



Važnost higijene za oralno zdravlje

I teorija i praksa dokazale su da je redovitom higijenom moguće ukloniti bakterijski plak i tako izbjeći brojne parodontne bolesti

mr. sc. Uroš Surina, dr. med. dent.,
Poliklinike Smile, Opatija – Šapjane, www.smile.hr

Zubi su iznimno važan dio ljudskog tijela, ponajprije kad je riječ o prehrani i estetici. To su kalcificirani organi na početnom dijelu gastrointestinalnog sustava, koji služe prije svega za sjeckanje hrane. Kad su zdravi i njegovani, čine nas fizički atraktivnijima i imaju velik utjecaj na psihologiju čovjeka. Međutim, ne smije se zaboraviti ni na njihove ostale funkcije, kao što su sudjelovanje u pravilnom izgovoru određenih glasova (c, f, s, z – koji se ne mogu pravilno izgovoriti ako zubi nedostaju), razvoju čeljusti i slično. Da bi održali zdrave zube i tako spriječili brojne probleme (od karijesa do parodontnih bolesti), treba održavati pravilnu i redovitu higijenu usne šupljine.

Mliječni i trajni

Pojavi trajnih zubi prethode mliječni zubi, njih ukupno 20. Čim se pojavi prvi mliječni zubić, preporučuje se da roditelj zajedno s djetetom odabere liječnika dentalne medicine koji će brinuti o oralnom zdravlju djeteta. Tijekom prvog posjeta stomatolog će roditeljima dati detaljne upute kako pravilno brinuti o higijeni usne šupljine.

S rastom djeteta, mliječni zubi se troše i postaju suviše slabi da bi obavljali svoju osnovnu funkciju, te postupno ispadaju i zamjenjuju se novim i jačim – trajnim zubima. To je normalan proces, koji se događa oko šeste godine djetetova života s pojavom prvoga trajnog zuba – takozvane "šestice".

No, nije pravilo da u šestoj godini mora izrasti prvi trajni zub, što neke roditelje često muči. Kod neke djece to se događa puno prije, a kod neke i nakon šeste godine. Često se dogodi da roditelj i ne primijeti da je „šestica“ izrasla, jer ona raste iza zadnjega mliječnog zuba (mliječne "petice"). Može se reći da je prva trajna šestica i najvažniji zub u usnoj šupljini, jer su na tom području žvačne sile najjače, zbog čega naknadnim gubitkom "šestice" nastaju velike promjene u usnoj šupljini koje mogu izazvati probleme i na susjednim zubima. Nakon pojave trajne "šestice" svakako je uputno posjetiti liječnika dentalne medicine te redovitim četkanjem spriječiti nakupljanje hrane i pojavu karijesa. Trajni zubi svojim oblikom, bojom i veličinom razlikuju se od svojih prethodnika – dok su mliječni zubi manji i više bijeli, trajni su veći i malo žućkastiji. Već i sam njihov naziv – trajni zubi – ukazuje na važnost da ih takvima i zadržimo, jer to su zubi za cijeli život. Odrastao čovjek ima ukupno 28 do 32 zuba (14 do 16 u svakoj čeljusti), koja su smještena u alveolarnim nastavcima alveola (zubnih čašica) gornje i donje čeljusti. Iako trajni zubi počinju rasti vrlo rano, tek oko četrnaeste godine izrastu svi, osim umnjaka koji izrastu oko dvadesete godine života.

Na rast i razvoj zuba utječu različiti čimbenici, od genetike preko tjelesnog razvoja i načina prehrane do brojnih mogućih pojava u usnoj šupljini koje mogu dovesti do pomaka zuba tijekom njegova rasta prema funkcionalnom položaju u okluzijskoj ravnini. Uz to, u to vrijeme formiraju se

i korijen zuba, parodontni ligament i dentogingivno spojište (spoja zuba s gingivom).

Kako steći higijenske navike

Da bi se trajni zubi održali, potrebno je brinuti se o njima na pravilan način. Iako naizgled zvuči čudno, činjenica je da se često javlja problem stjecanja higijenskih navika, kao i motivacije pacijenta da ustraje u održavanju higijene usne šupljine i shvati važnost svakodnevnih jednostavnih postupaka čišćenja. Kad su djeca posrijedi, roditelji su ti koji imaju veliku ulogu u razvijanju motivacije i učenju djeteta kako pravilno negovati i održavati zube. Oni moraju biti uzor svome djetetu, te mu svakodnevno pokazivati kako pravilno četkati zube. Kako se navika pranja zubi stječe od malih nogu, pranje zubi treba učiniti prije svega zabavnim, što će uz svakodnevno ponavljanje s vremenom motivirati dijete da mu to prijede u rutinu. Većina dječjih stomatologa slaže se da bi briga o zubima trebala početi već u dobi od šest mjeseci, odnosno čim nikne prvi zubić, jer on postaje podložan djelovanju bakterija iz usne šupljine koje nagrizaju caklinu zuba, što s vremenom može dovesti do razvoja karijesa. Malim bebama zubi se čiste vlažnom gazom, a kasnije četkicom za zube prilagođenoj dobi djeteta, kad je dijete sposobno pravilno je držati. Uz to, prije nego su potrebne i redovite stomatološke kontrole s ciljem prevencije bolesti usne šupljine, i to svakih šest mjeseci, a po potrebi i češće.

Kvalitetnom četkicom protiv parodontnih bolesti

Nakupljanje bakterijskog plaka u zubnom džepu glavni je uzrok parodontnih bolesti. Parodont je cjelina svih tkiva koji podupiru i učvršćuju zub u njegovu položaju, a čine ga gingiva i potporni aparat (parodontni ligament, cement korijena i alveolarna kost).

I teorija i praksa dokazale su da je redovitom higijenom moguće ukloniti bakterijski plak i tako izbjeći brojne parodontne bolesti. Za učinkovito uklanjanje bakterijskog plaka potrebno je izabrati kvalitetnu četkicu, i to onu s mekanim vlaknima koja ne oštećuju gingivu, bez obzira na osjetljivost zubi.

Moderna tehnologija razvila je **četkice sa sustavom dvostrukih vlakana impregniranih nano srebrom**, što se pokazalo vrlo učinkovitim za cjelokupnu oralnu higijenu. Naime, te četkice karakteriziraju antiviralni (protiv virusa), antifungalni (protiv gljivica) i protuupalni učinci, jer nano srebro ima širok antimikrobni učinak na uzročnike koji se razvijaju u usnoj šupljini i pogoduju razvoju karijesa.

Stomatolozi preporučuju mijenjanje četkice svaka tri mjeseca, ali i prije ako se primijete znakovi njihove dotrajalosti. To je važno jer s dotrajalim i svinutim vrhovima vlakana četkice ne može se učinkovito ukloniti zubna naslaga, a uz to mogu oštetiti gingivu.



Čestice srebra implementirane u vlakna četkice odbijaju bakterije ostavljajući četkicu kontinuirano čistom prilikom svake uporabe.

Inovativni dvostruki sistem vlakana tankoće samo 0,01 mm imitira zubni konac, smanjujući time mogućnost nastanka karijesa kod djece i odraslih.

DOSTUPNO U VIŠE BOJA



Silverex inovativne četkice posebno su dizajnirane za antibakterijsko čišćenje zubi.

Pogodno za osobe s osjetljivim zubnim mesom i paradentozom.

SILVEREX ČETKICA