

12.09. Светски дан оралног здравља

Представници Завода за јавно здравље Сремска Митровица у сарадњи са Црвеним крстом Сремска Митровица су поводом Светског дана оралног здравља у предшколској установи у Кузмину одржали предавање деци о правилном прању зуба али и о здравој исхрани. Презентацију је испратило 20 малишана који су имали прилику да више сазнају о оралној хигијени.

ОРАЛНО ЗДРАВЉЕ подразумева „стање здравих и за функцију способних зуба и њихових потпорних ткива, укључујући и здравље свих делова усне дупље који учествују у жвакању”.

Функције оралног здравља су:

1. жвакање
2. говор
3. естетика

Ваше орално здравље је битан део вашег општег здравља. Истраживања показују да могу постојати везе између болести локализованих у усној дупљи и осталих здравствених проблема као што су болести срца, очне болести, превремени порођај трудница као и подхрањеност новорођенчета. У усној дупљи могу постојати прикривене претње вашем оралном здрављу као што су обољења десни, зубни квар на корену зуба и другим слабије видљивим и доступним местима на зубној површини, инфекције, и канцер меког ткива усне дупље. Уколико се не спроводи редовна контрола ове претње могу довести до изузетно болних стања, губитка зуба и озбиљних здравствених импликација. Само Ваш стоматолог поседује знања, вештине и обученост да открије и збрине све ваше потребе у вези оралног здравља.

Ви и ваш стоматолог имате исти циљ - да ваши зуби и десни буду здрави колико је год то могуће, зато је потребно да редовно комуницирате у вези вашег оралног здравља, плана и распореда збрињавања у складу са вашим потребама. Кључна улога је на вама тиме што ћете: имати редовне стоматолошке прегледе, дневно чистити зубе четкицом и концем, избегавати пушење, обавештавати свог стоматолога о тренутном општем здравственом стању, причати са њим о могућностима за збрињавање, као и о сваком стоматолошком проблему који може да Вам се појави.

Свакоме је потребан редован превентивни стоматолошки преглед. Чак и уколико сте редовни у четкању ваших зуба и коришћењу конца, ваши зуби и десни изискују негу од стране стручног стоматолошког особља. Регуларан стоматолошки преглед на сваких шест месеци је најбољи начин да се уверите да су ваше десни и зуби здрави. Шестомесечним прегледом омогућићете Вашем стоматологу да дијагностикује било који проблем као и да преузме превентивне мере које би спречиле његов развој. Ваш стоматолог је обучен да уочи било коју неуобичајену појаву у вашим устима, ждрелу или на врату, укључујући оралне манифестације разних болести, малигне процесе, запаљења, ране фазе болести десни, оштећене пломбе, као и каријес. Прегледи су подједнако важни уколико носите протезе, имате имплантате, или узимате лекове који на било који начин утичу на стање ваших уста, као што је изазивање осећаја сувоће уста или отечености десни. У зависности од тога колико сте посвећени одржавању ваших зуба и десни, проблема који су затечени и терапије коју треба спровести, колико брзо се каменац таложи на вашим зубима итд. Ваш стоматолог ће Вам препоручити којом фреквенцом ћете одлазити на редовне контролне прегледе.

Како правилно чистити зубе?

Кориштење четкице за зубе са флуоридном пастом двапут дневно помоћиће Вам да одржите зубе и уста здравим. У устима човека присутне су бактерије које живе на зубима, деснима, уснама и језику. Неке бактерије су корисне ако настањују право мјесто у право време и у правим количинама. Нашем тијелу потребне су те “пријатељске бактерије” да би функционисало. Друге бактерије могу бити штетне и узроковати проблеме, посебно ако се прикаче, у виду плака, на глеђ која покрива зубе.

Плак чине наслага бактерија које прекривају зуб. Ове бактерије хране се шећерима из хране и пића, и производе киселине које разграђују глеђ и узрокују пропадање зуба (каријес). Плак се формира ако правилно не четкате зубе и десни, омогућавајући размножавање бактерија. Плак доприноси развоју болести десни, пропадању зуба и настајању каријеса.

Савети о четкици за зубе.

Замените четкицу за зубе на свака три месеца. Довољно је да четкица буде средње тврдоће (медиум) а величина главице толика да прекрива површине два суседна зуба. Никада немојте делити четкицу за зубе са другом особом јер то није хигијенски. Пожељно је три пута дневно прати зубе али задовољавајуће је и два пута дневно. Користећи пасту за зубе са флуором, довољно дуго, дузе од 5 мин, интезитетом средње јачине како се не би механички повредиле десни (меко ткиво око зуба).

Да ли треба да користим електричну или обичну четкицу за зубе?

Важно је који тип четкице за зубе користите. За већину одраслих особа, четкица са малом главом и компактним, укошеним низом дугих и кратких длачица облог врха је сасвим добар избор. Средње тврде длачице су најбоље за већину особа док су мекане искључиво у особа са парадонтолошким проблемима. Ако нисте сигурни, посавјетујте се са својим стоматологом.

Коју пасту за зубе треба да користим?

Средства за чишћење и честице у пасти за зубе помажу да се уклони плак са зуба, одржавајући их чистим и здравим. Већина пасти за зубе садржи флуор, који помаже да се спречи и контролише каријес. Важно је да паста има праву и довољну концентрацију флуора за Вас и за Ваше дете. На паковању пасте за зубе прочитајте колико флуора сваки производ садржи.

Деца до три године: користите само траг пасте за зубе који не садржи мање од 1,000ppm (делова по милиону) флуора. То значи да можете користити малу количину породичне пасте за зубе, и да не морате куповати посебну дечјупасту.

Деца од три до шест година: користите количину пасте за зубе величине грашка која садржи 1,350-1,500ppm флуора.

Одрасле особе: користите пасту за зубе која садржи најмање 1,350ppm флуора.

Савети за четкање зуба.

Британска фондација за дентално здравље пружа следеће савете о правилном начину четкања зуба:

Поставите главу четкице на зубе, а затим мало нагните врхове длачица четкице тако да буду под углом од 45 степени у односу на десни. Померајте четкицу кружно, по неколико пута по свим површинама сваког зуба. Крећете са десне на леву страну, најпре у горњој па у доњој вилици у правцу казаљке на сату.

Четкајте спољасње површине сваког зуба горње и доње вилице, држећи четкицу под нагибом у односу на линију десни. Користите исту методу на унутрашњим површинама свих зуба. Очеткајте гризне површине свих зуба. Да бисте очистили унутрашње површине предњих зуба, поставите четкицу вертикално и направите неколико мањих кружних покрета са врхом четкице. Након тога очеткајте језик да бисте освежили дах и очистили усну дупљу отклањајући бактерије.

Четкица не може да покрије потребну површину нити је довољно чврста да би ефикасно очистила језик. Штавише може изазвати гадјење. Препоручљиво је користити чистач за језик (метални или пластични) чији је облик такав да не изазива гадјење приликом употребе. Зато су чистачи за језик при врху узани а краци се пружају у ширину. На овај начин је обезбедјена максимална удобност уз истовремено покривање читаве површине језика током чишћења. Ухватите чистач језика за оба краја и његовим лучним делом посегните до самог корена језика (језик је испружен ван). Стружите језик према напред 4-5 пута. Сваки пут исперите белу слуз са чистача. На крају добро исперите уста.

Четкањем зуба постиже се само 30 % до 40 % чистоце усне шупљине!!!! Зато је потребно користити помоћна средства у одржавању оралне хигијене а самим тим и здравља васих уста!!!!

Како користити конач за зубе?

Сврха конач за зубе није само да се отклони храна која је остала између зуба – редовним коришћењем конач за зубе може се умањити ризик од болести десни, као и отклонити лош задах елиминишући бактеријске наслаге (плак) које се формирају уз руб десни.

Узмите 30-45 цм конач за зубе и затегните га тако да између прстију имате отприлике 10 цм конач. Уметните конач између зуба и у подручје између зуба и десни колико год је то могуће. Направите 8 до 10 покрета коначем, горе-доле између сваког зуба, да бисте отклонили остатке хране и плак (наслаге). Користите конач за зубе најмање једном дневно. Најзначајније време за његово коришћење је пре одласка на спавање. Конач можете користити пре или после четкања зуба.

Да ли треба да користим течност за испирање уста?

Течности за испирање уста које садрже флуор могу бити корисне. Неке течности могу садржати хлорхексидин или друге антисептичке састојке који могу побољшати контролисање плака и здравље десни када се користе упоредо са четкањем зуба или саме ако из неког разлога нисте у ситуацији да оперете зубе.

Многе течности за испирање уста садрже алкохол те нису препоручљиве за децу која је могу случајно прогутати. Ако користите течност са алкохолом, може доћи до исушивања уста и пуцања усана због исушујућег деловања алкохола – то ћете најбоље избјећи коришћењем безалкохолне течности за испирање уста.

Мале помоћне ствари.

Чачкалице – избегавајте коришћење чачкалица јер можете оштетити десни и узроковати инфекцију. Конач за зубе је нежнији по зубе и десни.

Интерденталне четкице – представља бољи начин да чистите простор између зуба од чачкалица.

Таблете за откривање плака – ове таблете делују тако што боје плак у плаво или црвено. Пошто таблете боје све бактерије, а уста човека садрже пуно и корисних бактерија, језик и десни ће такође бити обојени. Није потребно да чистите боје, али с обзиром да се боја може у устима задржати неколико сати, најбоље је ове таблете користити пре спавања.

Запамтите, само стоматолог може да вам пружи све информације и услуге које су потребне да бисте одржали ваше зубе и десни здравим за живот. Наравно, Ви имате своју битну улогу у овоме. Будите партнер у здрављу ваших уста и зуба. Редовно посећујте свог стоматолога.