

# DENTAL TIMES



Študentský časopis  
dentálnych hygienikov  
z Prešova



1/2015





# Postup dentálneho hygienika pri ošetrovaní rôznych typov pacientov

## Onkologický pacient

Rakovina patrí v dnešnej dobe k veľmi rozšírenému ochoreniu, ktoré postihuje v súčasnosti veľké percento populácie. Rakovina (lat. *cancer*) alebo zhubný nádor je nádorové ochorenie spôsobené nekontrolovaným rastom nádorových buniek, spojené s ničením okolitých tkanív, vytváraním metastáz a celkovým pôsobením na organizmus. Onkologické ochorenie je pre človeka záťažou fyzickou aj psychickou. Dentálny hygienik môže malým kúskom tiež pomôcť a zmierniť trápenie pacienta.



(zdroj: [facts-i-just-made-up.tumblr.com](https://www.facts-i-just-made-up.tumblr.com))

Pacienti s rakovinou DÚ majú najčastejšie tieto prejavy:

- xerostómia (suchosť v ústach) – odporúčame pacientovi nepoužívať alkoholové výplachy, znížiť príjem kofeínu, tabaku a cukru, zvýšiť fluoridáciu, zvlhčovať vzduch, navrhujeme používanie xylytolových žuvačiek a slinných náhrad
- zubný kaz alebo rozšírené demineralizácie – odporúčame fluoridové prípravky, slinné náhrady, výživové poradenstvo, CHX prípravky, pravidelné kontroly každé 2-3 mesiace

Samozrejme u pacientov s rakovinou sa prejavujú aj iné príznaky. Všetko konzultujeme s onkológom a naplánujeme vhodnú liečbu.

## Pacient s autoimunitným ochorením

Autoimunitné ochorenie/choroba/imunopatia je kolektívne označenie pre ochorenia, pri ktorých je imunitný systém nadmerne aktívny v rozpoznávaní a ničení a napáda niektoré štruktúry vlastného tela.

Medzi autoimunitné ochorenia prejavujúce sa v DÚ patrí:

- pemphigus, pemphigoid, mnohotvárnny erytém – informujeme pacienta o vedľajších účinkoch kortikosteroidov
- Diabetes mellitus I. typu – poučíme pacienta o výžive, o spojení parodontálnych ochorení a diabetu, o dôležitosti pravidelných kontrol a individuálnej orálnej hygieny
- Reumatoidná artritída – sledujeme TMK
- Sjorgenov syndróm – dôležitá fluoridácia, náhrady slz a slín, xylitolové žuvačky, antitykotická terapia
- Lichen planus, erytematózny lupus – dôležitá individuálna a profesionálna hygiena, odporúčame analgetické výplachy a vyhýbať sa slnku



*Pleseň v ústach pri diabete  
(zdroj: flipper.diff.org)*

## **Pacient s psychickými problémami ako je: Užívanie návykových látok**

U pacientov, ktorí užívajú návykové látky môžeme spozorovať suchosť v ústach, nedostatočnú ústnu hygienu, krvácanie ďasien pri sondáži, zápal a povlak na jazyku, obrúsenia na zuboch, odvápnenia, fraktúry na zuboch. U pacientov, ktorí užívajú kokaín, opiáty, marihuanu, anaboliká alebo metamfetamín treba dávať pozor pri podávaní lokálneho anestetika (najmä adrenalínu, pretože hrozia srdcové dysfunkcie).

## **Poruchy príjmu potravy:**

Tento problém je často psychického charakteru, preto treba k pacientovi pristupovať s citom. Program orálnej hygieny, by mal zahŕňať zis-

tenie príčiny, dopad poruchy stravovania na DÚ a celý organizmus, výživový protokol, vhodnú motiváciu a inštruktaž (odporučiť vyplachovanie čistou vodou, používanie ochranných dláh počas zvracania, fluoridové prípravky) a najdôležitejšou súčasťou je medziodborová spolupráca.

### **Záver:**

U každého pacienta treba zvoliť individuálny prístup, motiváciu a inštruktaž. V neposlednom rade je dôležitá aj medziodborová spolupráca a celková liečba pacienta.

*Vypracovala:*

*Dominika Šefranková, 3. DH*

*Zdroj: Procedures Manual to Accompany Dental Hygiene*

# Efektívne čistenie zubov

*Všetci chcú mať zdravé zuby, svieži dych a krásny úsmev. Čo všetko treba preto urobiť? Ako dôkladne vyčistiť všetky plôšky zuba? Ako často si treba zuby čistiť? Ako dlho a akou technikou?*

**Čistenie zubov a vôbec, starostlivosť o ústnu dutinu, sú dôležité nielen z hľadiska estetického – aby sme sa na svet usmievali krásnymi bielymi zubami, ale najmä z hľadiska zdravotného – veď zubný kaz je infekčná choroba a môže spôsobiť mnohé komplikácie.**

## KEDY ČISTIŤ ZUBY?

Na zuby sa počas celého dňa nalepujú zvyšky všetkého, čo jeme a pijeme. Ideálne je vyčistiť si zuby po každom jedle, avšak robí to len málokto. V tomto prípade je potrebné, vyčistiť si zuby aspoň dvakrát denne naozaj dôkladne a to ráno po raňajkách a večer pred spaním. Počas dňa je potrebné, po konzumácii jedál a nápojov, si aspoň vypláchnuť ústa čistou vodou. Taktiež to platí po konzumácii niečoho kyslého, kedy je sklovina zuba rozleptaná kyselinou a čistením by sme ešte viac narúšali jej štruktúru, je potrebný časový odstup pred čistením, a to min. 30 minút.

*Zuby nečistíme ihneď po kyslých potravinách, nápojoch!*

Najdôležitejšie je čistenie večer pred spaním. V noci totiž „spí“ náš jazyk a pery, ktoré sú počas dňa prirodzenými čističmi zubov. Taktiež je v noci nižšia činnosť slinných žliaz, ktoré vyrábajú sliny a tie riedia zubný povlak.

## AKO DLHO ČISTIŤ ZUBY?

Hovorí sa, že čistenie zubov by malo trvať minimálne tri minúty – nie je to však podmienka. Čas viac-menej nerozhoduje, najdôležitejšia je kvalita. Veľa ľudí si myslí, že ak použije veľké množstvo zubnej pasty a po umytí ma svieži dych, má dôkladne vyčistené zuby. Je to však omyl. Pasta obsahuje fluorid, ktorý je akýmsi „brnením“ pre zuby pred pôsobením kyseliny vytvorenej baktériami. Na vyčistenie zubov, pastu ani nepotrebujeme. Dôležitejšie je vedieť ako narábať so zubnou kefkou!

## CHCE TO SPRÁVNÚ ZUBNÚ KEFKU A TECHNIKU

Správna technika čistenia (ktorá je pre každého individuálna) je rovnako dôležitá ako výber vhodnej kefky, ktorá by mala spĺňať tieto kritéria:

- malá hlavičku,
- rovné vlákna,
- rovná, dlhá (u detí krátka), pevná rúčka.

Existuje veľa spôsobov, ako si čistiť zuby. Techniku a systém čistenia volíme podľa stavu chrupu, zručnosti, veku a zvyklosti pacienta. Vybrať správnu techniku, ktorá je pre každého individuálna, poradí dentálna hygienička alebo zubný lekár.

Jednou z odporúčaných techník čistenia je technika tzv. „z červeného na biele.“

### ZÁSADY

**1.** Na začiatok si vyčistíte žuvacie plochy všetkých zadných zubov horizontálnym pohybom.

**2.** Nasleduje čistenie predných plôch zubov:

- kefku priložte nad hranicu ďasno -zub pod 45° uhlom
- kefku ťahajte od ďasna k hrane zubov „z červeného na biele“
- dôležité je vyvíjať optimálny tlak - ktorý môžeme prirovnať k tlaku na pero

**3.** Takýmto istým spôsobom si vyčistíte aj vnútorné plochy zubov

**4.** Vypláchnite ústa čistou vodou.



*Stillman technika*

*Zdroj: <http://www.zdravedasna.sk/clanky/spravna-technika-cistenia-zubov>*

## CHYBY PRI ČISTENÍ ZUBOV

- Nenastavíme správný uhol.
- Robíme krúžive alebo horizontálne pohyby.
- Nepoužívame správny tlak.

## ĎALŠIE TECHNIKY ČISTENIA

### BASSOVA TECHNIKA



*Technika Bass*

Zdroj :<http://www.zubzazubem.cz/spravne-cistení-zubu/>

**1.** Priloženie vlákien zubnej kefky rovnobežne s korunkou zuba pod 30–40° uhlom.

**2.** Konce vlákien smerujú do priestoru medzi okraj zuba a ďasna (pri správnom tlaku možno vidieť mierne zbelenie ďasna)

**3.** V priestore medzi zubom a ďasnom robíme drobné vibračné pohyby na mieste.

**4.** Po vibrácii stieravým pohybom smerujeme k žuvacím alebo rezacím plochám zuba.

### INDIKÁCIE

- Hyperplazia,
- gingivitída,
- paradontitída,
- nepravé paradontálne vačky.

### KONTRAINDIKÁCIE

- obtiažnosť a časová náročnosť

**NEZABÚDAJ, ŽE HYGIENA DUTINY ÚSTNEJ JE ZÁKLAD**

## CHARTERS TECHNIKA

Princípom tejto techniky je čistenie medzizubných priestorov zubnou kefkou. Táto technika je vhodná:

- pri gingivitíde,
- parodontitíde,
- širokých medzizubných priestorov,
- vejárovito rozostúpených zubov.

## KONTRAIDIKÁCIE

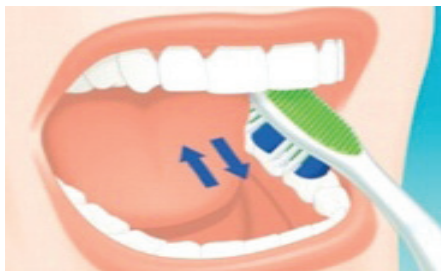
Túto techniku nedávame ľuďom, ktorí majú stesnené zuby.

## NEINDIKOVANÉ TECHNIKY

Medzi takéto techniky čistenia patria:

### Horizontálna technika

Túto techniku používame len na žuvacie plochy zubov. Inak by sme si mohli zapríčiniť vznik klinovitých defektov – zošúchaním skloviny pri krčku dôjde k vzniku defektu pripomínajúci priehlbinku v tvare trojuholníka.



Horizontálna technika

Zdroj: <http://www.mesiaczdravychzubov.sk/cistenie-celej-dutiny-ustnej.php>

## Fonessova technika

Princípom tejto techniky sú krúživé pohyby kefkou po povrchu zubov. Je efektívna ak krúživé pohyby sú malé. Inak by sme si mohli zapríčiniť vznik klinovitých defektov.

## CIK-CAK technika

Touto technikou učíme deti stieravému pohybu a systému čistenia zubov.

## Quere technika

Je indikovaná pre 5-6 ročné deti, ktorým sa prerezávajú prvé stoličky. Tak tiež je indikovaná pre deti v 12. roku života, kedy sa im prerezávajú prvé sedmičky.

## ĎALŠIE POMÔCKY PRE EFEKTÍVNE ČISTENIE

- Dentálna niť,
- jednozväzková kefka,
- zubné drievko,
- superfloss,
- lopatka na čistenie jazyka,
- stimulátor,
- irigátor.

Použitá literatúra:

<http://www.dentalhealth.ie/dentalhealth/teeth/effectivetoothb.html>

<http://www.zdravedasna.sk/clanky/spravna-technika-cistenia-zubov>

<http://www.nhs.uk/Livewell/dentalhealth/Pages/Teethcleaningguide.aspx>

Vypracovala:

Halajčíková Zuzana II. DH



# Elektrické zubné kefky

Z histórie sa dozvedáme, že prví, ktorí začali s nápadom a výrobou elektrických zubných kefiek boli Švajčiari. Prvú elektrickú zubnú kefku, ktorá bola vyrobená v roku 1954, nazvali „Broxodent“. Dodnes sa v súčasných elektrických kefkách využíva základná rotačná technológia, ktorá bola použitá pred vyše 60 rokmi.

Každému už určite vrtala hlavou otázka či je správne používať elektrické zubné kefky alebo nie, či sú pre nás dobré alebo nie sú. Odpoveď je niekde v strede. Pri rozhodovaní sa je potrebné sa zamerať na individuálne potreby jednotlivca.

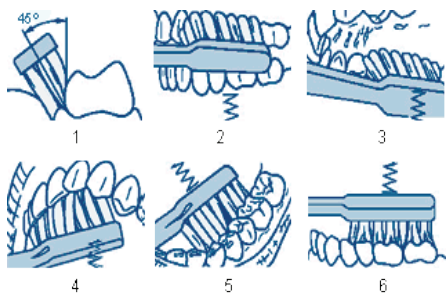
Pre vitálneho človeka, ktorému manuálne čistenie nerobí žiaden problém, je vhodné ostať pri používaní klasickej zubnej kefky. Elektrické zubné kefky boli pôvodne vytvorené pre ľudí s obmedzenou motorikou, pre hendikepovaných, pre tých, ktorí sa rýchlo unavia pri čistení alebo pre ľudí s fixným ortodontickým aparátom. Práve pre týchto ľudí je pri správnom používaní elektrická kefka správnu, jednoduchšou a efektívnejšou voľbou. Efektivita čistenia totiž nezávisí od toho, či máme klasickú zubnú kefku alebo elektrickú, ale od techniky ich používania. Preto v tomto článku ponúkame návody na správne techniky čistenia zubov elektrickou kefkou:

## Vibračná technika

**Krok 1:** Štetiny sa na okraj ďasien zubov prikladajú pod 45 stupňovým uhlom.



Prvá elektrická zubná kefka Broxodent; (Zdroj: [www.printerest.com](http://www.printerest.com))



Postup používania elektrickej zubnej kefky vibračnou technikou; (Zdroj: <http://primar.sme.sk>)

**Krok 2:** Kefka najprv len ľahko vibruje aby sa uvoľnil zubný povlak, a pritom sa nepohne z miesta.

**Krok 3:** Hlavičkou kefky zotrieme uvoľnený povlak od "červeného k bielemu", čiže preč od zubného ďasna.

**Krok 4, 5, 6:** Takouto technikou prejdeme postupne všetky plochy zubov.

## Rotačná technika



vonkajšie plochy

vnútorné plochy



predné zuby

žuvacie plochy

*Postup používania elektrickej zubnej kefky rotačnou technikou;  
(Zdroj: <http://primar.sme.sk>)*

**Vonkajšie plochy:** čistiť malými krúživými pohybmi na zube, okraji ďasna a medzizubných priestoroch.

**Vnútorné plochy:** čistiť kefkou od červeného k bielemu

**Predné zuby:** čistiť jednotlivo s priamo položenou hlavou kefky

**Žuvacie plochy:** čistiť malými krúživými pohybmi

## Výhody:

- ľahké ovládanie
- menej náročné čistenie
- u malých a veľkých detí môžu vzbudzovať hravosť a tým lákať k čisteniu, preto sú lepšou voľbou práve pre deti
- originalita.

## Nevýhody:

- nahradí len jemné pohyby
- odber elektrického prúdu
- ľahšie poškodenie
- finančne náročnejšie
- zložitejšia starostlivosť

## Časovač

Jedným z hlavných dôvodov, prečo ľudia nemajú dostatočne účinnú metódu čistenia zubov je ten, že čistenie netrvá dostatočne dlho. Čo myslíte, koľko času strávite čistením zubov vy? Štúdie dokazujú, že priemerné čistenie zubov trvá 30 sekúnd až 1 minútu. Preto odporúčame pustiť si pesničku počas čistenia zubov a podľa nej si môžeme odsledovať, koľko času prešlo. Niektoré elektrické zubné kefky majú zabudovaný "časovač" za účelom dodržania dostatočnej dĺžky čistenia zubov.

*Vypracoval: Martin Masliš, 2. DHd  
Zdroje: <http://www.profimed.eu/clanky/su-pre-deti-vhodne-elekticke-zubne-kefky>*

# Nezabúdajme na jazyk!

**Náš jazyk je centrom chuťových receptorov. Pomocou neho si môžeme vychutnávať jedlo plnými dúškami. Aby všetko fungovalo ako má, myslíme tým receptory na jazyku, je potrebné udržiavať ich v čistote.**

Veľa ľudí si kladie otázku, prečo má vôbec zmysel si čistiť jazyk? Nestačí si len ráno a večer vyčistiť zuby? A odpoveď je... Nie nestačí! A prečo?



*Pred čistením*

*Po čistení*

*(Zdroj: <http://breezecare.asia/sinshop/orabrush.html>)*

Je to veľmi jednoduché... Na jazyku hniezdia takmer 2/3 všetkých baktérií, ktoré sa nachádzajú v ústnej dutine. Tu majú baktérie ideálnu klímu, pretože milujú vlhké a teplé prostredie. Na druhej strane táto klíma je ideálna taktiež pre ich rýchlejšie rozmnožovanie a následný vznik ochorení a zápachu z úst.

Tento poznatok je veľmi dôležitý a je dobré si ho osvojiť. Napadlo Vás niekedy, prečo u lekára vyplazujeme jazyk? Pretože okrem funkcií ako je artikulácia, žuvanie a vnímanie chuti, je tiež skutočným zdravotným meradlom. Jazyk je dôležitým nástrojom, ktorý nám môže povedať obrovské množstvo o našom zdravotnom stave. Z tohto dôvodu je veľmi dôležité ho každý deň kontrolovať a starať sa o jeho čistotu.

Najvhodnejšie je používať škrabku každé ráno a aj večer. Škrabku netreba používať len v prípade ak vidíme na jazyku výrazný biely povlak, ale treba ju použiť aj keď povlak nie je viditeľný voľným okom.



### Čistenie škrabkou

(Zdroj: <http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/mundhygiene-so-pflegen-sie-zunge.html>)

Za normálnych okolností má jazyk ružovo – oranžovú farbu a každý zdravotný problém sa na jazyku prejaví bielym povlakom. Z tohto dôvodu je pre lekárov veľmi jednoduché zistiť problém v organizme.

Aby sme predišli možným zdravotným problémom, musíme sa v prvom rade starať o našu hygienu v ústnej dutine. Vaše telo si umývate každý deň. Koľkokrát si však čistíte váš jazyk?

*Vypracovala:*

*Dominika Toporceroová, 2. DH*

*Zdroje: <http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/mundhygiene-so-pflegen-sie-zunge.html> / [http://seismart.de/hygiene/zungenbelag-wie-weg-bekommen-bzw-reinigen-anzeichen-auf-krankheit\\_367.html](http://seismart.de/hygiene/zungenbelag-wie-weg-bekommen-bzw-reinigen-anzeichen-auf-krankheit_367.html)*

# História zubnej kefky

**Zubná kefka je najjednoduchšia základná pomôcka na čistenie zubov. Každý z nás vie, ako zubná kefka vyzerá a ako sa používa, no málokto kto sa zamýšľa nad tým, kto a kedy ju vynášiel a koľko rokov sa už používa.**

Prvé historické záznamy o tom, že sa ľudia zaujímajú o svoje zuby pochádzajú z obdobia Egypťanov, Babylončanov a Asýrčanov. V tomto období sa na čistenie zubov používali špáradlá zo zlata a drevené paličky na žutie. Egypťania začali používať zubné drievko z rastliny Miswak. Mal leštiace a čistiace účinky a okrem toho, obsahoval aj antibakteriálne látky. O Miswaku sú dokonca záznamy aj v Koráne, preto ho každý jeden moslim používa dodnes a pri svojej púti do Mekky ho berie so sebou z náboženských dôvodov.



*Miswak ako zubná kefka;  
(Zdroj: [www.hubpages.com](http://www.hubpages.com))*



*Zubná kefka – ako prvá podobná tej terajšej;  
(Zdroj: [www.7ajidude.com](http://www.7ajidude.com))*

Aj múdri Gréci sa začali zaujímať o svoje zuby. V 3. storočí p.n.l. známy grécky filozof Aristoteles poradil Alexandrovi Veľkému, aby si každé ráno vyšúchal svoje zuby uterákom z hrubého plátna. Tejto rady sa držal aj William Vaghan, ktorý ju potom uverejnil aj vo svojom diele Pätnásť rád k zachovaniu zdravia.

Prvá zubná kefka podobná tej našej pochádza z Číny. Číňania zhotovili štetinovú kefku, ktorej rúčka bola najmä z holenných či stehenných kostí volov a štetiny boli z chlupov prasaťa.

Najväčší nezáujem mala zubná kefka v Európe. Ľudia si zuby nečistili, nestarali sa o svoje ústne zdravie a preto bol v Európe zvýšený počet ochorení ústnej dutiny. Boli to najmä opuchy ďasien, kazivosť zubov a vypadávanie zubov už v mladom veku.

Časom sa aj v Európe dostala do popredia ústna hygiena. K základným pomôckam na čistenie zubov mal každý prístup a ten, kto zubnú kefku nevlastnil, považoval sa za nemoderného obyvateľa.

Anglicko sa preslávilo masovou výrobou moderných zubných kefiek. Prvú takúto kefku vyrobil Adiss z Clevelandu okolo roku 1780.



Prvá moderná zubná kefka  
značky Addis;  
(Zdroj: [www.cuidatuboca.com](http://www.cuidatuboca.com))

Rok 1938 je známy tým, že bol vynájdenný nylon. Vyrábali sa z neho dámske nylonové pančuchy a neskôr sa používal na výrobu štetiniek do kefy. Výrobou nylonových kefiek sa preslávila firma DuPont. Táto kefka dostala pomenovanie „Zázračná kefka Dr. Westa“. Aj keď mala veľký úspech, na druhej strane sa objavili jej nevýhody. Štetiny tejto kefy sa rýchlo opotrebovali, nedržali pri sebe a rýchlo vysychali.

Po niekoľkých rokoch boli vyrobené zubné kefy na elektrický pohon. Hlavička týchto kefiek kmitala v jednej rovine dopredu a dozadu. V roku 1987 vo Švajčiarsku bola vyrobená elektrická kefka pod názvom INTERPALK. Stala sa základom moderných elektrických kefiek.

*Vypracovala: Monika Havrillová, 2.Dhd*

*Zdroje : [www.7ajidude.com](http://www.7ajidude.com) / [www.hubpages.com](http://www.hubpages.com) / [www.elektriktothbrushes.com](http://www.elektriktothbrushes.com) / [www.cuidatuboca.com](http://www.cuidatuboca.com) / [www.adhs.sk](http://www.adhs.sk) / [www.plnielanu.zoznam.sk](http://www.plnielanu.zoznam.sk) / [www.ada.org](http://www.ada.org) / [www.floss.com](http://www.floss.com) / [www.about.com](http://www.about.com)*

# Medzizubné kefky

**Zubný kaz predstavuje jedno z najčastejších chorôb, ktorou dnes trpí 90% ľudskej populácie. Medzizubný úzky priestor, je miesto, ktoré je často postihované zubným kazom.**

Medzizubné kefky sú neoceniteľnou pomôckou pri vykonávaní osobnej hygieny úst. Je veľmi prospešné, ak ich vnímame ako každodennú samozrejmosť. Odborníci na zubnú hygienu tvrdia, že ak medzizubné priestory čistíme pravidelne, nemáme ich zapálené a nekrvácajú nám, stačí ak ich čistíme raz za dva dni.

Pomocou ich používania, môžeme predísť opuchom, krvácaniu či rôznym zápalom.. Ak používame len zubnú kefku, tá nám nevyčistí dostatočne všetky plochy na zube. Vlákna zubnej kefky sa vedia dostať len na tie plochy, ktoré sú dobre odkryté. Musíme si uvedomiť, že v našom zuboradí sú miesta ťažko dostupné pre vlákna zubnej kefky.



*Využitie medzizubných kefiek;*

*(Zdroj: <http://www.interdentalbrushclub.com/consumers.html>)*

Okrem medzizubných priestorov majú mnoho ďalších využití a to pri čistení týchto miest:

- Furkácie – rozstup medzi koreňmi zubov
- Implantáty
- Fixný ortodontický aparát
- Preplachovacie medzičleny
- Parodontálne vaky

## Velkosti medzizubných kefiek

S výberom správnej medzizubnej kefky nám môže najlepšie pomôcť stomatológ alebo dentálny hygienik, po dôkladnom ošetrení nášho chrupu. Väčšinou nám vyberie viacero veľkostí, pretože nie všetky priestory sú rovnaké.

V prednom úseku používame najtenšie kefky a medzi stoličkami zvyčajne o 1-4 veľkosti väčšie. Samozrejme, že aj pri ortodontických aparátoch, či preplachovacích medzičlenoch sa používajú iné veľkosti.

Ak máme zvolenú tú správnu veľkosť, ihneď začíname s jej používaním aspoň každý večer pred tým, ako si čistíme zuby so zubnou kefkou.

Zo začiatku nám môže miesto, kde sme použili medzizubnú kefkou, zakrvácať. Netreba sa však zľaknúť, pretože primárnym zakrvácaním býva zubný povlak v týchto priestoroch a len čo sa tento povlak odstráni, krvácanie by malo zmiznúť. Ak však bude naďalej pretrvávať, vtedy je potrebná konzultácia so stomatológom alebo dentálnym hygienikom.

*Vypracovala: Mária Paľková, 2. DH*

*Zdroje:*

*<http://www.interdentalbrushclub.com/consumers.html>*

*<http://www.sunstargum.com/index.php?id=3594&L=33>*



# Meranie telesnej teploty, krvného tlaku, pulzu a dýchania v praxi dentálneho hygienika

**Dentálny hygienik patrí medzi zdravotnícky personál, ktorý dokáže poskytnúť zdravotnícku starostlivosť v rámci svojich kompetencií. Medzi základnú starostlivosť patrí meranie vitálnych funkcií.**

Počas praxi v zubnej ambulancii sa dentálny hygienik stretáva s pacientmi s rôznymi rizikovými ochoreniami ako sú napr. cukrovka, hepatitída typu A, B, poruchy imunitného systému, kardiovaskulárne ochorenia, prejavy celkového ochorenia a iné. Pri ošetrovaní môže dôjsť ku komplikáciám súvisiacim s daným ochorením pacienta. A tu je potrebné vyzdvihnúť dôležitosť poskytnutia prvej pomoci v podobe zmerania telesnej teploty, krvného tlaku, pulzu alebo dýchania.



*Elektronický/digitálny teplomer; (Zdroj: <http://www.shark.sk>)*

Pred každým meraním je potrebné si umyť ruky s antibakteriálnym mydlom, aby sme znížili riziko prenosu infekčných mikroorganizmov.

Telesnú teplotu môžeme merať v mieste podpazušia, na čele, v ústach, v ušiach alebo v konečníku a to buď klasickým digitálnym teplomerom, čelovým digitálnym teplomerom, digitálnym infračerveným ušným teplomerom alebo bezkontaktným teplomerom.

Ortuťové teplomery sa už v súčasnosti nepoužívajú. Elektronickým/digitálnym teplomerom možno zvyčajne merať teplotu v podpazuší, ústach alebo v konečníku.

Ak chceme merať telesnú teplotu v ústach, je dôležité ešte pred meraním sa opýtať pacienta, či v posledných 30 minútach nepožil horúce alebo studené nápoje, taktiež či nefajčil. Pretože teplé alebo studené tekutiny, jedlo alebo nedávne fajčenie môžu ovplyvniť pacientovu skutočnú teplotu.

V takom prípade je potrebné počkať 20-30 minút pred zmeraním teploty. Použijeme jednorazový obal, ktorý natiahneme na orálnu sondu. Túto sondu potom vložíme nabok úst. Nikdy nevkladáme priamo pod jazyk. Požiadame pacienta, aby privrel ústa. Nato zvukový signál ohlási, že teplota bola odmeraná. Nakoniec vyberieme sondu a zahodíme jednorazový obal. Normálna teplota sa pohybuje okolo 37°C.

Dýchanie je výmena kyslíka a oxidu uhličitého medzi organizmom a vonkajším prostredím. Pri meraní dychu použijeme náramkové hodinky so sekundovou ručičkou. Položíme ruku na pacientovu radiálnu tepnu a pozorujeme pacientov hrudník. Tým pozorujeme dvíhanie a klesanie hrudníka, pri tom počítame výdychy a nádychy. Pri dospelom pacientovi sledujeme nádychy a výdychy počas 30 sekúnd a počítanie zopakujeme dvakrát, pri deťoch počítame nádychy a výdychy počas celej minúty a meranie takisto opakujeme dvakrát. Počas merania si všimáme, či nadýchnutie je plytké, normálne alebo hlboké a či rytmus je normálny. Zdravý dospelý človek za 1 minútu vdýchne a vydýchne asi 14-16 krát.

Pulz zisťujeme pohmatom alebo posluchom pomocou stetoskopu. Na vyhmatanie pulzu použijeme brušá dvoch prstov a to ukazováka a prostredníka. Pred meraním pulzu by nemal byť pacient fyzicky aktívny. Pri meraní sa hodnotí frekvencia, rytmus a objem. Keď cítime, že je pulz pravidelný, použijeme sekundovú ručičku na hodinkách.



*Meranie pulzu; (Zdroj: Diana Černá)*

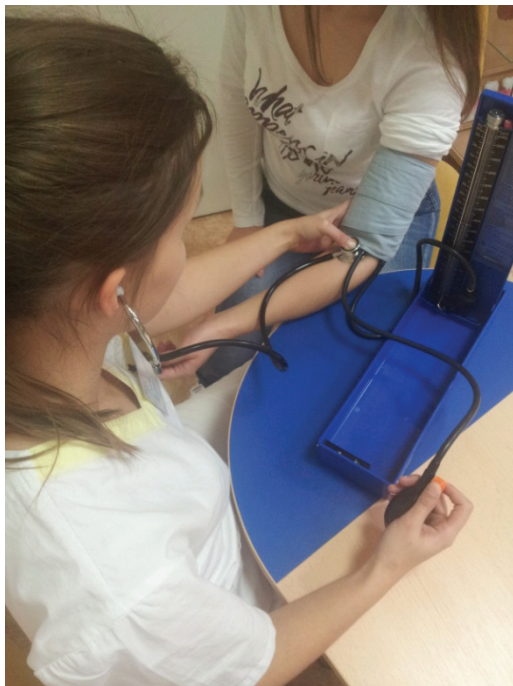
Začínáme počítať 30 sekúnd a potom dvakrát opakujeme meranie. Ak je pulz nepravidelný, počítame celú minútu. Priemerný srdcový pulz má hodnotu 72 úderov za minútu.



Aneroidný tlakomer;  
(Zdroj: <http://www.tlakomery.eu>)



Digitální tlakomer;  
(Zdroj: <http://www.tlakomery.eu>)



Meranie krvného tlaku;  
(Zdroj: Diana Černá)

Krvný tlak môžeme merať digitálnym tlakomerom alebo aneroidným tlakomerom. Miestnosť, v ktorej sa meria krvný tlak, má byť tichá, s primeranou teplotou. Počas celého merania nie je prípustné rozprávať sa s pacientom. Pacienta usadíme tak aby sedel s opretým chrbtom, nohy má voľne položené na podlahe (nie prekrížené), obviazaná ruka s manžetou je voľne položená na podložke vo výške srdca a tlakomer je tiež umiestnený vo výške srdca. Manžetu vždy prikladáme približne 2,5 cm nad tepnu. Vyšetrenie krvného tlaku sa má vždy opakovať aspoň 2-krát, s odstupom dvoch minút. Zo zistených hodnôt sa vypočíta priemerná nameraná hodnota. Ak je srdcový rytmus nepravidelný, meranie je potrebné zopakovať viackrát (5-krát a viac). Priemerný krvný tlak sa pohybuje okolo 120-80 torr.

Vypracoval: Diana Černá 3DH

# NOVINKY V OBLASTI ZUBNÝCH KEFIEK

## ZDRAVÁ ZUBNÁ KEFKA

Bambusová zubná kefka bola vyvinutá s cieľom vytvoriť zdravotne ideálnu zubnú kefku pre jej používateľov. Pýši sa motom „Zdravá zubná kefka!“. Toto tvrdenie je pravdivé hneď z niekoľkých pohľadov.



Bambusová zubná kefka  
(Zdroj: <http://www.curanatura.sk>)

## Výborné čistiace vlastnosti

Zubná kefka, ako jedna z neveľa kefiek na našom trhu, je navrhnutá podľa presných špecifikácií pre zdravotne najideálnejšiu zubnú kefku.

## Perfektné zloženie kefky

Výber materiálov pre zubnú kefku podlieha prísnyim zdravotným kritériám. Neobsahujú žiadne prímiesy ani stopy nebezpečných chemických zlúčenín – vrátane ftalátov ani Bisfenolu A (celkom bežných v mnohých spotrebiteľských produktoch) a sú 100% ekologicky nezávadné.

## Kvalitné spracovanie rúčky

Rúčka kefky je vyrobená z vlákien bambusovej trstiny. Povrch je špeciálne tepelne upravený. Použitie tohto materiálu má viacero výhod:

- BAMBUS ako prirodzene najrýchlejšie rastúca rastlina na planéte obsahuje látku zvanú bambusový-kun, ktorá je prirodzene antibakteriálna a antimikrobiotická. To znamená, že bambus má prirodzenú ochranu proti škodcom a plesniam a preto pri jeho pestovaní nie je potreba používať ani pesticídy ani hnojivá. Týmto je vylúčená veľká časť nežiaducich chemických zvyškov v konečnom bambusovom produkte.
- POVRCHOVÁ ÚPRAVA RÚČKY zaručuje okrem atraktívneho vzhľadu a pohodlného zaobchádzania takzvanú karbonizáciu povrchu, ktorá rapídne predlžuje životnosť rúčky a má za výsledok vodeodolnosť povrchu a tým pádom zabraňuje usádzaniu nečistôt a mikróbov.

## Starostlivo volené vlákna

Vlákna kefky sú taktiež volené podľa prísnych zdravotných kritérií. Materiál štetiniek je buď nylon 4 alebo prírodná bambusová celulóza. V oboch prípadoch ide o 100% biologický a rozložiteľný materiál.

Vlákna bambusovej celulózy boli zvolené ako zelená voľba a zubná kefka tak spĺňa požiadavky na označenie 100% prírodný produkt. Bambusové vlákna sú výnimočne pružné a trvácne, čo z nich činí ideálny materiál pre štetinky zubnej kefky.

## ROZJASNIŤ ZUBY UHLÍKOM? ÁNO FUNGUJE TO!

Nová švajčiarska značka prekvapila trh zubnou kefkou, EKO uhlíkovou bieliacou zubnou kefkou, ktorá leští zuby mikročasticami uhlíka a tak im prinavracia prirodzenú belosť.

Je vyrobená z obnoviteľných surovín a vďaka štýlovej čiernej farbe prebúda ducha modernej doby. Vonkajšie rady štetín kefky sú tvorené karbónovými vláknami, ktoré obsahujú uhlíkové mikročastice. Efekt Whitening funguje ako pri gume na gumovanie: pri čistení sa uhlíkové častice uvoľňujú a odstraňujú zafarbenie zubov a povlaky. Keďže je uhlík oveľa mäkkší ako zubná sklovina, nepoškodzuje zuby.



EKO uhlíková zubná kefka,

(Zdroj: <http://www.sexizuby.sk/index.php?kat=0&uroven=0&stranka=detail&id=241>)

Táto kefka nielen že dobre vyzerá, je tiež príkladom s ohľadom na ekológiu. Rukoväť je vyrobená z kukuričného škrobu, teda zo 100%-ne obnoviteľnej suroviny.

Ďalšia zvláštnosť je, že keď kefka leží na umývadle, nespadne vám vláknami do vody, ale vždy sa otočí na chrbát. Kefka je ohybná, pohyblivá a čierna, ľahká ako pierko, tiež opticky príťažlivá. Dizajn je zameraný na funkčnosť. Bola navrhnutá a vyvinutá mladým švajčiarskym dizajnérom a stotožňuje sa so zadaním skúsených zubných lekárov.

## SKVELÁ PLNIAKA ZUBNÁ KEFKA NA CESTY

Existuje celý rad cestovných kefiek, ktoré je možné zložiť, ohnúť či inak zabaliť. U všetkých je však nutné vždy pribaliť aj zubnú pastu.

Novinkou v starostlivosti o chrup je plniaca zubná kefka, ktorú si môžete vziať kedykoľvek a kamkoľvek so sebou, bez toho aby ste sa museli starať o pribalenie zubnej pasty (obr.3). Bez problémov sa zmestí do akejkoľvek batožiny (kabelka, aktovka, taška, kufor a iné). Tak máte možnosť ju mať neustále po ruke, nech už si potrebujete vyčistiť zuby po jedle v reštaurácii alebo pred dôležitou obchodnou schôdzkou.



Plniaca zubná kefka Clik sou  
(Zdroj: <http://cliksou.sk/sk/home/9-plniaca-zubna-kefka-cliksou-oranzova.html>)

Závisí to samozrejme od toho, koľko pasty každý potrebuje. Po spotrebovaní zubnej pasty v zásobníku kefky, si ju jednoducho doplníte a to pomocou aplikátora.

Prvá plniaca zubná kefka s náhradnou čistiacou hlavou a univerzálnym nástavcom na zubnú pastu, ktorá vám zaručí opakované naplnenie zubnej kefky ľubovoľnú zubnou pastou.

## UŽ STE SA STRETLI SO ZUBNOU KEFKOU, KTORÁ VYMENILA ZUBNÚ PASTU ZA SVETELNÝ ZDROJ?

Hnacím motorom zubnej kefky SOLADEY-ECO je svetlo. V rukoväti zubnej kefky sa skrýva titándioxidová tyčinka, vďaka ktorej budú Vaše zuby čistejšie a najmä zdravšie.

Titándioxidová tyčinka sa aktivuje akýmkoľvek svetelným zdrojom (denným alebo umelým svetlom). Po aktivácii svetlom začne vylučovať záporné nabitie ióny. Tie sa v ústnej dutine zmiešajú so slinami a reagujú s kladne nabitými iónmi obsiahnutými v kyseline zo zubného povlaku.

Po vzájomnej reakcii sa v ústach mení pH slín. Následne sa kyselina zneutralizuje, zubný povlak sa rozloží a prostredie v ústach sa mení z kyslého na neutrálne. Práve to je dôležitý moment, kedy sa naša zubná sklovina stáva odolnejšou voči nežiaducim baktériám. Titándioxid je kov, ktorý nekoroduje a ktorý využíva aj potravinársky či stavebný priemysel, najmä vďaka jeho antibakteriálnym účinkom. Pomocou neho sa rozbieha antibakteriálna reakcia, ktorá pomáha kefke dosahovať vynikajúce výsledky v oblasti dentálnej hygieny.

Vďaka iónovej reakcii, ktorá nastáva pri použití zubnej kefky SOLADEY-ECO, zubný povlak prilne k zubom oveľa ťažšie.



Zubná kefka SOLADEY-ECO, (Zdroj: <http://www.soladey-eco.com>)

Životnosť zubnej kefky SOLADEY-ECO dosahuje pri správnom používaní až niekoľko rokov.

Vaše zuby sú už pri bežnej starostlivosti zdravšie a belšie, a to bez použitia najnovších dentálnych prostriedkov.

Malé množstvo vody a svetla vám zabezpečí komplexnú dentálnu hygienu.

Pri čistení treba dbať na to, aby na titándioxidovú tyčinku dopadalo čo najviac svetla. Čím bude svetlo silnejšie, tým lepší bude výsledok iónovej reakcie, tým budú vaše zuby belšie.

## ČISTENIE ZUBOV CEZ BLUETOOTH

Spoločnosť Kolibree predstavila nové zariadenie v podobe inteligentnej zubnej kefky, ktorá spolupracuje so zariadeniami s operačným systémom Android. Umývanie zubov sa tak môže razom stať zábavnejšie a interaktívnejšie. Novú kefku by mohli oceniť najmä rodičia detí, ktoré na ústnu hygienu častokrát veľmi nedbajú. Smart kefka od Kolibree by to mohla zmeniť.



Smart kefka od Kolibree

(Zdroj:<http://www.mojandroid.sk/2014/01/07/zubna-kefka-kolibree-ces-2014/>)

Pomocou kefky budete môcť jednoducho sledovať, ako často a dlho si vy alebo vaše deti umývate zuby, alebo to, kde si ich čistíte a kde naopak nie. Pomocou nej taktiež môžete jednoducho zistiť, či sú vaše návyky pri umývaní zubov správne alebo nie. Informuje o vašich pohyboch, ale aj o tlaku, ktorý na kefku vyvíjate. Všetky údaje sa synchronizujú s Android aplikáciou prostredníctvom Bluetooth. Priamo v aplikácii sú zobrazené v prehľadných grafoch a porovnať ich môžete aj s inými používateľmi, napríklad s vašimi súrodencami. Samozrejmosťou sú potom rôzne badge a ocenenia, ktoré majú inšpirovať k ešte lepším výsledkom. Čistenie zubov sa tak stáva akousi hrou, ktorú ocenia práve tí najmenší.

## ZUBNÁ KEFKA S VODNOU FONTÁNOU

S týmto nápadom prišla americká firma, ktorá sa zamerala na bežného spotrebiteľa.

Úlohou tejto kefky je zredukovať používanie plastových jednorazových pohárov v kúpeľni a taktiež nahrádza keramikou, v ktorej máme uložené zubne kefky a ktoré čistíme až keď sa na dne usadí tenká vrstva plesne, ktorá zapácha.

Táto kefka ma aj zdravotné výhody ako napríklad to, že už viac nemusíte naťahovať krk pod kohútik aby ste si vypláchli ústa, srkať vodu z rúk a mimo domu prichádzať do kontaktu so špinavým umývadlom a kohútikom, ktoré sú plné baktérii (obr.6).





Zubná kefka s vodnou fontánou;  
(Zdroj:  
<http://www.geekosystem.com/rinser-brush-toothbrush/>)

„Účinná fontána“ systém sa aktivuje keď voda tečie z pukliny na zubnej kefke a taktiež keď stlačíte gombík nahor aby sa vytvorila fontána.

Zubnú kefku so vstavanou vodnou fontánou môžete prakticky využiť v práci, posilňovni, na párty, na verejných záchodoch, s ktorými sa stretávame na výletoch či letiskách.

Počiatočná investícia sa môže zdať nákladná. Avšak táto kefka má pomerne dlhú životnosť. Hlavička s vláknami sa poškodí dôsledkom opotrebovania po veľmi dlhej dobe a jej výhodou je, že je vymeniteľná. Navyše balíček obsahuje okrem rúčky a hlavičky ešte jednu náhradnú hlavičku s vláknami.

Ak patríte k tým, ktorí hľadajú zmenu vo svojej rannej rutine, je kefka so vstavanou vodnou fontánou pre vás to pravé.

*Vypracovala: Veronika Ihnátová 1. DH*

*Použitá literatúra:*

*<http://www.curanatura.sk/>*

*<http://www.sexizuby.sk/index.php?kat=0&uroven=0&stranka=detail&id=241>*

*<http://www.soladey-eco.com>*

*<http://www.geekosystem.com/rinser-brush-toothbrush/>*

*<http://www.mojandroid.sk/2014/01/07/zubna-kefka-kolibree-ces-2014/>*

*<http://cliksou.sk/sk/home/9-plniaca-zubna-kefka-cliksou-oranzova.html>*

# Prerezávanie zúbkov

**V živote dieťaťa je niekoľko dôležitých okamihov, ktoré rodičia s nadšením sledujú a medzi ne určite patrí prerezanie prvého zúbku.**



Prvý zúbok sa u väčšiny detí začína prerezávať medzi šiestym až deviatym mesiacom. Samozrejme sú aj výnimky, u ktorých sa zúbky objavujú skôr či neskôr. Poradie prerezávania je väčšinou stabilné a zúbky sa prerezávajú v pároch.

Ako prvé sa prerezávajú dolné stredné rezáky, nasledujú horné stredné rezáky, horné bočné rezáky a potom dolné bočné rezáky. Postupne sa celý detský chrup dopĺňa prerezaním prvých stoličiek, až po nich nasledujú očné zuby a nakoniec druhé stoličky. Celý tento proces je ukončený vo veku dva až dva a pol roka, kedy sa ucelí mliečny chrup s počtom 20 zubov.

Prerezávanie zúbkov môže sprevádzať vznik modriny, podliatiny ba dokonca krvavého modročerveného pľuzgiera.

Prerezávanie ďalej sprevádza nadmerné slinenie, cmúľanie prstov, tak isto si deti dávajú do úst intenzívnejšie cumlík či hračky.

Častým príznakom je aj zmena správania dieťaťa. Deti sú nervózne, mrzuté, uplakanejšie, nespia a v niektorých prípadoch dokonca odmietajú papať, pretože ich bolia opuchnuté ďasná. V extrémnejších prípadoch sa objavujú hnačky, kožné vyrážky a zvýšená teplota. Tieto symptómy však priamo nespôsobuje prerezávanie zúbkov, ale v tomto období má dieťať-

ko oslabený imunitný systém, reaguje citlivejšie, čo spôsobuje náchylnosť k rôznym infekciám a vírusovým ochoreniam. Tie sa prejavia spomínanou teplotou, hnačkou, vracaním, začervenanou a opuchnutou sliznicou.

Dieťaťku v tomto období môžeme pomôcť. Už oddávna sa používali rôzne metódy ľudového liečiteľstva, dnes si však môžeme vybrať z rôznych alternatív. Na zmiernenie lokálnych ťažkostí sa používajú rôzne rastlinné výťažky, napr. harmančeková tinktúra. Iné, nielen prírodné, ale aj chemické gély na potieranie ďasien spôsobujú znecitlivenie ďasna, čo zmierňuje u dieťaťa bolesť. Gél však môže zanechať nepríjemnú chuť v ústočkách a efekt často býva len krátkodobý.

Ďalším účinným spôsobom pomoci je masírovanie ďasien. Môžeme ho vykonávať ručným masírovaním kúskom gázy, no výbornou pomôckou je krúžok na prerezávanie zúbkov, hryzadlo. Máme na výber zo širokej škály výrobkov, ktoré sú dostupné na našom trhu. Zväčša sa jedná o mäkké plastické gélové hryzadlá alebo hryzadlá plnené tekutinou. Géloom naplnené krúžky sa pred použitím na pár minút vložia do chladničky a potom ochladzujú podráždené ďasná. Hryzadlo súčasne masíruje ďasná a niektoré ich zároveň čistia pomocou malej kefy, ktorá sa na ňom nachádza.

Po prerezaní zúbkov nesmieme zabudnúť na ústnu hygienu nášho dieťaťa a osvojenie si správnych hygienických návykov, ktoré majú nezameniteľnú úlohu v budúcom vývoji chrupu dieťaťa.

*Jana Bajúsová, 2.DH*

# Sólo kefka



Miswak – žuvacie drevko;  
(Zdroj: [www.saudigazette.com.sa](http://www.saudigazette.com.sa))

## História:

Jednozväzková kefka má svojho predchodcu v tzv. Miswaku. Miswak je vetvička malého stromu s drsným popraskaným kmeňom, ktorá sa na svojom konci rozhrýzie do vejárovitého tvaru. Ním sa neskôr zuby čistia pekne jeden po druhom. Miswak je stále rozšírený v moslimských oblastiach, v južnej a juhovýchodnej Ázii, kde je známy pod názvom Kayu Sugi (žuvacia tyč).

## Čo je to sólo kefka?:

Sólo kefka, nazývaná tiež ako jednozväzková, či „single“ kefka, slúži ako doplnok prevencie zápalu ďasien. Prispôbeným tvarom vyčistí priestory medzi zubom a ďasnom a miesta, ktoré sú ťažko prístupné pre bežnú zubnú kefku. Jej úlohou je čistiť každý zub zvlášť, pretože zuby nemajú rovnú plochu, ale sú rôzne zakrivené.

## Tvar jednozväzkovej kefky:

Jednozväzková kefka je práve taká veľká, aby čistila len jeden zub. Základom je, aby hlavička sólo kefky mala dostatočnú hustotu vlákien, ktoré dávajú hlavičke guľatý tvar. Rúčka má byť pevná na uchopenie do ruky. Jej veľkosť nám umožňuje lepšie kontrolovať tlak a tak čistenie sólo kefkou nespôsobí poškodenie zubov a ani ďasien.



Štetiny sólo kefky čistia stále len jeden zub;  
Zdroj: <http://www.magister.sk/produkt/detail/produkty-od-a-po-z/curaprox-cs-1006-jednozvakova-kefka-6-mm/>

## Kedy používame sólo kefku:

Pre použitie jednozväzkovej kefky nie je stanovený presný čas. Používa sa ako doplnok starostlivosti o ústnu hygienu. Pokojne ju môžete používať pri cestovaní v aute, sledovaní televízie, opaľovaní a podobne. Vďaka jej rozmerom sa zmestí kdekoľvek bez toho, aby zavádzala.

## Technika čistenia zubov:

Sólo technika si vyžaduje veľkú dávku zručnosti a preto je vhodné, ak prvé stretnutie s touto technikou nastane v zubnej alebo dentálnej ambulancii. Dnes sa upúšťa od krúživého pohybu. Kefku sa prikladá na zub približne pod 45° uhlom tak, aby jej vlákna smerovali medzi zub a ďasnó. Jemnými vibračnými pohybmi treba rozrušiť povlak na zube a vlákna kefy stiahnuť smerom k žuvacím plôškam. Tieto pohyby opakujeme do vtedy, kým jazykom zacítíme, že plocha zuba je čistá a hladká. Takouto technikou čistíme všetky plochy každého zuba v čelusti a sánke. Základom je samozrejme dostatočná hustota vlákien kefy.



Čistenie zubov v zadnom úseku chrupu; (Zdroj: [www.clairerathbds.com/](http://www.clairerathbds.com/))

Vlákna jednozväzkovej kefy by mali rovnako ako u klasickej zubnej kefy smerovať stále rovnakým smerom.

## Indikácie:

Single kefka je ideálna pri čistení distálnych (zadných) plôch posledných zubov, prerezávajúcich sa molárov (stoličiek) a ich rýh, prítomných fúrkácií (viditeľné vetvenie koreňov u viackoreňových zubov), paradontitíde, prístupných medzizubných priestorov, fixných ortodontických aparátov, zubných koruniek, medzičlenov, pre tehotné ženy a pod

*Vypracovala: Andrea Guľová, 2.DH*

*Zdroje:*

<http://world.curaprox.com/oralhealth/solobuersten.php?Language=sk>

<http://www.nazuby.eu/jednosvazkovy-kartacek>

<http://www.zdravedasna.sk/clanky/priatelja-zubnej-kefy>

<http://valasek.blog.sme.sk/c/141932/Starate-sa-naozaj-dobre-o-svoje-zuby.html>

<http://www.orbitklub.sk/vsetko-o-zuboch/prevenicia-a-dentalna-hygiena/ako-spravne-ju-vykonavat/cim-ake-zvolit-pomocky>

<http://curaprox.ca/en/news/single-toothbrushes-for-soloists.html>

# ÚSTNA SPRCHA

Pre udržanie čistej ústnej dutiny a krásneho úsmevu sa v každodennej starostlivosti o zubnú hygienu využívajú pomôcky ako zubná niť, medzizubná kefka, ústna voda a to najhlavnejšie zubná kefka. Menej známou pomôckou prospešnou pre našu ústnu dutinu je ústna sprcha nazývaná aj ústny irigátor, ktorá zatiaľ nie je na toľko rozšírená a mnoho ľudí ju nepozná....



Ústna sprcha

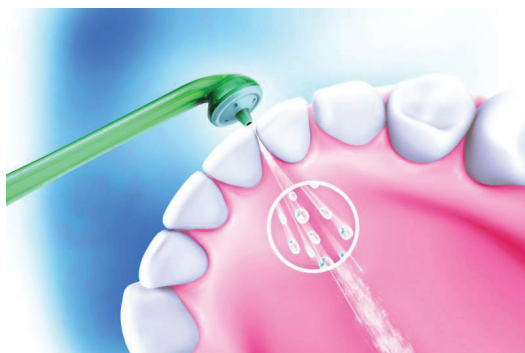
(Zdroj: [www.najlepsie-ceny.sk/philips-waterpik-wp250e-ustna-sprcha](http://www.najlepsie-ceny.sk/philips-waterpik-wp250e-ustna-sprcha))

## Ako funguje?

Ústna sprcha je prístroj výzorovo veľmi podobný elektrickej zubnej kefke, no princíp fungovania je odlišný. Namiesto štetiniek má však trysku, z ktorej po zapnutí prúdi voda. Tlak striekajúcej vody odstraňuje zubný plak a zvyšky z medzizubných priestorov. Vedľajším, ale kladným účinkom je masírovanie a stimulácia ďasien. Ďalším plusom je odstraňovanie baktérií z jazyka, čím sa eliminuje zápach z úst a vniknutie baktérií do celého tela.

## Ako vyzerá ústna sprcha?

Súčasťou tradičnej ústnej sprchynie je len tryska, ale takisto aj malá nádržka, ktorá slúži ako zásobáreň vody. Do nej je potrebné pred použitím naliať potrebné množstvo vody z vodovodného kohútika. Ak chcete čistenie zubov zefektívniť a mať pocit sviežosti, môžete pridať do vody aj trochu ústnej vody. V prípade, že máte problém s krvácaním ďasien, je vhodné do nádržky pridať liečivú zubnú vodu. Tá likviduje baktérie spôsobujúce zápal, čím zmiernuje potiaže a napomáha liečbe. Prostredníctvom prúdu sa účinná látka dostane do medzizubných priestorov, čím sa účinok zefektívni. Tieto prípravky poskytujú účinnú dezinfekciu vďaka Chlorhexidínu, a však nie je vhodný na dlhodobé používanie .



Ústna sprcha

(Zdroj: [www.hej.sk/ustna-sprcha-philips-hx8211](http://www.hej.sk/ustna-sprcha-philips-hx8211))

## Pre koho je ústna sprcha vhodná?

Ústnu sprchu by mali používať najmä:

- pacienti s korunkami, mostíkmi alebo zubnými implantátmi
- pacienti s ortodontickými aparátmi
- pacienti s krváčajúcimi ďasnami, začínajúcou alebo už pokročilou paradontitídou.

Ústna sprcha slúži nie len pri liečbe vyššie uvedených ochorení, ale aj ako prevencia voči nim. Je vhodná pre všetkých pacientov, vrátane detí od 6 rokov.

## Tipy pre VÁS....

- Ak trpíte citlivosťou zubov na chlad, dá sa naplniť nádržka vyhrievanou vodou, čím sa zvýši komfort pre pacienta
- Pre osvieženie ústnej dutiny a lepší pocit, môžete do nádržky naliať ústnu vodu, alebo do vody pridať len pár kvapiek – zefektívni to odstraňovanie lepkavých zvyškov jedla.
- Pre začiatok sa odporúča začať s najslabším tlakom prúdenia vody a postupne ho zvyšovať, čím predídeme náhlemu krvácaniu ďasien.
- Po použití umyte trysku s teplou vodou a uzáver na nádržke otvorte, aby mohla vyschnúť. Na zredukovanie zhromažďujúcich sa baktérií vo vnútri sa odporúča vytrieť nádržku tkaninou.

*Zuzana Uličná. 2Dh*

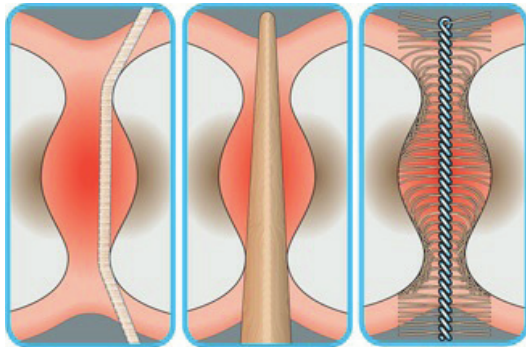
*Použité zdroje:*

*[www.waterpik.com/oral-health/products/dental-water-flosser/WP-480/](http://www.waterpik.com/oral-health/products/dental-water-flosser/WP-480/)  
[zapachzust.blogspot.sk/2013/08/waterpik-voda-flosser-tipov-pre.html](http://zapachzust.blogspot.sk/2013/08/waterpik-voda-flosser-tipov-pre.html)*

# Zásady používania interdentalnej kefky

**Ako si správne vybrať medzizubnú kefku a ako ju používať?**

Trh nám ponúka rozmanité typy väčších alebo menších medzizubných kefiek, s rôznymi držiakmi, v rôznom farebnom a dizajnovom prevedení, určených na čistenie medzizubného priestoru pri každodennej ústnej hygiene, nevyhnutných tiež pri zväčšených a zapálených ďasnách alebo rôznych ochoreniach ústnej dutiny. Ktorá je ale najlepšie pre Vás?



autor: Dr. Sedelmayer

Ochorenia závesného aparátu zuba sú spôsobené rozpúšťaním kosti okolo zubov, ďasno je opuchnuté červené a krváca, časom však ustupuje a zväčšuje sa priestor medzi zubami. Tieto miesta sa stávajú ťažko čistiteľnými a zhromažďuje sa tam viac plaku, čo vedie k väčším stratám kosti, je prítomný zápach z úst a zápal sa rozširuje.

Zatiaľ čo zubnou kefkou odstránime plak z predných, vnútorných a žuvacích plôch zubov a zubnou niťou čistíme „zaseknuté“ zvyšky potravy a plak v mieste, kde sa zuby dotýkajú, čistenie týmito dvoma pomôckami je nedostačujúce. Čistenie medzizubnou kefkou je rovnako dôležité a zabezpečí nám dôkladne a profesionálne vyčistené zubymedzizubnom priestore (obr. 1). Je prevenciou pred vznikom zápalu ďasien, následne možného vzniku paradontitídy a tiež vzniku zubného kazu. Význam čistenia medzizubného priestoru nie je len preventívny, ale aj liečebný. Pri ochoreniach paradontu sa v závislosti od poškodenia využíva aj čistenie paradontálnych váčkov, ktoré často zasahujú do hĺbky niekoľkých milimetrov pozdĺž koreňa zuba. Hromadia sa v nich mikroorganizmy, ktoré sa bežne v dutine ústnej nevyskytujú a čistenie je o to náročnejšie.



## Zvýšené riziko vzniku zápalu ďasien a parodontitídy majú:

**Diabetici:** porucha metabolizmu cukru je dôvodom zmeny mikroflóry a pH v dutine ústnej a tým aj zlepšenia prežívania a pomnožovania niektorých patogénov v ústnej dutine.

**Tehotné ženy:** vplyvom hormonálnych zmien je zvýšená senzibilita ďasien voči plaku. Tehotná žena by mala aspoň dvakrát počas tehotenstva navštíviť dentálnu hygieničku.

**Fajčiari:** majú zmenené chemické a mikrobiologické prostredie v ústach, čím sa tvorí viac plaku, nie je však prítomné výrazné krvácanie.



Čistenie medzizubnou kefkou,  
(Zdroj: healthnews.catho, www.zdravedasna.sk)

## Zásady používania medzizubnej kefky

**Veľkosť:** Pred tým ako prvýkrát použijete medzizubnú kefkou, je najdôležitejšie vybrať správnu veľkosť. S vybratím veľkosti sa obráťte na dentálnu hygieničku. V zadnom úseku chrupu je často indikovaná väčšia ID kefka ako v prednom. Ak používate menšiu medzizubnú kefkou ako je to potrebné, odstraňovanie plaku je nedostatočné. Ďasno ďalej krváca a je opuchnuté. Ak použijete naopak väčšiu veľkosť, ďasno si zraňujete a čistenie môže byť bolestivé.

**Technika:** ID kefkou si vkladajte do medzizubného priestoru v oblasti medzizubného ďasna a vykonávajte pohyby v tvare písmena „V“ z vnútornej aj vonkajšej strany. Pri čistení z vnútornej strany úst je vhodné použiť ID kefkou s dlhšou rúčkou alebo držiakom pre lepšiu dostupnosť. Pohyby vykonávajte minimálne dvakrát na každom mieste.

**Ako často?** Čistiť medzizubný priestor sa odporúča každý deň 1-krát, najvhodnejšie večer.

Životnosť medzizubnej kefkou je individuálna, závisiaca od techniky používania, výrobcu, tvrdosti štetiniek a podobne, približne 1 týždeň.

Nemusíte sa obávať, ak vám na začiatku pri čistení medzizubného priestoru ďasno krváca. Krvácanie je prejavom prítomnosti plaku a baktérií, ktoré poukazujú na aktivitu zápalu ďasna alebo paradontálneho vaku. Pravidelným a dôsledným čistením vhodnou ID kefkou a ďalšími pomôckami ústnej hygieny zápal ustupuje a tým sa znižuje aj krvácanie, začervenanie a opuch. Pri pokročilej neliečenej paradontitíde môžeme pravidelným a dôsledným čistením ID kefkou dosiahnuť obnovu väzov, ktoré upevňujú zub ku kosti a tým zabrániť ich vypadnutiu a obnovu ich funkcie.

*Patrícia Sepešiová, 2. DH*

# Zubné drievko

**Rastliny boli už po stáročia používané k zlepšeniu orálneho zdravia a podporuústnej hygieny, čo v niektorých komunitách, najmä v Afrike pretrváva až dodnes.**



*Krík *Salvadora Persica*  
<http://faculty.ksu.edu.sa/>*

Miswak je arabské slovo a znamená „palička na čistenie zubov“. Najčastejšie je vyrábaná z kríku nazývaného *Salvadora Persica*, taktiež z pomarančovníka, citrónovníka, alebo ebenovníka.

Toto drievko používali už 3500 rokov pred Kristom Babylončania, taktiež Arabi, Gréci a Rimania na čistenie a leštenie zubov. V týchto krajinách sa používa dodnes. U nás je drievko len málo známe, viac sú dostupné zubné pasty s výťažkami zo stromu *Salvadora Persica*.

Vetvičky a korene stromu obsahujú:

- látky ktoré spomaľujú tvorbu zubného plaku
- síru, ktorá dáva drievku štipľavú chuť a má antibakteriálny a protiplesňový účinok
- vitamín C, ktorý pomáha pri hojení tkanív
- vápnik – uvoľňuje sa pri žuvaní, posilňuje zubnú sklovinu a ďasná
- chloridy – pôsobia proti vzniku zubného kameňa a odstraňujú škvrny zo zubov

Veľa ľudí si ho obľúbilo hlavne kvôli dobrým bieliacim účinkom. Preukázalo sa, že žuvanie zubného drievka tiež posilňuje pamäť a pôsobí proti bolestiam hlavy. S obľubou ho prežívajú a čistia si s ním zuby aj fajčiari, vďaka dobrému osvieženiu dychu.

## Vzhľad zubného drievka

Zubné drievko je 15-20 cm dlhá palička, s priemerom 1 – 1,5 cm, tvarom podobná ceruzke, čo umožňuje jednoduchú manipuláciu a pohodlné dr-

žanie. Ak je drevko bledohnej farby, znamená to, že je čerstvo vyrobené. Tmavohnedá farba drevka značí, že je staršie a čistenie zubov bude o niečo zdlhavesšie, ale pri žuvaní sa uvoľní dostatočné množstvo potrebných látok tak, ako pri čerstvom drevku.

## Použitie zubného drevka

Na čistenie zubov so zubným drevkom používame stieraciu Stillmanovu techniku, z červeného na biele.

- Rozrežeme vetvičku alebo konár na správne dlhé kúsky (15 – 20 cm).
- Stiahneme kúsok tenkej kôry na jednom konci vetvičky.
- Prežúvame časť bez kôry kým nezmäkne a nepodobá sa štetinkám na klasickej zubnej kefke.
- Ak je drevko staré (tmavej farby), najskôr ho namočíme do vody aspoň na 8 hodín a až potom prežúvame.
- Po vyčistení zubov skladujeme drevko v suchu, v obale.
- Ak je drevko príliš opotrebované, netreba ho vyhadzovať, stačí odrezať použitú časť a postupovať od 1. kroku.

Aj keď je zubné drevko v mnohých krajinách považované za nevyhnutnú pomôcku pre orálne zdravie, má aj svoje nevýhody. Jeho štetiny ležia v pozdĺžnej osi paličky, zatiaľ čo tie na klasickej kefke zvierajú pravý uhol s rúčkou, čo umožňuje lepšiu prístup k lingválnym plochám zubov.

Zubné drevko je vhodnou pomôckou na udržanie dobrej ústnej hygieny, či už samostatne, alebo s uvážlivým použitím zubnej kefky, výsledkom ktorého bude vyššie zdravie ústnej dutiny. Zubné drevko teda môžeme vzhľadom k priaznivým účinkom na ústnu hygienu a vzhľadom na nízke náklady odporučiť.

Výpracovala: Andrea Zubová, 2.DH

Zdroje :

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15224592>

<http://www.onislam.net/english/health-and-science/health/417478-dental-health-and-the-miswak-.html>

<http://www.ecgnaturals.com/meswak.htm>

<http://jameelblr.blogspot.sk/2013/02/miswak.html>

Miswak;  
(Zdroj: <http://syedfawaz2002.wordpress.com>)







S vašou pomocou  
nám uľahčíte boj  
proti zubnému kazu  
u vašich detí.

Občianske združenie Zdravý úsmev

Kapušíanska 2, 080 06 Prešov

IČO: 377 88 167

Číslo účtu: 2661718086/1100