

Brezplačni izvod  
Oktober / November  
2019

# DENTALIST



CLARUS  
DENTALNI  
CENTER

## OD VRAT DO VRAT

Ali sem v pravi ordinaciji?

## PREOBRAZBA NASMEHA SLAVNI NEKOČ IN DANES

## POPOLNA PREOBRAZBA:

Vsak dan brez smeha je izgubljen dan

Iz zakulisja  
zbozdravstvenih ordinacij  
LAHKO PO RUSKO, PROSIM?

SKRIVNOST DOBREGA  
ZOBOZDRAVNIKA  
Asistentka - desna roka  
zobozdravnika

BREZPLAČNI PRVI PREGLED  
info@clarus-dental.si

# DENTALIST

*Dentalist je oseba, ki prepoznava krivce za vso zlobo in zarote, ki se dogajajo v vaših ustih in na ustnicah. Iz sline 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. Dentalistu ne uide nobeden, ki si želi beline, zdravja in svežine v ustih.*

Brezplačnik Dentalist

Oktober / November 2109

Uredila in oblikovala: Nina Jerančič

Fotografije: Bor Dobrin,

Shutterstock, arhiv Dentalnega centra Clarus

naklada: 1000 izvodov

Tisk: Paratiskarna



CLARUS  
DENTALNI  
CENTER

CLARUS DENTAL IN PARTNERJI d.o.o.  
Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana

Ordinacije Ljubljana:

T: 01 810 90 30, 051 252 787

Ordinacija Celje:

T: 03 290 90 09, 051 653 333

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

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

FB: Dentalni center Clarus

INSTAGRAM: Dentalni center Clarus

Delovni čas:

Ponedeljek - Petek:

09:00 - 20:00



**Mihael Vrčkovnik**, dr.dent.med.,  
lastnik in zobozdravnik v Dentalnem centru Clarus

## “TA DVA IMATA LEP VREME”

---

Če še niste naleteli na veliki obcestni jumbo plakat z dekletom, ki bo »te dva«fanta vzelo k sebi, potem ste res skoncentrirani na vožnjo ali pa v vaši okolici T2 nima signala.

---

Roko na srce, zaradi moje govorice tudi mene ljudje velikokrat ne razumejo – ali nekaj momljam ali pa uporabljam narečne besede, ki so jim nerazumljive. Tudi sam večkrat ne razumem Prekmurcev, ostalim slovenskim narečjem se pa načeloma vsi zelo hitro prilagodimo, čuj. Menim, da so ravno narečja tista, ki slovenski jezik bogatijo in lepšajo. Medtem ko je sleng, predvsem ljubljanski, neka mešanica angleških in nemških polbesed ter v zadnjih letih izpuščevalnica osebnih zaimkov, ki so »in« predvsem in samo uporabnikom. Na primer »Ajde, vidmo« pomeni »Se vidimo«. V glavnem Ljubljancem ne gre zameriti, kaj šele oporekati inovativnosti v izrazoslovju, in se je s tem boljše sprijazniti kot pa izgubljati živce zaradi slenga. Konec koncev sem le priseljenec, še vedno bolj gost kot domačin. Največkrat me označijo s Štajercem, v resnici sem Korošec, kakorkoli in karkoli sem, ostajam absolutni zagovornik materinščine. Kot tak pa se ne pomirim s popačenkami, ki žal vedno bolj krasijo Slovence.

V naslovu tega uvodnika sem nakazal, da dvojine veliko Slovencev ne zna več uporabljati, pa bi jo zaradi redkosti med svetovnimi jeziki morali zaščititi vsaj toliko kot kranjsko klobaso, prekmursko gibanico, teran ali pa idrijsko čipko. Saj je čisto preprosto: midva, vidva, onadva.

»Ta dva, in ne te dva!« moram skupaj z otrokoma ponavljati, da ju ne zavede obcestni plakat. In koliko staršev popravlja svoje otroke, ko berejo te plakate? Vprašanje je, koliko staršev se sploh še zaveda in pravilno uporablja dvojino. Ali pa srednji spol na primer. Kakšen lep vreme, kakšen dober kolo, kako visok drevo ...

Ko že misliš, da slabše ne gre, pridejo na vrsto vikalnice. Auuuuuuu, te pa zares bolijo. Na začetku vsakega pogovora moramo vedeti, ali se bomo vikali ali tikali. Če se bomo vikali, se dajmo pravilno, in ne na pol poljudno prijateljsko. »Gospod/gospa: Ali ste bili? Ali ste šli? Ali ste videli?« To je pravilno vikanje in velja za moški in ženski spol.

Polpismeni pa kar naenkrat želijo v vikanju ločiti še spol, čeprav je spol večinoma že določen z imenom (npr. Aleš, Barbara ...). Gre pa nekako takole: »Aleš, ali ste bil?«, »Barbara, ali ste bila?«, »Aleš, ali ste šel?«, »Barbara, ali ste šla?«, »Aleš, ali ste videl?«, »Barbara, ali ste videla?«, »Boste pogledal?«, »Boste pogledala?« Edino pravilno je seveda »Ali ste bili?«, »Ali ste šli?«, »Ali ste videli?«, »Ali ste pogledali?« In zopet velja za oba spola enako.

Zelo malo je slovnično pravilna slovenščina prisotna v vsakdanji pogovorni rabi. Imamo namreč pogovorno slovenščino, ki je sestavljena iz različnih narečij in slenga. Pogovor ni problematičen. Težava nastane, ko je treba pravilno slovenščino spraviti še v pisano besedo. Pravilna slovenščina, vsaj v pisani obliki, je zelo pomemben pokazatelj notranje kulture, nacionalne zavesti in stika z maternim jezikom. Konec koncev tudi veličine in širine posameznika. Vendar če ne znamo v (po)govoru pravilno uporabljati besed in povedi, se hitro zgodi, da tudi pišemo napačno. Lahko pa si nehamo metati pesek v oči, sprejmimo dogovor in začnimo pisati »kao što govorimo«.

## Lahko po rusko, prosim?

---

Lvov. Moj rojstni kraj, ki ga sedaj obiščem kot »turistka«. Z letalom sem v svoji domovini v eni uri in pol. Pokličem taksi službo, se usedem v avto in se seveda privežem z varnostnim pasom. Taksist reče, »O, vi pa niste od tu.« Čeprav tekoče govorim in razumem jezik, me takoj razkrinkajo, saj se v Lvovu nihče ne priveže z varnostnim pasom (vsaj jaz nisem opazila nikogar). Tako zelo se razlikujemo že po čisto vsakodnevnih navadah.

---



Lvov je mesto v zahodni ukrajinski pokrajini Galicija, ki je znana po tem, da ima ohranjenih največ kulturnih in zgodovinskih spomenikov. Zgodovinsko središče Lvova je bilo leta 1998 vpisano na Unescov seznam svetovne dediščine v Evropi. Ima nekaj manj kot milijon prebivalcev. Ritem in način življenja sta povsem drugačna kot v Sloveniji. Delavcem se v službo zjutraj nič kaj preveč ne mudi, saj pričnejo delati med deveto in deseto zjutraj, pri čemer večina podjetij sploh nima točno določene ure prihoda na delo. Mojim prijateljem je zato zelo nenavadno, da jutranjo izmeno začnem že ob sedmi uri zjutraj. To se jim zdi odločno prezgodaj. Je pa res, da z delom končajo

v zgodnjih večernih urah, medtem ko lahko jaz popoldneve izkoristim za svoje hobije. Lvov je čudovito mesto z izjemno lepo arhitekturo, ki vsako leto privabi več turistov. Pravijo mu tudi kulturna prestolnica. Veliko je k temu pripomoglo tudi gostovanje evropskega prvenstva v nogometu leta 2012. Od takrat so napisali mestnih ulic tudi v angleškem jeziku.

Najlepši razgled na kupole in strehe starega mestnega jedra, imenovanega tudi »vzhodne Firence«, se ponuja s 60 metrov visokega stolpa mestne hiše iz 15. stoletja in z grajskega hriba, ki je v poletnih večerih priljubljena izletniška točka. Tradicionalna hrana, ki jo v Sloveniji pogrešam, je boršč

– juha iz rdeče pese, vloženi paradižnik, vareniki – večji tortelini z nadevom krompirja ali mesa, višnje, različne klobase in domača šunka. Vedno se potrudim, da so moji obroki med obiskom Lvova lokalni, saj tukaj takšne hrane ne poznamo. Sicer za vse, ki si morda upajo poskusiti kaj novega, priporočam trgovino Čeburaška v Murglah. Najpogosteje jo obiščem v zimskem času in takrat, ko si kar naenkrat rečem: »danes bi jedla seljodko (slano ribo)«.

Če boste imeli kdaj priložnost obiskati Ukrajino, si morate nujno ogledati moje rojstno mesto. Vendar zaradi celinskega podnebja z zelo mrzlimi zimami in blagimi poletji priporočam obisk v pomladnih ali jesenskih mesecih. Julija lahko tam izmerimo le slabih 20 °C, spomladi in jeseni pa so temperature podobne našim poletnim.



Operna hiša v Lvovu



**Boršč je klasična narodna jed v Rusiji, Ukrajini, na Poljskem, v Romuniji in Moldaviji - juha iz govejega ali svinjskega mesa, zelenjave in rdeče pese.**



Naj vam povem še to, da so v Lvovu vsi stereotipi, ki so krivični do Ukrajink, neresnični, saj boste v mojem mestu srečali le elegantno in dostojno oblečena dekleta.



**AVTORICA ČLANKA: Julija Češarek,**  
organizatorica dela v Dentalnem centru  
Clarus

## Asistentka v ordinaciji – desna roka zobozdravnika

---

Danes se zelo pogosto oglašujejo stomatološke ordinacije z visoko razvito dentalno tehnološko opremo in vrhunskimi materiali, lasersko zobozdravstvo brez bolečine, kamere, 3D-tiskanje, 3D-skeniranje. Uporabljenih je še in še lepljivih marketinških napihnenih besed, na katere se posamezniki, ki potrebujejo zobozdravstvene usluge, z lahkoto prisesajo.

---

Vse te viskorobotizirane naprave so zelo uporabne, vendar za upravljanje nujno potrebujejo človeka. In včasih ne samo enega, ampak tudi dva, tri ali celo ekipo. Največkrat v stomatološki praksi tesno sodelujeta zobozdravnik in asistent ali asistentka. Pri zahtevnejših delih je v Dentalnem centru Clarus navada, da zobozdravniku asistira dve osebi. Tako lahko delo poteka enostavneje, bolj umirjeno in sproščeno. Timsko delo je neke vrste dodana vrednost v ordinaciji. Dobra asistenca je za zobozdravnika pomembna komponenta, saj ga v veliki meri razbremeni in mu omogoči, da se posveti strokovnemu delu. Iz lastne izkušnje lahko povem, da najraje delam z enim zobozdravnikom, ker tako lažje spremljam različne terapije pacientov in sem v celoti seznanjena s potekom in procesom nastajanja lepih nasmehov. Tudi »leteče menjave«, s čimer mislim občasno delo z drugimi zobozdravniki, imajo svoje prednosti. Nabiranje tovrstnih izkušenj je vedno dobrodošlo in preprečuje rutinirano delo. Dentalni center Clarus ima tri ordinacije, v katerih zobozdravniki zadovoljnim pacientom na usta privabijo nov nasmeh. Vsak dan opravljamo preglede, odpravljamo bolečine in nudimo protetično oskrbo ali estetske rešitve. Da se lahko zobozdravnik popolnoma posveti pacientu, je ob njem asistentka, »desna roka«, ki prijazno spre-

jme pacienta, ga pospremi do stola in pripravi za načrtovano delo. Pacienti, ki imajo slabe izkušnje in so zato razvili strah pred odpiranjem ust, so deležni posebne pozornosti. Asistenti jih s sproščenim pogovorom razbremenimo in jim predstavimo bolj človeško plat uniformiranega osebja. Poto- lažimo jih, ko je treba, in nasmejimo, kadar tega ne pričakujejo. Naše delo se ne konča pri delu s pacienti. Mi smo »kontaktne osebe« pri sodelovanju z zobotehničnimi laboratoriji, dobavitelji materialov, serviserji dentalne opreme, recepcijo ... V prvi vrsti pa smo nekakšna vez med pacientom in zobozdravnikom. S svojim odnosom, pozitivno energijo, prijaznimi besedami in nasmehom pričaramo topel ambient ter ordinacijo spremenimo v bolj domač prostor.



**AVTORICA ČLANKA: Danijela Kovačič,**  
asistentka v  
Dentalnem centru Clarus

## Ali sem v **PRAVI ORDINACIJI?**

Se strinjate, da lep nasmeh vpliva na vaše počutje, uspeh in samozavest? Zdravi zobje so predpogoj za ustno zdravje in zadovoljstvo vsakega posameznika.

Dejstvo je, da imajo le redki odrasli ljudje idealen ugriz, kar pomeni, da so zobje lepo poravnani, brez zalivk, brez protetičnih nadomestkov, brez manjkajočih zob, nasmeh pa krasi snežno bela barva zob. Vsem tistim, ki se NE najдете v zgoraj navedenem opisu, pomagajo zobozdravniki, ki s premišljeno diagnostiko spremenijo vašo ustno votlino v popoln nasmeh. Do popolnega zdravega nasmeha pa sta v večini primerov potrebna čas in denar, zato vam lahko izbira popolne ordinacije predstavlja veliko časovnih izzivov.

Velika večina vas ubere značilno pot od vrat do vrat. Navsezadnje bi vsi radi imeli najlepši nasmeh v čim krajšem času z minimalnim finančnim vložkom. V Sloveniji je veliko dentalnih centrov, ki ponujajo in obljublajo marsikaj oziroma po navadi tisto, kar potrošnik misli, da v tistem trenutku najbolj potrebuje. Po večini se potovanja od vrat do vrat in zbiranja ponudb izkažejo kot dobra naložba, ki je lahko dolgoročno za vas slaba odločitev ali pa dobra, odvisno od tega, kaj si želite, od zahtevnosti vaše rehabilitacije in od vašega terapevta, ki vodi celoten proces. Poleg razpoložljivega zneska, ki bi ga namenili sanaciji svojih ust, je druga najpomembnejša odločitev občutek, ki ga dobite ob vstopu v zobozdravstveni center. Na naši dentalni kliniki pravimo, da je recepcija srce klinike, saj je prvi očesni stik narejen ravno pred vstopom v ordinacijo. V tem prostoru pride do potrebne kemije, ki je lahko navsezadnje tudi razlog, da se odločite za nas. Lahko trdim celo, da se naši obiskovalci hitreje povežejo z osebjem, ki dela na recepciji, kot pa z zobozdravnikom. Zakaj? Ker se lažje poistovetijo z osebo na recepciji kot z osebo z nazivom doktor. No, izjema je le naš doktor Vrčkovnik, ki naveže stik že s prvim obiskom pacienta, in ko pacient zapusti ordinacijo, izgleda, kot da se

zobozdravnik in pacient poznata že od nekdaj ...

Naš dentalni center temelji na celostni obravnavi, kar pomeni, da so vsa področja ustne votline enako pomembna. Govorim o rdeči estetiki, ki predstavlja dlesni, in beli estetiki, ki predstavlja zobe. Prvi pregled je pri nas zelo izčrpen, saj od pacientov velikokrat slišimo stavek: »Toliko informacij pa do sedaj nisem dobila še od nobenega zobozdravnika.« Nekateri izčrpnost informacij prepriča, druge odbija. Ljudje smo si različni in prav je tako, nismo vsi za vse in vsakogar.

Ne glede na to, katero ordinacijo na koncu izberete, je pomembno to, da se zavedate pomembnosti ustne higijene in rednih preventivnih obiskov zobozdravnika in ustnega higienika. Za lep nasmeh se je treba potruditi, da bi ga ohranili, pa je treba vložiti veliko truda in časa. Nič v življenju ni večno, tudi če za svoj nasmeh plačate celo bogastvo. Vzdrževanje ali po domače servis ustne votline je nujno potreben, da si boste zagotovili lep in funkcionalen nasmeh za celo življenje. Prej se boste tega zavedali, manj težav boste imeli. Sicer pa, če izhajam iz sebe, ko dvakrat letno peljem avto na servis, se nikoli ne vprašam, ali je to nujno potrebno, ker enostavno vem, da je, če se želim kadarkoli nekam pripeljati. Verjamem, da sami menite podobno.



Želim vam čim več  
lepih in nasmejanih  
dni!

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

## POPOLNA PREOBRAZBA NASMEHA

### **Vsak dan brez smeha je izgubljen dan**

---

Mnogi med nami se zobozdravnika bojimo. Že ob misli na zobozdravniški stol se začnemo potiti. Največkrat nas je strah bolečine, imamo odpor do vonjav v ordinaciji, lahko se sramujemo slabih zob in še marsikaj drugega. Otroci svoje strahove zlahka pokažejo, odraslim pa je pogosto težko priznati svoje šibkosti.

---





Tudi naš pacient, ki ga bomo predstavili v nadaljevanju, se je dolgo časa izogibal zobozdravnika. Svoje zobe je skrival pred svetom in trpel zaradi slabih izkušenj z zobozdravniškimi posegi v preteklosti. Vse do dne, ko se je odločil prestopiti prag Dentalnega centra Clarus.



Začetno stanje v ustni votlini.

Končno se je soočil s svojimi potlačenimi strahovi in se po začetnem pogovoru in pregledu začel sproščati. Njegov strah pred zobozdravniškim svedrom ni izginil kar čez noč, se je pa z vsakim obiskom zmanjševal. Po vsakem obisku je zobozdravniškemu timu, zobozdravniku **Vidu Gjuru** in zobozdravstveni asistentki **Mirjam Zaletel**, malo bolj zaupal.



Natančnemu kliničnemu pregledu in diagnostiki je sledil točno določen način oskrbe pacienta.

Že na začetku zdravljenja smo jasno oblikovali namen in cilje zobozdravstvene terapije, kar je pacientu še bolj pomagalo pri osredotočenosti na končni cilj – lep in širok nasmeh. Tako je bilo treba po začetni osnovni higienski fazi odstraniti zobe s slabo prognozo, očistiti kariozne dele zob, endodontsko pozdraviti posamezne zobe, jih pripraviti za namenske prevleke, konuse in restavrirati ostale zobe.

Po več dolgo trajajočih obiskih smo pacienta uspešno protetično oskrbeli, pregnali njegov strah pred zobozdravnikom in mu polepšali življenje.



Če ste se v zgornjih vrsticah prepoznali tudi sami, lahko že jutri spremenite svoje življenje in začnete premagovati svoj strah pred zobozdravnikom. V Dentalnem centru Clarus pričakujemo vaš telefonski klic. In kot je dejal že Charlie Chaplin: »Ne odlašajte predolgo, vsak dan brez smeha je izgubljen dan.«



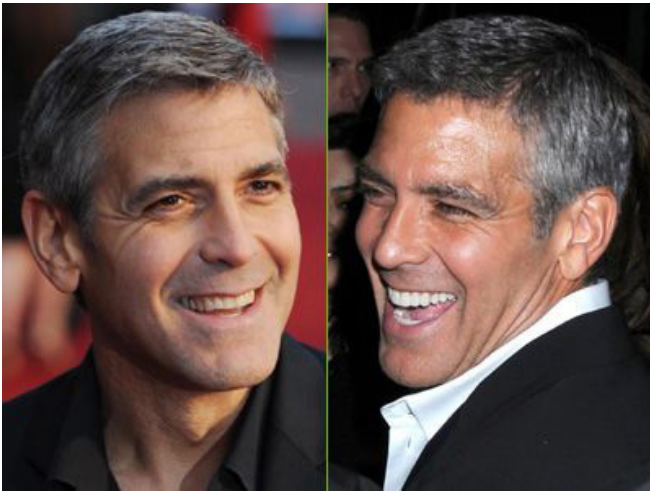
**AVTOR PREOBRAZBE in ČLANKA:**  
**Vid Gjurin, dr.dent.med.,**  
zobozdravnik v Dentalnem centru Clarus

## PREOBRAZBE nasmehov slavnih

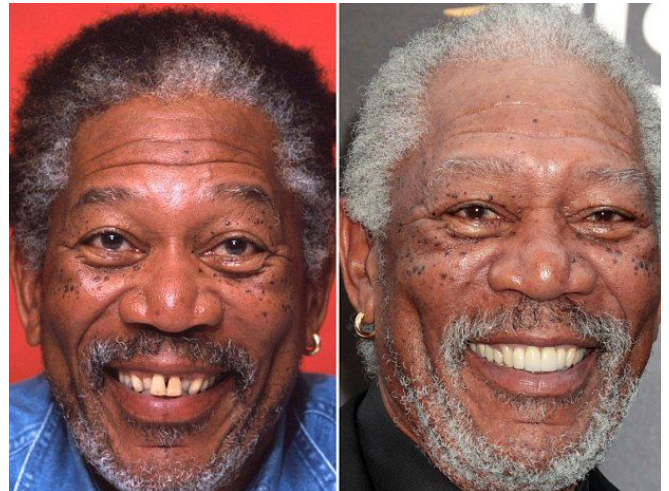
---

Ker je sijoč nasmeh tisti, ki očara in razkriva zdravje naše v ustni votlini, so preobrazbe nasmehov danes nekaj povsem običajnega. Privoščili so si jih tudi nekateri znani obrazi Hollywooda, glasbenih odrov in celo nogometnih igrišč.

---



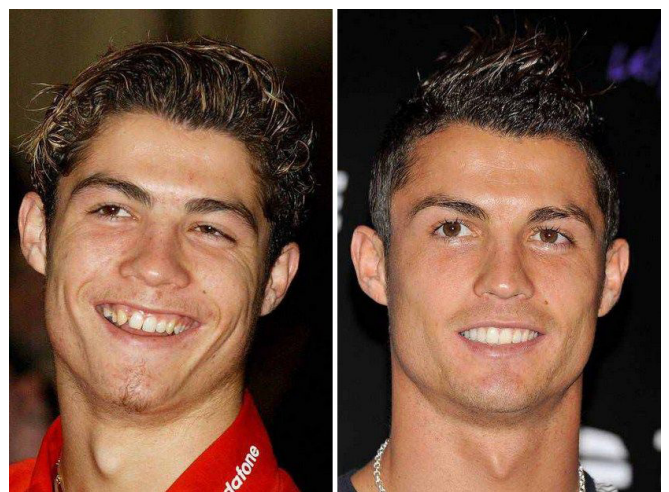
George Clooney



Morgan Freeman



Céline Dion



Christiano Ronaldo



Demi Moore



Miley Cyrus

## Začetek delovnega dne ...

... naj bi bil osvežujoč. To lahko storimo na več načinov. Najbolj vitalni in skrbni boste vstali nekoliko prej in odšli na jutranji futing\*. Nekateri se boste za poživitev začeli zjutraj prhati pod hladno vodo, tisti bolj posvečeni jogi natur <sup>TM</sup>\*\* boste ponovile gibe lastovice v letu, stanje štoklje na eni nogi in sedečeiztegovanje žabjih krakov. Obstajajo pa še eni, ki bodo vlekli lebdečega kita ali ranjeno morskoro do zadnje minute. Mi si bomo vzeli iz hladilnika vsaj dve pomaranči in iztisnili iz njih C vitamina za ves dan. Lahko prej tudi kaj pojemo, da ne bomo obremenili želodca preveč na tešče. Če ne zmoremo ničesar od tega, nam svetujem, da si po umivanju zob vzamemo sekundo ali dve za požirek ali dva čiste sveže vode kar izpod pipe in rutinersko pridemo minuto pred začetkom službe v ordinacijo, pisarno, tekoči trak.

\*Jutranji futing – to je počasen tek na tešče, ki naj ne traja več kot pol ure. To je tek, namenjen izključno prekrvavitvi in pridobitvi želje po zdravem prehranjevanju za ves dan. To ni tek, namenjen treningu, ker boste sicer preutrujeni ves dan (kar se vam bo vrnilo s celodnevnim trpljenjem in preutrujenostjo)

\*\* Joga natur <sup>TM</sup> je joga, kjer se želimo čim bolj približati živi naravi, še posebej želimo posnemati njeno gibanje in premikanje. Pri jogi natur <sup>TM</sup> si jemljemo zgled po gibanju živali, valovanju morja in mirovanju skal.

