

DENTÁLNA HYGIENA



Estetika
zubná klinika

Mnoho ľudí si myslí, že profesionálna dentálna hygiena je iba lepšie vyčistenie zubov. Nie je to však tak.

Dentálny hygienik alebo hygienička vám zo zubov odstráni zubný kameň, povlak aj rôzne pigmenty, ale taktiež vás môže upozorniť na ochorenie, ktoré vzniká vo vašich ústach a ako sa progresii daného ochorenia vyhnúť. Taktiež je rozdiel aj medzi preventívnou prehliadkou u zubného lekára a dentálnou hygienou. Na preventívnej prehliadke vám môže zubár odstrániť povrchový zubný kameň zo zubov, ale väčšinou nevykonná hĺbkové čistenie pod d'asnom, čo má za následok ďalej prebiehajúci zápal ďasien (tzv. gingivitídu), neskôr aj úbytok alveolárnej kosti (tzv. parodontitídu) a krvácanie ďasien pri čistení.



Dentálna hygiena pomáha predchádzať aj zubným kazom a zápalom ďasien. Pravidelná dentálna hygiena je kľúčovou pre dlhodobé zdravie zubov a ďasien a zabraňuje množeniu baktérií, čím prispieva k zdravšiemu prostrediu v ústnej dutine.

Dentálnou hygienou sa odborne odstraňujú zo zubov pigmentácie, farebné škvrny, zubný kameň a povlak, ktoré sa bežným čistením doma nedajú úplne eliminovať. Proces ošetrovania zahŕňa pieskovanie, mechanické aj manuálne čistenie, výplachy a ošetrovanie parodontálnych vŕchov, čistenie medzizubných priestorov, odstránenie nečistôt nad aj pod líniou ďasien, motiváciu pacienta, odporúčenie vhodných dentálnych pomôcok.

Dentálna hygiena nie je bolestivý zákrok, pre pacientov, ktorí pravidelne navštevujú ambulanciu dentálneho hygienika a správne sa starajú o svoju ústnu dutinu. Bolesť môže nastať vtedy ak je v ústach prítomný zápal ďasien alebo pri citlivých krčkoch zubov.

Dĺžka ošetrovania u dentálnej hygieničky sa mení u každého pacienta, pretože závisí od stavu ústnej dutiny daného pacienta. Priemerný čas procedúry je od 30 do 60 minút.



Ak sa pýtate či je pieskovanie bezpečné a či neškodí sklovine zubov, odpoveď je áno, je úplne bezpečné a sklovine neškodí. Sklovina je najsilnejší orgán v ľudskom tele a piesok, ktorý sa pri tomto výkone využíva je testovaný a neničí sklovinu.



Dentálna hygiena je vhodná pre všetkých pacientov: deti od 3 rokov a vyššie, dospelých, pri chrupe napadnutom kazmi, pri zápale ďasien, pacientov s parodontitídov, pri strojčeku, pri implantátoch, mostíkoch, korunkách, pri tehotných ženách (najlepšie v druhom trimestri). Nie je vhodné prísť na dentálnu hygienu ak máte afty, herpes alebo poranenie úst.

Je stokrát lepšie mať zuby preventívne skontrolované a profesionálne vyčistené ako neskôr trpieť v zubárskom kresle a aj pri platení.

MEDZIZUBNÉ POMÔCKY

Dentálna niť nie je to isté ako medzizubná kefka. Obe sa používajú pri čistení medzizubného priestoru, ale nečistia rovnaké povrchy zubov.



Dentálna niť čistí bod kontaktu, čiže miesto kde sa dva zuby navzájom dotýkajú, plus vyčistí hrany zubov. Medzizubná kefka čistí priestor predovšetkým miesto pod ďasnom medzi dvoma zubami, a tak zabraňuje tvorbe zápalu ďasna v medzizubnom priestore. Preto je dôležité používať nie je jednu pomôcku, ale najlepšie obe. Obe čistia medzizubný priestor a tak chránia pred medzizubnými zubnými kazmi. Medzizubné pomôcky je dôležité použiť vždy pred čistením so zubnou kefkou a pastou. Prečo? Je to jeden veľmi jednoduchý dôvod. Zubná pasta, ktorú nanášame na kefku a čistíme si ňou zuby, tak má v sebe určité látky, ktoré sú pre zuby veľmi prospešné a tvoria na povrchu zuba ochrannú bariéru. Ak budeme mať v medzizubnom priestore stále prítomný povlak, ktorý sme si neodstránili, tak pasta a jej látky sa nedokážu dostať do medzizubného priestoru a to znamená, že nedokážu zub posilniť z medzizubnej strany.

Manipulácia s dentálnou niťou môže pre niekoho byť náročná a preto sa často vynecháva pri vašej orálnej hygiene. Našťastie existuje nitka na paličke, takzvaná šablička (odborne flosspick). Používa sa ako klasická dentálna niť, až na to, že si ju nemusíte motať okolo prstov.

Použitie dentálnej nite alebo šabličky:

1. jemne pilkovito prejsť do medzizubného priestoru
2. stiahnuť povlak z jednej aj druhej strany zubov
3. pilkovito vytiahnuť von



Použitie medzizubnej kefky:

1. medzizubnú kefku priložíme k d'asnu pri medzizubnom priestore a zasunieme pomedzi zuby
2. nakloníme ju k sa jednu stranu zuba a potiahneme smerom von (ale nie úplne, kefku nevytiahneme z medzizubného priestoru)
3. nakloníme ju na opačnú stranu k druhému zubu a potiahneme smerom von (môžeme ju aj vytiahnuť)

ÚSTNA VODA

Doplnok alebo nevyhnutnosť pri ústnej hygiene?



Záleží to od človeka a hlavne od toho čo má v ústach. Ústna voda pre niekoho môže predstavovať doplnok pri ústnej hygiene. To je taký prípad, keď sa človek poriadne a dôkladne stará o svoju ústnu dutinu a zuby. Čiže používa medzizubné kefky, dentálnu niť (alebo šabličku) a má správnu techniku čistenia zubov kefkou. Vtedy sa prítomnosť povlaku s baktériami znižuje na minimum a stačí nám používať zubnú pastu obsahujúcu flourid. Ústna voda predstavuje bonus, pre tohto človeka. Nepotrebuje ju používať alebo môže, a tak môže mať lepší a čistejší pocit v ústach.

Pre tých ľudí, ktorí majú problém v ústach a na zuboch je ústna voda veľmi dôležitá súčasť pri starostlivosti o ústnu dutinu. Problém je, keď máme zvýšený výskyt zubných kazov, opuch ďasien spojený s krvácaním, parodontitída, plesne, citlivosť zubov, atď. Treba si dávať pozor, pretože nie každá ústna voda je rovnaká a môže sa stať, že používate nesprávnu ústnu vodu pri vašom probléme v ústach. V tomto prípade je veľmi dôležité sa poradiť u svojho dentálneho hygienika, akú konkrétnu ústnu vodu treba používať a ako často.