

+386 (0) 1 519 77 55

Dr. Zdenka Lorger: Za zdravje zob je pomemben zdrav življenjski slog



Zdravi in lepi zobje so nedvomno predpogoj našega splošnega zdravja in tudi zadovoljstva. Vendar lepega nasmeha ni brez vloženega truda in časa, ki ga namenimo negi zob. Z vsakodnevno nego, pravilno prehrano in z rednimi pregledi pri zobozdravniku lahko preprečimo najpogostejša obolenja zob, kot je denimo karies, posredno pa tudi zelo resna obolenja. O tem smo se pogovarjali z zobozdravnico dr. Zdenko Lorger.

Kako bi ocenili kulturo ustne higijene v Sloveniji? Se leta z leti kaj izboljšuje?

Kultura ustne higijene se, po mojih izkušnjah, v Sloveniji z leti izboljšuje. Razlogi za to so boljše ozaveščanje ljudi, bodisi preko spleta, oglasov ter nasveti zobozdravnikov in velika izbira sredstev za ustno higieno.

Zaradi česa nastane zobni kamen?

Obstaja več dejavnikov, zaradi katerih se pojavi zobni kamen: dedna osnova, stres, občutljivost na stres, slaba prehrana in predvsem nezadostna ustna higiena. Zobni kamen je čvrsta nesnaga, ki se s časom nabere na zobeh. Podlaga za njegov nastanek je dentobakterijski biofilm ali plak. To je mehka ljepljiva nesnaga, ki se normalno ustvarja na zobeh že 30 minut po ščetkanju zob. S časom pride do mineralizacije (penetracije mineralov iz sline) plaka in se formira zobni kamen. Največ se ga nabere na izhodih žlez slinavk.

Kako zobni kamen vpliva na splošno zdravje ustne votline?

V kolikor strokovno ne očistimo zobnega kamna, ki pritiska na dlesni (zobno meso), se takšno tkivo prične odmikati od zob. Posledica tega so žepki, v katerih se nabira hrana in bakterije. Tako pride do razgaljenih zobnih vratov in proces preide do zobne kosti. Zobje se začnejo premikati in na koncu izpadejo. Rečemo, da je zobni kamen 'sovražnik' zob.

Kako lahko preprečimo nastanek zobnega kamna?

Nastanek zobnega kamna lahko preprečimo s pravilnim življenjskim slogom, torej s pravilno oz. z zdravo prehrano, dobro ustno higieno, ki vključuje pravilno ščetkanje in nitkanje, redne preventivne obiske pri zobozdravniku, obladovanje stresa, opustitev kajenja in drugih slabih navad itd. Elementi nastanka zobnega kamna so slina pacienta, položaj zob v čeljusti ter neustrezne zalivke ali prevleke. Zobni kamen je t.i. otrdela zobna obloga.

www.zobozdravstvo-lorger.si

+386 (0) 1 519 77 55

Katere metoda danes uporabljate za odstranjevanje zobnega kamna in ali so boleče?

Odstranjevanje zobnega kamna je enostavna, neboleča procedura za katero je dovolj en sam obisk zobne ambulante. Uporabljamo ultrazvočne inštrumente z različnimi nastavki in na koncu poliramo sklenino. Hrapava površina zonega kamna je podlaga za nikotinski pigment, zato je kamen kadilcev rjavkasto obarvan. Do pigmentacije kamna privedejo tudi nekatere življenjske navade, kot so uživanje kave, črnega čaja, obarvanih pijač itd.

Pri nas veljata karies in paradontoza za precej razširjeni zobni obolenji. Kako se razvijeta?

Zobna gniloba je bolezen zobne sklenine in zobovine, ki nastane zaradi delovanja bakterij. Vključeni so še mnogi drugi dejavniki. Zobna gniloba (karies) je ena izmed najpogostejših boleznih današnjega časa (obolelih je tudi do 95%). Zobna gniloba ni dedna, podedujemo le predispozicijo za gnilobo in če je zraven še slab življenjski slog, se to multiplicira. Karies nastane zaradi kopičenja kariogenih bakterij iz zobnega plaka na različne površine zob. V ustni votlini se nahaja do 800 različnih vrst bakterij, od katerih so mnoge kariogene (vzročniki kariesa). Te bakterije prodrejo globoko v strukture zoba na mestih naravnih vdolbin površine zoba in na robove dlesni. Za svoj rast uporabljajo sladkor iz hrane in tako postanejo aktivne. Zobna gniloba se veliko hitreje širi s pogostim uživanjem sladke hrane in pijač. Bakterije pretvorijo ogljikove hidrate v kislino, ki začne najedati sklenino in prodira globlje v strukturo zoba, dokler ne uniči zoba.

Paradontoza je hudo obolenje podpornega aparata zoba in eno izmed najpogostejših boleznih žvečnega sistema. Razvija se z delovanjem bakterij v zobnih oblogah, kar privede do vnetja dlesni in če se pravočasno ne zdravi, preide v vnetje drugih podpornih tkiv zobovja (parodontitis), paradontoza je kronična oblika parodontitisa. Podporna tkiva so močno poškodovana. Glavni simptom so majavi zobje zaradi razgradnje in izginotja kosti, v kateri je zob.

Čemu pripisujete razširjenost zgoraj omenjenih obolenj (kariesa in paradontoze)? Ali imajo gazirane pijače in hrana velik vpliv na to?

Zobni karies in paradontoza sta dve najpogostejši bolezni žvečnega sistema. Vzrokov za to je veliko. Genska nagnjenost je najpomembnejši dejavnik. Imam paciente, ki imajo dobro gensko osnovo, brez kariesa in ostalih boleznih zobnega aparata, čeprav nimajo dobrih higienskih navad in obratno. Stres in slabo obvladovanje stresa, nosečnost, psihične težave, neustrezni robovi prevlek in zalivk, slab ugriz, neustrezna (nezdrava) prehrana (sladka hrana in pijače, beli kruh) – vse so to dejavniki, ki pospešujejo nastanek zobne gnilobe in paradontoze. Zelo pomembni so redni obiski v zobni ordinaciji.

Kako prepoznamo odmrl zob in kako naj v tem primeru ukrepamo?

Pri zelo napredovalem kariesu, pri poškodbi, pod neustrezno plombo in prevleko se pogosto zgodi, da zob odmre. Povedano natančneje, pride do propada zobne pulpe (skupek živcev in žil, ki oskrbujejo zob iz notranjosti). Zob zaradi tega ne izpade, lahko ostane dlje časa neopazen. Pogosti simptomi so: potemnitev zoba (modro obarvan), krušenje zoba,

www.zobozdravstvo-lorger.si

+386 (0) 1 519 77 55

občutljivost ob ugrizu, bolečina in pogosto oteklina. Pomembni so redni preventivni obiski pri zobozdravniku. Šele, ko zobozdravnik izvede test vitalnosti, zagotovo vemo ali je zob odmrli ali ne. Odmrli zob je potrebno pozdraviti, če ne, sledi kronično vnetje in izguba zoba. Zob poskušamo ohraniti z zdravljenjem zobne korenine (očistiti in nepredušno zapolniti). Če zoba ni mogoče rešiti, odločimo se za puljenje (ekstrakcijo).

Kdaj je še potrebna ekstrakcija zoba?

Vzrok za ekstrakcijo (puljenje) določenega zoba so najpogosteje obolenja zob ali obzobnih tkiv ali pa tudi zdravstveno stanje celotnega organizma.

Za puljenje se odločimo kadar je:

- zob močno omajan,
- zobna krona je uničena do te mere in tako globoko pod nivojem dlesni, da rešitev ni več možna,
- v predelu koreninskega vrška je kronična vnetna sprememba 'granulom',
- zob, ki ni funkcionalen, je močno nagnjen ali napačno izrašen,
- zob, ki ga je potrebno odstraniti iz ordodontskih razlogov,
- zob, ki ga odstranimo zaradi splošnega zdravstvenega stanja (obsevalno zdravljenje, operacije).

Kako naj ravnamo pri poškodbi zob, recimo odlomu? Kako se lahko sanira odlomljen zob?

Če pride do odloma zoba, to lahko saniramo na različne načine, odvisno od poškodbe. Če je odlomljena manj kot polovica zoba, poskusimo konzervativno restavrirati zob z različnimi vrstami plomb. Če to ni možno, saniramo na protetski način z inleji, onleji, s kronami.

Dotakniva se še malo estetskega vidika. Kakšno je vaše mnenje o izdelkih za beljenje zob? Nam lahko poškodujejo sklenino?

Dandanes je beljenje zob v trendu, saj izraža ataktivnost, uspešnost ... V primeru, da se doma obarvanosti zob ne da odstraniti ali da nezadostuje profesionalno čiščenje zob, se nekateri pacienti odločajo za beljenje zob. Zato se uporabljajo snovi, ki vsebujejo vodikov peroksid in karbamid peroksid v koncentraciji do 35%. Te snovi prodrejo v zobno sklenino in sprostijo kisikove radikale, kateri kemično spremenijo barvila v zobeh (jih oksidirajo – pobelijo). V svoji ordinaciji ne ponujam storitev beljenja zob, ker mislim, da take kemične snovi poškodujejo sklenino, čeprav v oglasih pogosto zasledimo, da pravilno izvedeno beljenje ne škoduje zobem. Zobna sklenina je najtrša snov v organizmu in ob enem zelo občutljiva. Še sreča, da ima možnost delne remineralizacije. Moj nasvet je: redno obiskujte zobozdravnika, imejte zdrav življenski slog, vzdržujte redno ustno higieno, bodite zadovoljni sami s seboj in vam ne bo potrebno beliti zob.

zdravje.si

www.zobozdravstvo-lorger.si