

BONBON

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



IZ TISKANE IZDAJE

ONLINE BONBON

Dražej

Zobna ščetka ni dovolj

""Ne uporabljam zobne nitke, saj z njo samo ranim dlesen in me še nekaj dni boli. Takoj ko začne dlesen krvaveti, neham ščetkati. Zobe čistim samo z zobno ščetko in zobno kremo in mislim, da to zadošča.

Vprašujete me, kako čistim prostor med zobmi. Z zobotrebcom vendar! Ne razumem, kako

lahko imam obloge na zobeh, če pa zobe ščetkam šestkrat dnevno. Moji zobje so zelo občutljivi za hladno in toplo, čeprav jih takoj po obroku, četudi pojem samo sadje, takoj očistim. Da dobro očistim zunanje površine zob, s trdo ščetko čvrsto požagam sem in tja po dlesni in zobeh." Takšne in podobne napačne odgovore vsakodnevno slišim v svoji zobni ordinaciji, ko vprašam paciente, kako si čistijo zobe.



Bakterijske zobne obloge (plak) pokrivajo površino zob in rob dlesni. So glavni vzrok zobne gnilobe ter vnetja dlesni in 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. Na voljo je pestra ponudba pripomočkov za ustno higieno, kar naprej pa se pojavljajo novi. Pomembno pa je, da vemo, kateri so res koristni in kako jih pravilno uporabljati.

Pri nakupu zobne ščetke pazimo, da je glava ščetke čim krajša (okrog 2,5 cm dolžine). Manjša glava ščetke lahko učinkovito očisti težko dostopna področja. Polje ščetin naj bi bilo ravno oblikovano, kar pa ni obvezujoče priporočilo in lahko izbiramo tudi druge oblike. Posebno trdim ščetkam se raje izognimo, saj lahko poškodujejo trdo tkivo zoba in dlesen. Ob tem moram poudariti, da v kombinaciji z mehкими ščetkami ne uporabljamo zobne kreme z brusnimi delci za boljše

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

čiščenje in odstranjevanje zabarvanj. Mehke zobne ščetke se močneje upognejo, zato pridejo v stik z večjo površino zoba in v kombinaciji z abrazivnimi kremami odnašajo zobno tkivo. Najpogosteje priporočamo modificirano Bassovo tehniko ščetkanja: zobno ščetko pristonimo hkrati na dlesen in zobe poševno pod kotom približno 45 stopinj, nalahno pritisnemo in delamo majhne krožno-eliptične gibe velikosti bučikine glave; najprej se sistematično očistijo zunanje površine, potem notranje in na koncu grizne površine. Pri zobeh z odmikom dlesni priporočamo modificirano Stillmanovo tehniko: ščetine mehke ščetke pristonimo na dlesni, zobno ščetko obrnemo okrog vzdolžne osi proti zobu, in če je mogoče, istočasno nalahno krožno vibriramo.

Po zaužitju kisle hrane ne ščetkamo takoj, saj se tako odstrani s kislinami razmehčano zobno tkivo in občutljivost zobnih vratov se še poveča. Takoj po obroku speremo zobe z navadno ali ustno vodo, počakamo uro in potem ščetkamo. Zobe ščetkamo vsaj dvakrat dnevno po štiri minute, pri obolelem obzobnem tkivu in razgaljenih zobeh čas podaljšamo, saj moramo očistiti večjo zobno površino. Električna ščetka z rotirajočo-oscilirajočo shemo kretenj se je v nekaj študijah izkazala za bolj priporočljivo za zmanjšanje plaka glede na ročne ščetke, kakor tudi električne ščetke tretje generacije s tehnologijo ultrazvočnih valov. Uporaba električnih ščetk ima svoja pravila. Rotirajočo-oscilirajočo ščetko pristonimo na zob ravno in jo vodimo tri do pet sekund v področje med zoboma, napredujoč zob za zobom. Na koncu očistimo grizne površine. Ultrazvočne ščetke uporabljamo podobno kot ročne, z njimi vibriramo v smeri medzobnih prostorov, pet sekund na posameznem zobu. Priporočljive so posebej za tesno skupaj postavljene zobe, saj naj bi delno odstranjevale obloge tudi brez neposrednega kontakta.

Zobna nitka

Zobna nitka je lahko prekrita z voskom, da lažje spolzi skozi ozke medzobne prostore, ali so ji dodana sredstva za izboljšanje okusa ali proti zobni gnilobi, novejšje zobne niti imajo posebno ovojnico, ki omogoča lažji zdrs. Obstajajo supernitke, ki imajo več delov, nitko, čistilno gobico in čvrsto vdevalo, ki olajša vodenje niti v medzobni prostor. Zobni trak iz politetrafluoretilena se odlikuje z zelo dobrimi lastnostmi drsenja, priporočamo ga pri zelo ozkih medzobnih prostorih, da ne poškodujemo dlesni pri prehodu skozi kontaktne točke. Enkrat dnevno zelo pazljivo uvajamo zobno nitko skozi kontaktno točko, vodimo jo najprej po eni medzobni površini zoba, potem po drugi medzobni površini zoba, sistematično gor in dol.

Vse več proizvajalcev ponuja medzobne ščetke, ki so lahko oblikovane cilindrično, konično in tudi trikotno. Imajo pomembno prednost pred zobnimi nitkami, saj se prilagajajo koreninskim vdolbinam zob, ki jih zato tudi temeljito očistijo. To je posebno važno pri razgaljenih koreninah parodontalno obolelih zob. Za čišenje implantatov obstajajo posebne medzobne ščetke, kjer je centralna žica ovita s plastičnim slojem. Takšne naj bi uporabljali tudi pacienti, alergični na nikel, ki ga lahko vsebuje centralna žica. Premajhna ščetka nima učinka, prevelika pa poškoduje tkivo. Največkrat priporočamo dve, največ tri velikosti, saj nas preveliko število preveč obremenjuje in zmanjša motivacijo za izvajanje ustne higiene. Pri mnogih različnih velikostih medzobnih prostorov priporočamo konične interdentalne ščetke. Poudarjam pa, da medzobne ščetke ne smemo uporabljati z grobimi pastami, ampak z geli, saj se tkivo na korenini zlahka poškoduje in obrabi. Enkrat dnevno z lahkim uporom uvedemo medzobno ščetko v področje med zoboma in jo tri- do štirikrat pomaknemo sem ter tja. Za vsak naslednji prostor uporabimo medzobno ščetko potem, ko jo kratko izperemo z vodo.

Pri čišenju zob moramo biti predvsem pozorni na celovitost higiene ustne votline in manj na čas, ki ga pri tem uporabimo. Z jezikom preverimo gladkost očiščenih zob v primerjavi z občutkom gladkosti neočiščenih zob. Uspešnost našega čišenja lahko kontroliramo tudi s

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

tabletami ali tekočino za dvobarvno razkrivanje zobnih oblog. Obloge, starejše od 24 ur, se obarvajo modro, to pomeni, da teh oblog že dolgo nismo odstranili. Ta mesta krvavijo, kar je znak vnetja in ne poškodbe z zobno ščetko ali drugimi pripomočki. S splošnim razvojem je potekal tudi napredek v oblikovanju pripomočkov za izvajanje ustne higiene, zato se tudi priporočila za izvajanje ustne higiene spreminjajo. Zobozdravniki se jih učimo in upoštevamo tiste, ki so podkrepjeni z raziskavami. V skladu z njimi potem pomagamo pacientom z nasveti. Naloga zobozdravnika pa ni, da pacienta pri vsakem obisku nenehno opozarja na zaostale zobne obloge, saj smo kot posamezniki odgovorni za lastno zdravje. Na spletu obstajajo odlične spletne delavnice za izvajanje ustne higiene in celo video navodila, ki jih toplo priporočam.

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
E: 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