov, prejetih pri zobozdravniku, so sorazmerno nizke in ne vplivajo na zarodek. Treba pa je biti previden pri predpisovanju zdravil.

So pa verjetno tudi takšne, ki se v tem obdobju odsvetujejo oz. so morda celo nevarne?

Ob nekaterih posegih je potrebno tudi rentgensko slikanje zobovja, ki je pomemben diagnostični postopek za odkrivanje sprememb na trdih zobnih tkivih in kosteh. Kljub zanemarljivem vplivu rentgenske radiacije na plod se med nosečnostjo rentgensko slikanje zob ne priporoča, še posebej v prvih treh mesecih nosečnosti. Slikanje zob je priporočljivo opraviti pred zanositvijo. Določena zdravila so lahko za nosečnico ali plod škodljiva, zato jih ne predpisujemo.

AVTORICA ČLANKA: Ana Višnjarić, dr.dent.med.,
zobozdravnica v Dentalnem centru Clarus



Imate vprašanje?
Z veseljem vam odgovorimo in svetujemo.

PIŠITE NAM NA info@clarus-dental.si.