

# BONBON

Vsak torek v **Večeru** in **Primorskih novicah**



IZ TISKANE IZDAJE

ONLINE BONBON

## Proti nastajanju zobnih oblog

**Bakterijske zobne obloge (plak) so glavni povzročitelji zobne gnilobe, bolezni obzobnih tkiv in izgube vsajenih čeljustnih vsadkov (implantatov). Na tržišču je veliko različnih proizvodov, ki vsebujejo snovi za zmanjševanje razmnoževanja bakterij v zobnih oblogah in njihovo nastajanje, zato so lahko uspešna dopolnitev mehaničnemu čiščenju pri vsakodnevni usti higieni.**

Aktivne sestavine ustnih vod, zobnih past, gelov in pršil so različne po svoji učinkovitosti in namenu, zato je uspešnost pri posameznem obolenju odvisna od njihove pravilne izbire. Kateri kemični pripomočki so priporočljivi in kako jih pravilno uporabljati?



**Bakterijske zobne obloge (plak)**

pokrivajo površine zob in rob dlesni. Plak je brezbarvni, lepljiv mikrobiološki biofilm na površini zoba, imenujemo ga lahko tudi "mesto mikroorganizmov", kar zelo nazorno opisuje to življenjsko obliko. Je glavni vzrok zobne gnilobe in vnetja dlesni ter ostalega obzobnega tkiva. Redno temeljito odstranjevanje zobnih oblog lahko učinkovito prepreči nastanek teh obolenj. Po zdravljenju zob in obzobnih tkiv, opravljenem v zobni ordinaciji, pa ključno vpliva na uspeh terapije in preprečevanje ponovitve. Redno mehanično odstranjevanje plaka značilno zmanjša skupno število bakterij v ustni votlini in privede do tega, da biofilm sestoji od manj agresivnih bakterijskih skupin. Čeprav so mnoge preprečevalne strategije, kot so ščetkanje zob, higiena medzobnih prostorov, profesionalno čiščenje mehkih in trdih oblog in nasveti o hrani in pijači izboljšale stanje ustne higiene, je manjša populacija razvila mnogo zobne gnilobe, bolezni obzobnih tkiv pa so v stalnem porastu. Žal mehanična odstranitev zobnih oblog ni popolna na mestih, ki so težko dostopna. Moderni pristopi zdravljenju pogosto vključujejo snovi z antibakterijskim delovanjem, ki dopolnjuje mehanično čiščenje.

### Vsebina priloge Bonbon:

#### Starine, bogastvo s patino

Ko je 19-letni beufortski vojvoda Henrik Somerset leta 1726 v znamenitih florentinskih obrtnih delavnicah po svojih zamislih naročil izdelavo omenjene omare, si najverjetneje ni predstavljal, da bo čez 280 let prav ta omara najdražja na svetu.



#### (Ne)človečnost

Fotografija Petra Žlahtiča iz Dupleka, ki v deroči vodi rešuje svojega psa Ramba, je številnim segla do srca.



#### Otroci sveta

V teh žalostnih časih imam neverjetno srečo, da se lahko pred družbeno odsotnostjo razuma in odgovornosti, pred zasičenostjo z materializmom in potrošništvom, zaradi poklica, ki ga opravljam, vsaj včasih

Samo v določenih situacijah lahko kemične učinkovine kratkoročno nadomestijo mehanično čiščenje, ko je onemogočeno čiščenje zob z zobno ščetko. Na splošno je glavna naloga teh snovi, da inaktivirajo preostali biofilm, ki ni odstranjen z zobno ščetko, in preprečujejo nastanek novega. Za posebej uspešne so se pokazale določene učinkovine glede na dostop do mesta delovanja, čas delovanja in vpliv sline na njihovo učinkovitost. Naštela bom nekaj učinkovitih antimikrobnih snovi, ki so sestavni del ustnih vod, zobnih past, gelov, lakov in pršil, ki jih najdemo v trgovinah in lekarnah.

Najuspešnejši v zdravljenju obzobnih tkiv je klorheksidin glukonat, najpogosteje uporabljena oblika klorheksidina. Zaradi svoje kemične oblike zelo uspešno preprečuje nastajanje plaka. Proti bakterijam ostane delujoč (privede do odmiranja mikroorganizmov) tudi do 12 ur. Žal je stranski učinek klorheksidina po več kot štirinajstdnevni uporabi rjavo obarvanje zob, jezika in belih zalivk v različni meri, odvisno tudi od načina prehrane. Takšna obarvanja zelo enostavno očistimo v zobni ordinaciji. Izpiranje z ustno vodo 14 dni ali ščetkanje z gelom enkrat tedensko znatno zmanjša število bakterij v ustni votlini. Med uporabo ustne vode in uporabo zobne paste, ki vsebuje detergent, ki je odgovoren za penjenje, natrijev laurilsulfat in natrijev monofluorofosfat, se za vsak slučaj priporoča časovni odmik dveh ur zaradi možnega izničenja delovanja ustne vode. Klorheksidin se inaktivira tudi, če se veže za kri in tekočino v obzobnih žepih. Ustne vode, ki vsebujejo klorheksidin, se razlikujejo po koncentraciji in dodanih pomožnih snoveh. Za dolgoročno uporabo so se v stroki ustalile učinkovine, ki so sicer manj uspešne, ker v nobenem primeru ne zmorejo nadomeščati zobne ščetke, vendar nimajo v tolikšni meri stranskih učinkov obarvanja tkiv in spremembe okusa. Te snovi so: kombinacija aktivnih snovi aminofluorida in kositerfluorida v ustnih vodah in zobnih pastah, delovanje triklosana v zobnih pastah se izboljša z dodajanjem cinkovega citrata ali kopolimera, v izdelkih za ustno higieno se že leta, če ne že stoletja, uporabljajo izvlečki zdravilnih rastlin. Izdelujejo se raztopine različnih eteričnih olj, za katere pa še ni jasnih dokazov, da zmanjšujejo nastanek zobnih oblog.

Pozorni pri nakupu

Pri nakupu ustnih vod, zobnih past, gelov in pršil bodimo torej pozorni na vsebnost aktivnih sestavin in upoštevajmo navodila svojega zobozdravnika. Pršila se uporabljajo, da dosežejo zeleno ciljno mesto, na primer zadnji del jezika in žrelo. Pršilo je posebej priporočljivo pri pacientih, ki si zaradi splošne bolezni niso sposobni mehanično čistiti zob in je izpiranje z ustno vodo nemogoče, količina snovi pa se lahko s pršilom natančno dozira, zato ni potrebno izpljuniti viška tekočine. Ker klorheksidin privede do splošnega zmanjšanja mikroorganizmov, se priporoča pred kirurškimi posegi v ustni votlini, puljenjem zob, profesionalnim čiščenjem zob kot tudi vseh drugih posegih v zobni ambulantni. Po kirurških posegih in po vgradnji čeljustnih vsadkov je potrebno kontrolirati nabiranje plaka, da bi se zavarovalo nemoteno celjenje ran. Posebej na mestih, ki se ne smejo ščetkati, lahko klorheksidin popolnoma nadomesti mehanično odstranjevanje plaka in zmanjša število bakterij v ustni votlini. Po uporabi je manj znakov vnetja, izboljšano je celjenje dlesni in zmanjšana kontaminacija rane. Čeprav pride do obarvanja tkiv, se enomesečna uporaba klorheksidina z dvo- ali tromesečno prekinitvijo priporoča pri osebah z duševno ali s telesno motnjo in pri starejših, kjer prihaja do zmanjšanja ročne spretnosti, kot podpora mehaničnemu čiščenju. Njegova uporaba preprečuje tudi glivične bolezni, ki so v tej skupini pacientov precej pogoste, kot tudi pri pacientih, ki prejemajo kemoterapijo, radioterapijo, in po presaditvi kostnega mozga. Klorheksidin zmanjša tudi število bakterij, ki povzročajo zobno gnilobo. Klorheksidin, triklosan in eterična olja zmanjšujejo jutranji neugodni zadah.

Nikakor ne pozabimo, da kemična sredstva samo dopolnjujejo mehanično čiščenje zob in medzobnih prostorov. Zobna ščetka,

umaknem v kreativni svet humanosti, kolektivnega duha in čuta za sočloveka.

### Vinarji za manj razlik med otroki

V Šmartnem v Goriških brdih je imela izbrana družba vinarjev in prijateljev otrok poseben razlog za letošnje martinovanje.

### Umetniški projekt dveh skrajnosti

Pri Ključih mesta, programskem sklopu Evropske prestolnice kulture (EPK), so zraven velikih projektov v tem letu želeli obuditi tudi tiste male zgodbe, ki se bodisi dotikajo osebnega življenja posameznika bodisi so posebno povezane z mestom Maribor.

### Očarala ga je s pogledom šampiona

"Norost" do konjev, kot nekdanji predstojnik kliničnega oddelka za ginekologijo in perinatologijo mariborske bolnišnice prof. dr. Borut Gorišek opiše svojo naklonjenost do teh plemenitih živali.

### Najdražji sir na svetu

In tako se je Zasavica, naravni rezervat, kakšnih 80 kilometrov oddaljen

medzobna ščetka in zobna nitka ostajajo prvi in osnovni komplet pripomočkov proti bakterijskim zobnim oblogam. Pri posameznikih s kronično parodontalno boleznijo (boleznijo obzobnih tkiv) je vsakodnevno čiščenje medzobnih prostorov ključ dolgotrajnega uspeha zdravljenja. Predvsem pa našete aktivne snovi mnogo močnejše delujejo pri preprečevanju kot zdravljenju bolezni, zato močno izboljšajo zdravje dlesni po opravljenem profesionalnem čiščenju zobnih oblog in zdravljenju obzobnih tkiv. Pri že nastalem plaku in boleznih dlesni delujejo omejeno in počasneje.

Sabina Ajdnik, dr. dent. med.

od Beograda, v njem pa kraljujejo osli, znašla tudi na fotografijah svetovne agencije Reuters.

#### **Vrhunec: Alessandra z milijonskim modrčkom**

Ja, Victorijini angelčki so tudi tokrat, z njimi pa še Justin Bieber, Rihanna in Bruno Mars, poskrbeli za pravi šov.

#### **Sodobno nadomeščanje izgubljenih zob**

Zobni vsadki (dentalni implantati) so sodoben način nadomeščanja izgubljenih zob.

#### **Hujšanje otrok in mladostnikov**

Za mladostnika je čezmerna telesna teža pogosto tudi psihološki problem (ker ga zbadajo vrstniki, mu vcepljajo občutek manjvrednosti).

**Arhiv:** izberite datum ...



Naslov: VEČER  
Priloga bonbon  
Svetozarevska 14  
2504 Maribor  
Slovenija

W: [www.bonbon.si](http://www.bonbon.si)  
E: [bonbon@vecer.com](mailto:bonbon@vecer.com)  
T: 02 / 23 53 500  
F: 02 / 23 53 368

Copyright (c) **Večer**  
Maribor - februar 2006  
Splošni pogoji uporabe [Vecer.com](#)

 **Gemius**  
Gemius.com