

DENTALIST



CLARUS
DENTALNI
CENTER

Brezplačni izvod
Julij / Avgust 2019

BREZPLAČNI PRVI PREGLED
info@clarus-dental.si



REPORTAŽA
Sanjski
MALDIVI

**STRAH PRED
ZOBOZDRAVNIKOM**
Zakaj je danes odveč?

SLADKORNA BOLEZEN IN DLESNI
NADZORUJTE BOLEZEN Z USTREZNIM ČIŠČENJEM

**Estetsko zobozdravstvo:
Popolna rehabilitacija za nov nasmeh**

Zobozdravstvo nekoč in danes
NEKOČ JE ZOBE PULIL KAR BRIVEC

ORTODONTSKO ZDRAVLJENJE
Vse tegobe
zobnega aparata

SVOBODA ODLOČANJA

Spoznavanje novih ljudi se mi je od nekdaj zdelo zanimivo. Lahko bi celo rekel, da je bilo do konca študija to moj hobi. Seveda se z leti človek želi ustaliti v družbi najboljših prijateljev in družine, kar pomeni, da je tudi za spoznavanje novih ljudi bistveno manj časa, če seveda izvzamemo, da ob delu dejansko vsak dan spoznamo koga novega ali celo več novih ljudi. Z našimi pacienti želimo zgraditi trden in trajnosten odnos, ki temelji na medsebojnem zaupanju in spoštovanju. To je tisti del našega dela, do katerega mora priti, če želimo čim boljše dokončati zdravljenje zob in obzobnih tkiv s čim manjšimi odstopanji.

Zagovarjam tezo, da mora biti za človekovo dobro počutje na kateremkoli zdravniškem stolu vzpostavljen odnos, ob katerem pacient nima cmoka v grlu in se ne počuti razvrednotenega, saj dejansko vdiramo v telo človeka, ki nam zaupa in se nam preda. A vsak se ne preda takoj. Nekateri se mogoče šele po treh, petih, desetih obiskih. Eni potrebujejo več časa, jaz na primer malo manj. Kot pacient že ob prvem kontaktu vidim, kdo ima občutek, empatijo, kdo je nežen in kdo prijazen. Ne potrebujem desetih obiskov, da se odločim za človeka. Ali mi je blizu ali pa mi ni.

Zelo pomemben je način dela in izbira sodelavcev: zobotehničnega laboratorija, trgovcev, materialov ... Pomembna je svobodna odločitev o tem, ali bomo delali z laserjem, mikroskopom, 3D-skenerji in tiskalniki. Bomo delali na sodoben način ali na izpet jugoslovanski način? Ali bomo investirali v marketing in ali je marketing nujna, nujno zlo? Ali je reklama res negativna, tudi če je dobra? Odločamo se lahko o obveščanju naših rednih strank o novostih in kaj se z nami dogaja. Ali je vse, kar vlagamo v razvoj, izobraževanje kadra, marketing in v zadovoljstvo pacientov, dobra ali slaba investicija? Jaz pravim, da naj trg odloči, mi se pa lahko osredotočamo nase in na naše delo.

Ravno to je bistvo našega centra; želimo se dvigniti na nivo klinike, kot si jo vsi ljudje željni prijaznosti in pozornosti predstavljamo. In to je moja preprosta razlaga, zakaj naša klinika nima koncesije. Svoboda popolnoma samostojnega odločanja obeh strani o tem kaj, kako, na kakšen način in s kom.

Dentist 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 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. Dentistu 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: Dentalni center Clarus

Brezplačnik Dentalist
Uredila in oblikovala: Nina Jerančič
Fotografije: Bor Dobrin,
Shutterstock, arhiv Dentalnega centra Clarus
naklada: 1200 izvodov
Tisk: Paratiskarna

Zakaj je strah pred zobozdravnikom danes **ODVEČ**?

Na kaj najprej pomislite ob besedi zobozdravnik? Ste med tistimi, ki čakajo, da bolečina postane neznosna, preden ga obiščete? Se raje smejite zadržano in nesproščeno, kot da bi sedli na zobozdravniški stol? Gre zgolj za neprijetne občutke ali imate pravo fobijo pred zobozdravnikom?



Pogosta težava ljudi s strahom pred zobozdravnikom je največkrat posledica travmatične izkušnje iz preteklosti, lahko pa je vzrok tudi socialni dejavnik, kot je na primer sram zaradi slabega stanja ustne votline, strah pred ceno zdravljenja in še marsikaj. Strah pred zobozdravnikom ali odontofobija je širok pojem, ki zajema različno močne občutke; od blage tesnobe pred ali med sedenjem na zobozdravniškem stolu, močnejšega stresa in nelagodja, do izredne čustvene napetosti, ko bi naredili vse, da bi se zobozdravniku izognili.

Odontofobiki se upirajo obisku, tudi če jih pesti neznosen zobobol. Raziskave kažejo, da so simptomi po grozljivi izkušnji pri zobozdravniku enaki oziroma zelo podobni tistim, ki jih doživljajo ljudje s posttravmatično stresno motnjo.

Le petina pacientov se odpravi k zobozdravniku, kadar je res nujno. Na žalost pa je takrat velikokrat tako, da je nastala škoda prevelika, da bi se lahko izognili večjim posegom.

V našem dentalnem centru posebno pozornost posvečamo pacientom, ki se spopadajo s tovrstnim strahom. Vsi naši zobozdravniki pacientom že na prvem pregledu pojasnijo celoten postopek zdravljenja, ki zajema tudi lokalno anestezijo in tako preprečijo, da bi med posegom občutili bolečino. Sodobne dentalne klinike so danes opremljene s tehnološko najbolj naprednimi aparaturami, ki so bistveno manj boleče kot nekdanje, poslužujemo pa se tudi drugih tehnik sproščanja, ki so popolnoma prilagojene vsakemu posamezniku, saj prisegamo na individualen pristop.

Temelj odnosa med terapevtom in bolnikom je zaupanje in je nujen pogoj za dobro zdravljenje. Zato vas dober zobozdravnik ne bo ošteval, ne glede na to, kakšno je stanje vaših zob. Predvsem pa je pomembno, da svojemu zobozdravniku zaupate svoje strahove, da vam bo lahko z različnimi tehnikami pomagal. Najbolj pomembno pa je, da sledite navodilom in dosledno obiskujete tudi ustnega higienika.

Dobrodošli v RAJU

Maldivi. Rajsko otočje. Sanjska turistična destinacija. Bungalov za zaljubljenca, masaža za dva, romantična večerja na obali ... zdi se, da se v svetovni prestolnici mladoporočencev vse vrtilo okrog ljubezni.



A da se iz Ljubljane (sneg in minus 13 stopinj) v nekaj urah premakneš na sonce, + 30 °C in modro morje, ne potrebuješ poročne zao-bljube. Le informacijo, da so počitnice na Maldivih lahko primerljive, če ne cenejše, od tistih na Hrvaškem. »On-budget« je ta hip, ko gre za Maldive, bolj vroča beseda kot poroka. Maldivi že od leta 2014 niso rezervirani le za počitnice v resortih, ampak razvijajo vse vrste turizma. Bele peščene plaže? So. Zelene palme, ki visijo nad vodo? Pogoste. Turkizno morje? V izobilju. Dobrodošli V RAJU.

Še danes se ščipam — ali je bilo vse to res? Maldivi so se mi zdeli tako eksotični, tako nedosegljivi, da si v življenju nisem predstavljala, da jih bom kdaj videla bližje kot z razglednice ali reklame. Pa te življenje kdaj preseneti! Bil je julij in čeprav je takrat na Maldivih toplo, je lahko tudi zelo mokro, saj je to obdobje monsuna. Cene so zato v tem obdobju precej nižje. Kdo pa si še želi biti na rajski plaži s pelerino?! Midva z možem. Letela sva iz Ljubljane preko Istanbula in v trenutku, ko sva prispela v Male, je v naju pihnil topel vlažen piš. V pristanišču naju je že čakal gliser in osebje prvega resorta (imela sva to srečo, da sva obiskala tri) s pijačo in z najmehkejšimi, odišavljenimi brisačkami, s katerimi si si lahko navlažil obraz in roke. Šele, ko sem jo umaknila z lica, sem dojela, kako zelo sem bila

umazana od poti. Od tod naprej je šlo vse le še na bolje. V naslednjih desetih dneh sem pozabila na vse skrbi, cele dneve in noči sem se bosa sprehajala po otoku, poslušala zanimive zvoke ptic, oceana, pojedla ogromne količine manga, pasijonke in kokosa, videla na tisoče zvezd in še vsaj toliko morskih čudes. Težko rečem, kaj mi je bilo najljubše. Mehak občutek peska med prsti, tople dežne kaplje, snorkljanje z najbolj pisanimi ribicami na koralnem grebenu, čudoviti bungalovi z najbolj prijaznim osebjem ...

Bilo pa je tudi nekaj zanimivih prigod ... Na Maldivih je veliko korejskih in japonskih turistov. Korejci veljajo za najmanj zaželeni, saj so menda strašno neotesani. Uničijo veliko likalnikov letno. Likalnikov? Bungalovi v resortih običajno nimajo kuhinje, saj je za vse poskrbljeno, imajo pa likalnike. Ko je sezona rakcev, jih kljub obilnim večerjam v resortih Korejci zelo radi lovijo in si jih potem popečejo ... kar na narobe obrnjenih likalnikih. Japonci so drugačni. Veliko jih ne zna plavati, zato po plaži hodijo pari, ki se romantično držijo za roke, oblečeni v rešilne jopiče ter z maskami in dihalkami na glavi.

Čeprav je na Maldivih več vrst morskih psov, napadov na ljudi ne beležijo. Največ smrti se zgodi zaradi kokosa, ki lahko pade na glavo. No, kokosu sem ubežala, me je pa pošteno pre-

strašil morski pes. Resnično me je presenetilo, koliko pisanih bitij tvori podvodni svet Maldivov! Ker takrat še nisem imela potapljaškega izpita, sem imela malo izkušenj s podvodnim svetom, razen nekaj otroških spominov na snorkljanje v Jadranu. Poleg lepih jadranskih spominov na snorkljanje me je blago obremenjevala manjša otroška travma na temo hollywoodskih grozljivk z morskimi psi v glavnih vlogah, od koder mi je ostalo v spominu, da morski pes pred napadom kroži okrog žrtve. No, in tistega lepega dne na sončnih Maldivih se je naključni morski pes odločil, da bo naredil nekaj ogrevalnih krogov okoli mene ... Tako hitro, kot takrat, še nisem ucvrla iz vode.

No, tudi s pajki si nisem najbolj blizu, sploh s tistimi malo bolj kosmatimi in malo bolj zalitimi. Z mnogo očmi. Ki te gledajo. Ponoči. Nad tvojo posteljo. Gospod Ahmed, prijazni služabnik najinega bungalova, je moral sredi noči priti z vedrom in teleskopsko trimetrsko palico in me rešiti pred gotovo smrtjo. Res sem mu bila hvaležna. Možu malo manj, ker je gladko prespal vso dogodivščino.

Maldivi so resda znani po finih resortih na privatnih otočkih s peščenimi plažami in sinjemodrim



oceanom, palmami ... Vsekakor pa je družba, s katero se tja odpravimo, in dogodivščine, ki jih tam doživimo, tisto, kar jih naredi posebne. Na vsakem od teh otočkov sem dobila občutek, kot da je le moj. Toplo priporočam!

Vse tegobe **zobnega aparata**

Kako se je v resnici vse skupaj začelo? Po debelem letu porodniškega dopusta sem se spet znašla v dobro znanem delovnem okolju. V prijetni družinski kliniki, kjer se vsi do zadnjega posvečajo zdravju ustne votline. Tudi sama sem bila že več kot ducat let del te ekipe, kjer sem opravljala delo asistentke, zato se je tudi moje védenje o tej znanosti že precej razširilo. Tisti dan sem v službi srečala Majo, ki je zadnja leta veliko pozornosti posvečala ravnanju krivih zob in zajetno število naših pacientov uspešno pospremila skozi ortodontsko terapijo. Najprej sva lahko klepetali in po dveh minutah me je skoraj prestrelila z direktnim vprašanjem: »Kdaj se misliš pa ti poravnati?« Vprašanje me je za hip zmedlo. V nadaljevanju pogovora mi je pojasnila vse možnosti in kaj sploh moram ter zakaj. In tako sva zasejali plodno seme v rodovitna tla.

Danes, ko je minilo leto in pol od najinega pogovora, je moj nasmeh že tri mesece ujet v lep, moden in predvsem v današnjem času zelo popularen fiksni ortodontski aparat. Vse je potekalo izjemno hitro. Maja si je najprej ogledala moj ortopanografski posnetek in mi v treh stavkih povedala, kakšne so njene zahteve, preden lahko dobim termin za »lepljenje«, kot ona poimenuje srečanje. V prvi vrsti želi urejena in očiščena usta, zdravo dlesen in zobe brez zobne gnilobe (kariesa).

OK, kaj pa zdaj, ko vse to imam? V kratkem času sem dobila termin za lepljenje breketov. Zabavno in prijetno druženje z malo ženskega čvekanja, dvakrat po 15 minut odprta usta in že sem imela ožičen nasmeh. V skrbno zatesnjeni vrečki sem za popotnico dobila zajetno število različnih krtačk in škatlico z voskom. Ob odhodu še objem s spremnimi besedami: »Pa fajn pucaj,« in datum za naslednje srečanje čez osem tednov, ko ti prvič zamenjajo lok. In res ščetkam z vsemi možnimi dimenzijami in oblikami krtačk. Prve tri dni sem malo trpela, ker me je vse ožulilo. Zadevo sem rešila z nanosom voska na predele, kjer so mi breketi povzročili težavo. Nekaj bolečin sem imela tudi ob prvih premikih zob, vendar so v kratkem izzvenele. V enem tednu

je aparat, ki je najprej v ustih deloval kot tujek, postal del mene. Na začetku sem še malo pazila, kakšno hrano izbiram, a sem sčasoma ugotovila, da lahko jem zelo podobno kot brez aparata.

Tudi po prvi menjavi loka se je pojavila bolečina pri ponovnem premiku zob, ki je trajala približno tri dni. Zdaj čakam na tretji lok, ki je po pripovedovanju drugih prve dni bolj neugoden. A kljub temu se veselim svojega novega nasmeha in ortodontsko zdravljenje toplo priporočam vsem, ki še oklevajo, ali bi se ga sploh poslužili.



AVTORICA ČLANKA: Danijela Kovačič, asistentka
v Dentalnem centru Clarus



Nadzorujte bolezen z **ustreznim čiščenjem**



Sladkorna bolezen je metabolična motnja, pri kateri imajo pacienti povečano količino sladkorja v krvi zaradi motnje v izločanju ali delovanju inzulina. Sladkorna bolezen je posledica stalno povišane koncentracije glukoze v krvi. Ljudje, ki imajo to bolezen, so bolj dovzetni za nastanek vnetij.

Sladkorna bolezen je glavni vzrok za hitrejšo napredovanje parodontalne bolezni, saj so bolniki bolj dovzetni za vnetja obzobnih tkiv. Pri bolnikih, ki že trpijo za parodontalno boleznijo, pa se možnost zapletov te zahrbtno bolezni še poveča. Zato parodontalno bolezen uvrščamo med glavne zaplete pri sladkornih bolnikih. V ustni votlini diabetikov se v prekomernih količinah tvorijo nekateri pospeševalci vnetja, ki jih bolniki različno občutijo. Najbolj pogosti simptomi so: suha usta, pekoč jezik, vnetje ustnih kotic, karies in ustni koti, kariozno zobovje in napredovana parodontalna bolezen. Ker so prizadete obrambne celice, je odpornost pri diabetikih bistveno slabša in zato je tudi obramba proti

škodljivim bakterijam v ustni votlini bistveno slabša. Ljudje, ki trpijo za sladkorno boleznijo, imajo tudi dvakrat več možnosti za razvoj hude oblike parodontalne bolezni.

Kljub dobri ustni higieni priporočamo, da bolnik s sladkorno boleznijo nekajkrat letno obišče svojega zobozdravnika in ustnega higienika. Slednji lahko ob obisku odkrije slabo očiščena mesta in odstrani zobni kamen. Na pregledih vedno znova tudi osveži znanje pravilnega čiščenja in svetuje pri izbiri novih pripomočkov za vzdrževanje optimalne ustne higiene.



AVTORICA ČLANKA: Špela Blažič, ustna higieničarka
v Dentalnem centru Clarus

POPOLNA rehabilitacija za **nov nasmeh**

V tokratni številki naše revije *Dentalist* vam predstavljam primer, kjer smo s skupnim delom naših strokovnjakov in celostno obravnavo v Dentalnem centru Clarus pacientu ponovno povrnili nasmeh na obraz. Ob prihodu je imel gospod popolnoma porušen griz, delno snemno protezo v spodnji čeljusti in težave s krvavečimi dlesnimi. Želel si je lep nasmeh in fiksno protetično rešitev, ki bi obnovila funkcijo griza.



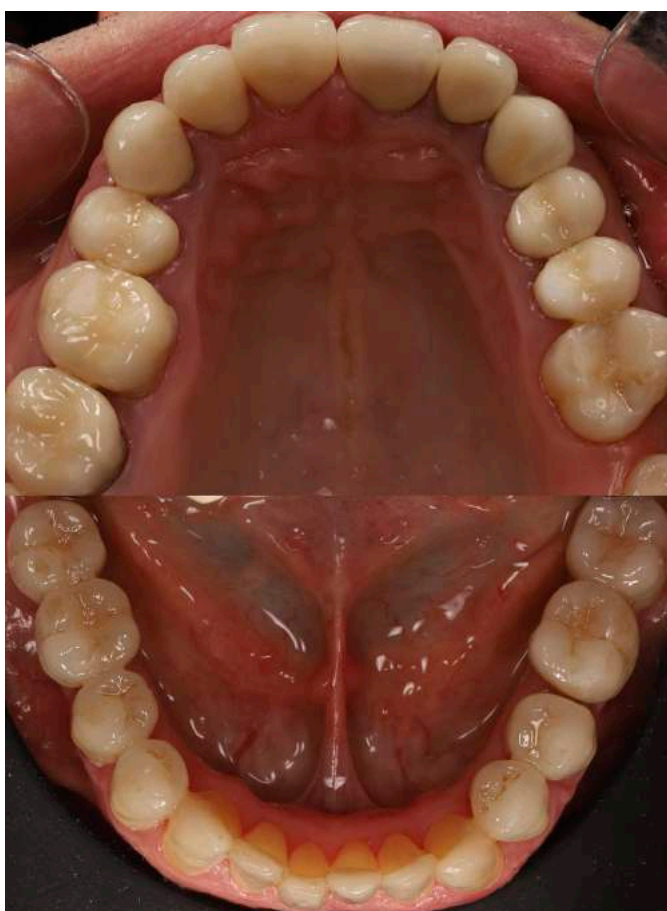
Dolgotrajen postopek popolne rehabilitacije ustne votline smo pričeli z zdravljenjem obzobnih tkiv in tako osnovno higiensko fazo, ki ji je sledilo natančno čiščenje obzobnih žepkov. Ob tem je bilo treba izvesti tudi ponovno endodontsko zdravljenje posameznih zob in odstranjevanje neustreznih starih zalivk.

Ko smo zaključili s pripravljalnimi postopki, smo s pomočjo odtisov in registracije čeljusti napravili voščeno modelacijo končnega stanja in jo provizorično prenesli v usta. Pričeli smo z demontažami starih prevlek v zgornji čeljusti, dograditvami na zobeh, ki jih je karies zajel pod prevlekami, in nameščanjem začasnih prevlek. Šele ob tem smo lahko vzpostavili stanje zdravih dlesni in možnost ustreznega čiščenja zob in obzobnih prostorov.

V spodnji čeljusti je bil največji izziv vstavitve implantatov, ker na mestu vstavitve ni bilo dovolj kostnine. Zaradi tega je kirurški del potekal v dveh delih, saj je bilo treba na-



jprej kost dodati, nato pa še s trdega neba prenesti nepomično sluznico, da smo tako ustvarili idealne pogoje za stik med protetičnim delom implantata in dlesni.





Slika zgoraj: Pred posegom; Slika spodaj: po posegu

Pri celostni rehabilitaciji ustne votline je bilo treba združiti delo in znanje celotnega Dentalnega centra Clarus, zato bi se rad vsem lepo zahvalil, še posebej zobozdravniku Mihu Vrčkovniku za pomoč pri načrtovanju. Kirurški del je z odliko opravil dr. David Dovšak iz D centra. Zahvala za odlično sodelovanje in čudovite protetične izdelke gre zobnima tehnikom Slavku Brkiču in Alenu Mauku. Zahvalil pa bi se seveda tudi g. Petru za izkazano zaupanje in neomajno voljo, ki je potrebna za izpeljavo takšnega projekta.



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

Zobozdravnik NEKOČ in DANES

Zobobol je ena najbolj neprijetnih bolečin in čeprav se večina ljudi zobozdravnika izogiba do zadnjega trenutka, se nam danes po pomoč ni treba zatekati k brivcu ali pa celo kovaču.



Tako je bilo namreč v preteklosti, ko so se ob težavah z zobmi naši predniki morali soočiti z najhujšimi bolečinami, ko so jim s kleščami razmajali zob in ga izpulili medtem, ko je bolnik moral ležati na tleh z glavo med kolena tistega, ki se je lotil tega posega. Zobe so pulili z običajnimi kleščami ali ključi, ki so delovali po podobnem principu kot vratni ključi. Ko si jih zavrtel, so močno zgrabili zob, s čimer se ga je dalo izpuliti, zraven pa ponavadi še dlesen in delce kosti. Če se je posega lotil nevesč 'mojster', je tako lahko zlomil celo čeljust.

Razmere so se bistveno spremenile šele v 19. stoletju, ko so nova medicinska in tehnična spoznanja omogočila razvoj sodobnega zobozdravstva. V začetku stoletja so naredili prve zobozdravniške stole, v Ameriki so zobozdravniki začeli uporabljati anestezijo, leta 1870 pa so izdelali tudi vrtni sveder na nožni pogon.

Dr. Lukas Erwerth je bil prvi zobozdravnik v Ljubljani, sicer po so zobozdravniki potovali iz kraja v kraj. V mestu so ostali nekaj dni in ko so oskrbeli bolnike, so odpotovali spet drugam. V začetku 20. stoletja pa so stalno naseljeni zobozdravniki izpodrinili tiste, ki so se selili iz kraja v kraj in tako se je pri nas začela razvijati javna zobozdravstvena služba.

V 60. letih se je zobozdravstvo ukvarjalo predvsem z odpravo posledic zobnih boleznih, danes pa je poudarek predvsem na preventivi. Zahvaljujoč inovativnim in tehnološko naprednim tehnikam je puljenja zob vedno manj, celovitih rehabilitacij z nadomestki zob in drugih estetskih rešitev, ki nastajajo v zobotehničnih laboratorijih, pa vedno več.

Strokovnjaki pa napovedujejo še svetlejšo prihodnost v naslednjih desetletjih, ko bo biološka regeneracija zob sčasoma postala nekaj povsem običajnega.



Izumitelj zobne ščetke, kakršno poznamo danes, naj bi bil neki kitajski cesar, ki je leta 1498 ukazal, naj mu v ročaj iz kosti pritrdijo ščetine divjega prašiča. Na zahod so jo prinesli popotniki v 17. stoletju, širše pa se je uveljavila šele v 19. stoletju.

ŽAJBLJEV sirup za osvežitev v vročih poletnih dneh

Žajbelj je zelišče, ki krasi marsikateri domači vrt, nikakor pa ga ne boste zgrešili v obmorskih krajih. Njegovi listi pomagajo pri zdravljenju vnetij ustne votline in žrela, v 16. stoletju pa je veljal tudi za naravno zobno ščetko.



V antičnih časih so listi žajblja veljali za simbol večnega življenja, saj tudi njegovo latinsko ime *Salvia* izhaja iz besede *salvare* – zdraviti. Zelo pogosto ga uporabljamo v kulinarčne namene, vendar v majhnih količinah, saj je zelo aromatičen. Iz njegovih listov pa lahko pripravite tudi odličen sirup za osvežitev.

Sestavine:

100 g žajblja (lahko svežega ali posušenega)
0,5 l vode
250 g sladkorja (lahko tudi manj, po želji)
1 - 2 limoni

Priprava:

Ko voda zavre, ji dodamo žajbelj, pustimo vre 3 - 5 minut. Odstavimo in pustimo še 20 - 30 minut, da se žajbelj dobro namoči. Nato odcedimo, dodamo sladkor in limone, ki smo jih oželi in precedili skozi cedilo. Še enkrat zavremo in vlijemo v vroče steklenice (segrejemo v pečici). Steklenice zapremo in zavijemo v kuhinjsko krpo, da se počasi ohlaja. Shranjujemo v hladilniku ali na hladnem.

