

# BONBON

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



IZ TISKANE IZDAJE

ONLINE BONBON

## Dražeji

### Zobni ščitniki

**Zaradi razvedrila pa tudi skrbi za zdravje vse več prostega časa namenjamo športnim aktivnostim. V zadnjih letih je zaznan porast telesnih poškodb, povzročen s športom, ki zahteva intenzivno telesno gibanje. Danes si do 35 odstotkov vseh otrok in mladostnikov v Evropi poškoduje trajne zobe doma, na prostem, na igriščih in v šoli.**

Športi z visoko stopnjo tveganja za poškodbe zob, obraza in čeljustnega sklepa so drsanje, hokej, ragbi, bejzbol, boks in druge borilne veščine. Športi s srednjim tveganjem so rokomet, košarka, odbojka, skvoš, vaterpolo, padalstvo. Predvsem so poškodovani sprednji zobje v zgornji čeljusti zaradi izpostavljenosti lege.

V nekaterih državah imajo profesionalni športniki pri določenih športih delno zakonsko predpisano uporabo zobnih ščitnikov, žal pa za amaterje in ljubiteljske športnike še niso uvedena takšna priporočila. V ZDA so leta 1975 zakonsko predpisali nošenje ščitnika profesionalnim hokejistom na ledu in v naslednjih sedmih letih je bil



## 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

zazan upad poškodb zob s 13 na 5 odstotkov. Pripravljenost za nošenje zobnih ščitnikov je zelo omejena, kajti pravimo, da motijo videz in komunikacijo med pogovorom ter otežujejo dihanje. Vsem tem motečim lastnostim zobnega ščitnika se izognemo, če izdelamo zobni ščitnik po meri zob in čeljusti. Takšne ščitnike lahko nosijo tudi pacienti s fiksnimi ortodontskimi aparati.

Kdaj uporabljamo ščitnike zob? V mešanem in stalnem zobovju, ne pa v mlečnem zobovju. Zaradi večjega tveganja poškodb zob jih še posebej priporočamo pri postavitvah sprednjih zob v zgornji čeljusti, ki odstopajo od pravilne postavitve. Zobje so nagnjeni močno naprej v odnosu na sprednje spodnje zobe ali pa je vsa zgornja čeljust prevladujoča v profilu glede na nazaj postavljeno spodnjo čeljust. Ustnica ne pokriva zgornjih zob ali pa se ustnici ne stikata in otrok diha skozi usta. V teh primerih se lahko posvetujemo še s specialistom ortodontom. Priporočilo za nošenje zobnih ščitnikov je odvisno tudi od vrste športa.

Katere so lastnosti dobrega ščitnika? Prestreči mora energijo udarcev in trkov, kar je edino mogoče, če se natančno prilaga zobem in delu čeljusti, tako da se ne premika ne pri gibanju in ne pri trčenju. Material mora biti elastičen. Omogočati mora nemoteno uživanje tekočine. Dihanje ne sme biti moteno, tudi pri velikih telesnih naporih ne. Omogočati mora razkuževanje, enostavno čiščenje in biti brez okusa in vonja. S stabilno lego ne odvrča pozornosti športnikom, ker ga ni treba neprenehoma vračati v prvotno lego. Za športnike so najpomembnejše lastnosti dobrega zobnega ščitnika zadostni oprijem, ugodje in opora, neprizadet govor in dihanje kot tudi zaščita zob, dlesni in ustnic. Zobni ščitnik podpira ustnice in lica ter jih loči od zob, zato tudi preprečuje ugriznine in zmečkanine, ščiti tudi nasprotno čeljust pred kontaktom z zobmi pri udarcih od spodaj v spodnjo čeljust. Prestreže močne udarce in jih omili ter tako ščiti tudi čeljustni sklep pred poškodbo kot tudi prepreči poškodbe možganov, lobanje in vratne hrbtenice.

Obstajajo različne vrste ščitnikov. Vnaprej izdelani, konfekcijski ščitniki se ne prilagajajo natančno zobni vrsti, zato jih morajo športniki držati z zobmi nasprotne čeljusti, da se ne snamejo. S tem sta motena govor in dihanje. So pretanki, zato jih hitro preluknjamo, zaradi česar pri nesrečah ne omilijo dovolj moči delujoče sile. Danes priporočamo po meri izdelan ščitnik iz več slojev, tako da je blažene sile pri različnih športih odvisno od kombinacije slojev različne absorpcijske zmožnosti in togosti. Z zunanje strani se posebej prilagodi griznim površinam spodnjih zob in podpira nasprotno čeljust, ob tem pa je plošča tudi dovolj debela in ne pride do preluknjanja. Takšen ščitnik je izredno udoben in ščiti pred udarci, od spredaj in od spodaj. Izdelamo jih v zobnem laboratoriju po odtisu zgornje in spodnje čeljusti. Lahko izbiramo barve, poslikave in napise ali pa je ščitnik prozoren. Ščitnik pokriva zobe do prvih kočnikov, dlesni in del neba. V ordinaciji ščitnik vstavimo in damo navodila za nego.

#### Preprečimo poškodbe zob

Poškodbe zob in obzobnega tkiva v otroštvu in mladosti vodijo do zdravljenja do konca življenja zaradi posledično motene rasti čeljusti in s tem tudi do visokih stroškov. Četudi lahko zdravimo prelome zobnih kron (vidnega dela zoba) in poškodb mehkega tkiva znotraj zoba ("zobnega živca"), lahko zaradi poškodbe obzobnega tkiva pride do izgube zoba, kljub sodobnim terapevtskim konceptom, ki naj bi izgubo preprečili. Žal na ščitnik pomislimo šele, ko so zobje že poškodovani. V strokovnih krogih danes že načelno priporočamo uporabo ščitnikov pri vseh športih z višjim tveganjem za poškodbo ust in obraza, posebno s stališča, da se sprednji zobje poškodujejo 14-krat pogosteje, če se ne nosi ščitnik. Ker pa ga izdelamo po meri, se zamenja z novim takoj, ko to zahtevata razvoj in rast zob in čeljusti. Število izdelanih ščitnikov je odvisno od stopnje razvoja pri odtisu čeljusti za prvi ščitnik in vzorca

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

razvoja pri otroku in mladostniku, kar zviša stroške, ki pa so še zmeraj precej nižji od tistih, ki nastanejo zaradi zdravljenja poškodb zob in obzobnega tkiva ali čeljustnega sklepa. Na to opozorimo starše že pri prvem razgovoru.

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 ...



**Gemius**  
Gemius.com

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