

PODSTAWOWE WIADOMOŚCI O TYM, JAK DBAĆ O ZĘBY

Co należy robić, a czego robić nie należy

TAK

Należy odwiedzać swego dentystę najrzadziej co sześć miesięcy dla dokonania generalnego przeglądu i czyszczenia zębów i dziąseł.

NIE

Nie należy ogryzać ołówków, rozgryzać lodu lub innych twardych substancji (na przykład landrynek) lub używać zębów jako narzędzi pracy. Takie nawyki mogą spowodować odłupywanie się szkliwa zębów lub odtamanie całych fragmentów zęba, a także zniszczenie wypełnień (plomb), koron lub innych uzupełnień.

TAK

Należy nosić ochraniacze na zęby podczas uprawiania sportów. Zawodowi sportowcy używają ochraniaczy na zęby, aby zabezpieczyć je przed urazami.

NIE

Nie należy palić tytoniu. Tytoń nie tylko przyczynia się do powstawania osadu na zębach, ale także powoduje choroby dziąseł, a nawet może spowodować zachorowanie na raka jamy ustnej.

TAK

Należy kontrolować ilość wypijanej kawy czy herbaty. Nadmierne ich ilości mogą spowodować powstanie osadów na zębach.

NIE

Nie należy zaciskać zębów ani nimi zgrzytać. Wielu dorosłych wyładowuje w ten sposób swoje stresy, nie zdając sobie nawet z tego sprawy. Taki nawyk, nazywany bruksizmem, może poważnie zniszczyć lub zetrzeć nasze zęby. Należy niezwłocznie skontaktować się z dentystą, gdy pojawią się następujące znaki ostrzegawcze:

- ból podczas żucia,
- zmęczenie mięśni żujących odczuwane po przebudzeniu,
- niewyjaśnione bóle głowy.

Lekarz może zalecić nakładanie na noc wykonanej indywidualnie nakładki na zęby lub też zalecić inne leczenie.

TAK

Należy przyswajać odpowiednią porcję fluoru. U dorosłych tak samo jak u dzieci pomaga on w zapobieganiu próchnicy. Należy poradzić się swego dentysty w jaki sposób przyjmować odpowiednią ilość fluoru. Najpowszechniejsze jego źródła to fluorowana woda, pasta do zębów, płukanki do zębów, krople, żele lub tabletki przepisywane przez lekarza.

TAK

Należy unikać tytoniu i długiego przebywania na słońcu. Zalecane jest umiarkowanie w używaniu alkoholu. Należy obserwować usta czy nie ma w nich wczesnych objawów raka i spytać się swojego dentysty, jak można samemu badać się w domu.

Większość nowotworów w ustach można wyleczyć we wczesnej fazie choroby. Należy poszukiwać nienormalnych objawów, takich jak białe lub mętne czerwone plamy w ustach, przedłużające się owrzodzenia lub opuchlizny, powtarzające się krwawienia, odrętwienia lub bolesne miejsca. Można zmniejszyć ryzyko poprzez unikanie tytoniu i długiego przebywania na słońcu, umiarkowanie w spożywaniu alkoholu i praktykowanie właściwej higieny ust.

JAK NAJLEPIEJ INWESTOWAĆ WE WŁASNY UŚMIECH?

Jest to tylko z pozoru oczywista kwestia - poprzez regularną, codzienną profilaktykę.

Dla przeciętnego Kowalskiego kojarzy się ona tylko ze szczotkowaniem zębów. Okazuje się jednak, że to nie wszystko. Szczotkowanie usuwa resztki jedzenia i płytkę nazębną - lepką bezbarwną błonę bakteryjną, która formuje się na zębach i jest główną przyczyną próchnicy i chorób dziąseł.

Należy szczotkować zęby co najmniej dwa razy dziennie pastą do zębów zawierającą Fluor.

Należy używać szczoteczki z miękkim włosiem, którego końce są zaokrąglone, i wymieniać ją co trzy miesiące lub częściej, jeśli widoczne są oznaki zużycia szczotki. Szczotkowanie to tylko z pozoru prosta sprawa. Proszę pokazać przy najbliższej okazji swojemu dentyście swoją technikę mycia zębów. Zobaczycie Państwo, że szalenie ważny jest sposób szczotkowania - Wasz dentysta z przyjemnością nauczy Was jak to robić właściwie. Należy również pamiętać, że na zakończenie należy delikatnie oczyścić język, by usunąć z niego bakterie i odświeżyć oddech. Należy jednak pamiętać, że żadna, nawet najcudowniejsza szczotka nie usunie bakterii spomiędzy zębów.

Dopiero nitkowanie nicią dentystyczną usuwa płytkę nazębną z miejsc, do których włosie szczoteczki nie może dojść: pod linią dziąseł i pomiędzy zębami.

Nitkując nie tylko usuwamy jedzenie i żywiące się nimi bakterie, ale dostarczamy tam powietrze, czyli tlen. Wszystkie bakterie powodujące choroby dziąseł i próchnicę zębów są to bakterie beztlenowe, które w kontakcie z powietrzem (czyli z tlenem) po prostu giną. Nitki woskowane i niewoskowane są tak samo skuteczne, można używać takiej, jaka nam bardziej odpowiada.

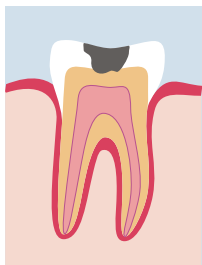
By mieć pewność, że oczyściło się wszystkie zęby, należy zacząć od miejsca za górnymi trzonowcami po jednej stronie i czyszcząc zakończyć po drugiej stronie. Podobnie należy postąpić z dolnymi zębami. W razie problemów z manipulowaniem nitką, należy spytać swego dentystę lub higienistkę o specjalne międzyzębowe narzędzia do czyszczenia, które również mogą usunąć płytkę nazębną z przestrzeni pomiędzy zębami. Należy odciąć około 30 centymetrowy odcinek nitki i większą jej część owinać wokół środkowego palca jednej ręki, resztę - naokoło środkowego palca drugiej ręki.

Używając kciuków i palców wskazujących należy wsunąć napięty odcinek nitki o długości około, 5cm pomiędzy zęby. Delikatnie zakrzywić nitkę znajdującą się na linii dziąseł wokół zęba. Należy delikatnie poruszać nitką w górę i w dół pomiędzy zębem a dziąsłem upewniając się, że weszło się pod dziąsło. Należy oczyścić tak samo pozostałe zęby, postępując się czystymi odcinkami nitki.

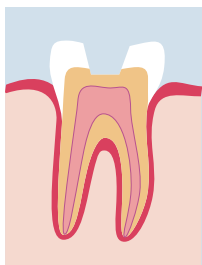
Mogę tu być żywym przykładem na to, że dzięki regularnemu szczotkowaniu i nitkowaniu nie mam żadnych nowych ubytków od dziewięciu lat!

A przecież inwestycja w szczotkę, pastę i nitkę nie zrukuje żadnego budżetu.

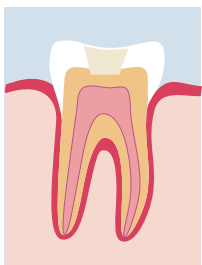
NAPRAWA ZĘBÓW WYPEŁNIENIA - KORONY - LECZENIE KANAŁOWE



Ząb z próchnicą



Opracowanie
ubytku



Ubytek zębny
wypełniony
kompozytem

Wypełnienia (plomby)

Dlaczego są konieczne? Płytką nazębna - lepka, prawie bezbarwna warstwa bakterii, która bez przerwy formuje się na zębach miesza się z cukrami z jedzenia. Powstają z nich kwasy, które powodują ubytki próchnicze. Dentysta zwykle uzupełnia je twardym materiałem, najczęściej kompozytem (materiałem w kolorze zęba), stopem metali zwanym amalgamatem lub złotem. Liczba wizyt - jedna.

Wytrzymałość- wypełnienie może przetrwać okres do pięciu lat, a nawet do końca życia, w zależności od jego umiejscowienia, użytego materiału oraz częstotliwości i jakości zabiegów higienicznych wykonywanych przez pacjenta.

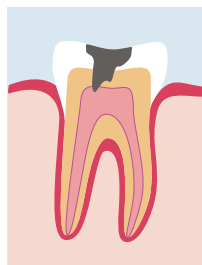
Jak to się robi? Od strony wejścia do ubytku dentysta oczyszcza go z próchnicy i nadaje mu odpowiedni kształt, a następnie dziurę w zębie wypełnia materiałem odpowiednim do rozmiaru i położenia ubytku.

Leczenie kanałowe

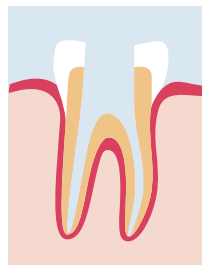
Kiedy jest konieczne? Jeśli miazga zęba, która zawiera nerwy i naczynia krwionośne zostanie zakażona lub zniszczona z powodu ubytku lub urazu. Leczenie kanałowe jest często

jedynym sposobem uratowania zęba i naprawienia zniszczeń. Liczba wizyt - od jednej do trzech, w zależności od stanu miazgi. Jeśli ząb tkwi w ropniu (miazga obumarła i zakażenie wkroczyło do kości) trzeba często odsączyć ropę z kości, zanim będzie można wypełnić kanał.

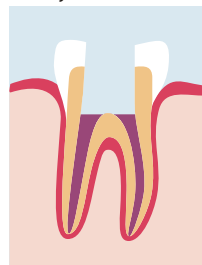
Trwałość - materiał użyty do wypełnienia kanału korzeniowego może przetrwać prawdopodobnie całe życie, ale ewentualne wypełnienie czy korona mogą po upływie pewnego czasu wymagać wymiany.



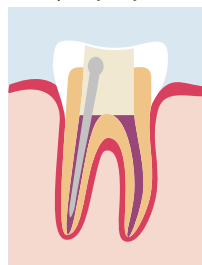
Próchnica głęboka z
wejściem do komory
zęba.



Poszerzenie wejścia do
komory zęba oraz
usunięcie miazgi z
komory i korzeni.



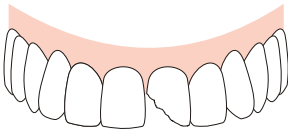
Opracowanie i
wypełnienie kanału
zęba materiałem
termoplastycznym.



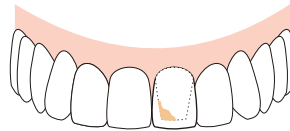
Ząb ostatecznie
odbudowany kompozytem
i wzmocniony wkładem
koronowo - korzeniowym.

Jak to się robi?

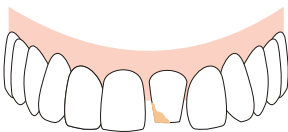
Po znieczuleniu zęba dentysta wykonuje wejście do jamy miazgi, usuwa następnie zakażoną miazgę, oczyszcza, poszerza i nadaje odpowiedni kształt kanałom korzeniowym. Po zakończeniu tych czynności kanał (lub kilka kanałów) wypełnia materiałem podobnym do gumy, a następnie wykonuje wypełnienie (plombę). Czasem ząb może wymagać nałożenia korony. Słabsze zęby wymagają dodatkowego wzmocnienia w postaci umieszczonego w zębie metalowego wkładu koronowo - korzeniowego.



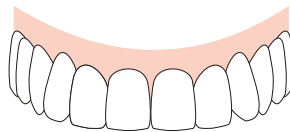
ząb uszkodzony



oszlifowanie zęba pod koronę protetyczną



odbudowa zęba materiałem światłoutwardzalnym



korona założona

Korony

Kiedy się je wykonuje?

Korony (czasem zwane kapami) są wykonywane, by pokryć zęby, które zostały osłabione przez ubytki naokoło wypełnień, lub poważnie zniszczone ubytkami lub urazami, są wyszczerbione, przebarwione lub przekrzywione. Korony mogą również okazać się potrzebne po zakończeniu leczenia kanałowego po pęknięciu lub złamaniu zęba. Materiały, z których najczęściej wykonuje się korony, to metal (złoto), porcelana lub porcelana przyczepiona do metalu. Liczba wizyt - dwie.

Trwałość - korony wytrzymują od 5 do ponad 15 lat, w zależności od użytego materiału i poziomu higieny jamy ustnej.

Jak to się robi?

Dentysta usuwa ubytki i nadaje zębowi kształt podstawy dla korony.

Wykonuje następnie wycisk, czyli formę na koronę, by ją dokładnie dopasować.

Następnie pokrywa obnażony ząb koroną tymczasową. Na następnej wizycie usuwa się koronę tymczasową i nowa, wykonana indywidualnie korona zostaje zacementowana na zębie. Korony pokrywające poważnie zniszczony ząb wymagają czasem użycia wkładu koronowo - korzeniowego.

NAPRAWA ZĘBÓW WYPEŁNIENIA - KORONY - LECZENIE KANAŁOWE

Wszystkie pytania, które chciałbyś zadać

Czy są jakieś specjalne zalecenia, których należy przestrzegać po leczeniu kanałowym, wykonaniu wypełnienia lub korony?

Dla wypełnień i koron: należy unikać picia gorących płynów lub jedzenia pokarmów wymagających żucia aż do ustania zdrętwienia spowodowanego znieczuleniem (może to trwać do czterech godzin). Zapobiegnie się w ten sposób przypadkowemu oparzeniu ust gorącym napojem lub przygryzieniu policzka lub języka. Potem można już jeść i pić, co się chce.

Czasami w leczonym zębie odczuwa się średnią nadwrażliwość na gorąco i zimno, ale zwykle znika ona w ciągu jednego dnia.

Dla leczenia kanałowego: tkanki otaczające ząb mogą przejść w stan zapalny, a ząb może stać się wrażliwy. Sprzedawane bez recepty środki przeciwbólowe powinny ulżyć w bólu. Zęby poddawane leczeniu kanałowemu mogą się również przebarwić i mogą wymagać wybielania lub wykonania korony.

Czy moja korona wymaga jakiejś specjalnej higieny?

Trzeba być szczególnie dokładnym przy szczotkowaniu i nitkowaniu wzdłuż brzegu korony. Resztki jedzenia i płytka nazębna pozostawione pod dziąsłem z pewnością doprowadzą do powstania choroby dziąseł lub ubytku w zębie.

Czy rtęć w amalgamacie jest szkodliwa dla zdrowia?

Tylko niewiele osób uczulonych jest na rtęć, a tylko minimalne ilości rtęci wyparowują z wypełnienia podczas żucia i zaciskania zębów. Prowadzone od ponad stu lat światowe badania nie powiązały rtęci z amalgamatów z problemami medycznymi. Amalgamat w dalszym ciągu uznawany jest za bezpieczny, niedrogi i odporny materiał do wypełnień.

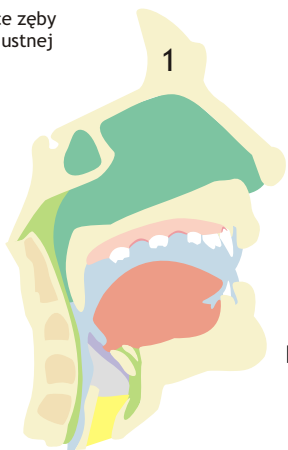
Dlaczego powinienem poddać się leczeniu kanałowemu? Czy nie można po prostu usunąć zęba?

O wiele lepiej jest mieć w ustach własne naturalne zęby, i mieć ich tak dużo, jak to tylko możliwe, kiedy usunie się choćby jeden i nie zastępuje się go sztucznym, sąsiednie zęby zaczynają się pochylać w stronę pustego miejsca. Może to negatywnie wpłynąć na zdolność żucia, twarz się zapada i ułatwione jest formowanie się płytki nazębnej. Istotne są też koszty - trzeba pamiętać że mosty są dużo droższe niż leczenie kanałowe.

Co robić, gdy straci się koronę lub wypełnienie?

Natychmiast umówić się na wizytę u dentysty! Nie należy podejmować prób umieszczania wypełnienia lub korony z powrotem w miejsce, z którego wypadły. Można wtedy zniszczyć ząb lub niechcący połknąć wypełnienie lub koronę. Po prostu należy przynieść je ze sobą do dentysty. W oczekiwaniu na wizytę trzeba szczególnie dbać o utrzymanie higieny tego fragmentu jamy ustnej: szczotkować i nitkować bardzo dokładnie.

Brakujące zęby
w jamie ustnej



ZASTĘPOWANIE BRAKUJĄCYCH ZĘBÓW

Dlaczego należy jak najszybciej zastępować utracone zęby?

Jeśli utraci się choćby jeden, sąsiadujące z luką zęby zaczną przesuwać się w stronę pustego miejsca. Przesuwanie się zębów doprowadza najczęściej do zapadania się policzków i niekorzystnych zmian w wyglądzie twarzy. Wargi robią się wąskie i wyprostowane, mogą też pojawić się bruzdy na twarzy, zwłaszcza wokół ust. Zgryz przestanie pasować, powodując uraz dla szczęk i zębów, a płytka nazębna odbudowuje się łatwiej, jeśli zęby są przesunięte czy pochylone, a to zwiększa ryzyko próchnicy i chorób dziąseł.

Protezy

Co to jest? Proteza - to zestaw sztucznych zębów umocowanych w plastikowej podstawie, leżącej bezpośrednio na dziąstach.

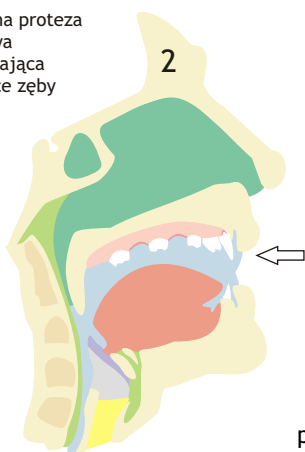
Komu są potrzebne? Częściowe protezy wykonuje się dla osób, którym brakuje kilku zębów, a pozostałe nie są na tyle silne, by utrzymać most. Protezy całkowite używane są przez tych, którzy utracili wszystkie górne lub dolne zęby.

Liczba wizyt - trzy do pięciu, konieczne jest bowiem wykonanie wycisku dziąseł i właściwe dopasowanie protezy. Po założeniu gotowej protezy pacjent może potrzebować kilku dodatkowych wizyt, aby dokonać ewentualnych drobnych korekt w celu dopasowania protezy.

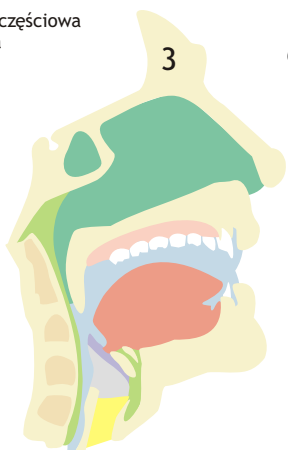
Częściowa proteza szkieletowa to proteza, w której odlane z metalu klamry dokładnie pasują do przylegających luk naturalnych zębów, a szkielet metalowy łączy plastikowe podstawy, w których są osadzone sztuczne zęby.

Proteza całkowita - zastępuje wszystkie zęby w szczęce i pasuje dokładnie do dziąseł i wspierającej ją kości.

Wykonana proteza
częściowa
uzupełniająca
brakujące zęby



Proteza częściowa
założona
w jamie
ustnej



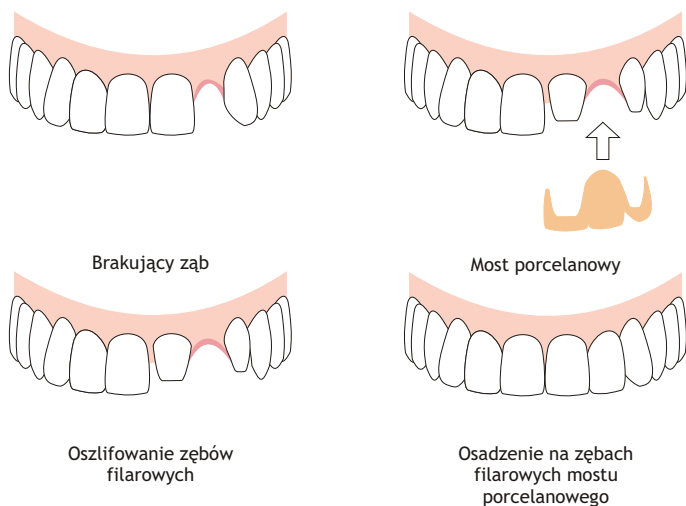
Mosty

Co to jest? Most jest to uzupełnienie brakujących zębów umocowane do zębów przylegających do luki. Najczęściej stosowane typy mostów to mosty zacementowywane lub przyklejane. Komu są potrzebne?

Mosty najlepiej sprawdzają się u osób, którym brak tylko kilku zębów. Zarówno mosty zacementowywane jak i przyklejane wymagają, by zęby, do których zostaną przytwierdzone, były zdrowe i miały odpowiednie wsparcie ze strony dziąseł i kości. Liczba wizyt - zwykle dwie lub trzy.

Most zacementowywany - sztuczne zęby zostają umocowane przez korony umiejscowione na naturalnych zębach. Zęby te są opracowywane w taki sposób, by pasować do koron i uformować most.

Most przyklejony - jeden lub kilka sztucznych zębów zostają przytwierdzone do metalowych skrzydeł przyklejonych do sąsiadujących z luką zębów, formując most.



Implanty (wszczepy)

Co to jest? Implant (wszczep), to umocowanie sztucznego zęba chirurgicznie umieszczane w kości szczęki lub żuchwy. Implanty są używane w połączeniu z mostami, protezami i koronami, by zastąpić jakąkolwiek ilość brakujących zębów.

U kogo można Je zastosować? Dorośli, którzy mają zdrowe dziąsła, odpowiednią ilość kości by utrzymać wszczep i silną motywację do utrzymywania skrupulatnej higieny ust.

Liczba wizyt - implanty wymagają jednego lub dwu zabiegów i trwającego od trzech do dziewięciu miesięcy czasu oczekiwania na zakończenie leczenia.

Pomiędzy zabiegami zwykle zaleca się comiesięczne wizyty kontrolne.

Do czego używa się implantów?

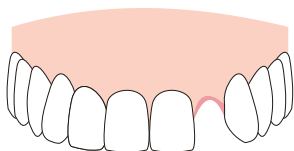
- by odtworzyć brakujący ząb za pomocą korony,
- by zastąpić kilka zębów za pomocą mostu,
- by zastąpić wszystkie górne lub dolne zęby protezami.

Typy implantów:

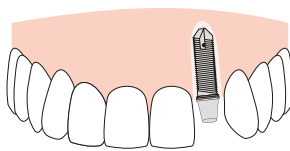
- w kształcie korzenia lub cylindra (umieszczane w kości),
- płaskie lub ostrzowe (umieszczane w kości),
- podkostnowe (umieszczane na wierzchu kości).

Jak to się robi? W miejscu, gdzie umieszcza się implant wykonuje się nacięcia, nawierca otwór w kości, a następnie wciska lub wkręca się tam implant.

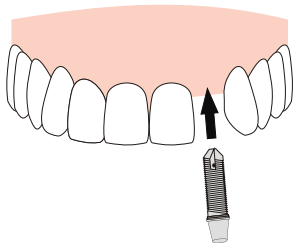
Implant pokrywa się śluzówką na okres od trzech do sześciu miesięcy, by pozwolić na narosnięcie kości naokoło implantu. Następnie odstania się szczyt implantu i przytwierdza się jego górną część (wspornik), a do niej mocuje się most, koronę lub protezę.



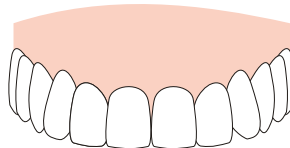
Brakujący ząb



Wszczepiony implant



W miejsce brakującego zęba umieszczamy implant



Uzupełnienie protetyczne na implancie

ZASTĘPOWANIE BRAKUJĄCYCH ZĘBÓW

Wszystkie pytania, które chciałbyś zadać

Czego mogę oczekiwać po moście, implancie lub protezie?

Most - zwykle nie ma okresu rekonwalescencji i od razu można jeść wszystkie rodzaje pokarmów. Dentysta lub higienistka zasugerują używanie odpowiednich przyborów do prawidłowego czyszczenia nowego mostu, takich jak specjalna nitka czyszcząca do mostów.

Implanty - okres rekonwalescencji po chirurgicznym zabiegu wszczepienia implantu trwa zwykle od jednego do dwóch tygodni. W tym czasie mogą wystąpić bóle, opuchlizna lub sińce, a dentysta najprawdopodobniej przepisze antybiotyk i środek przeciwbólowe. Przez tydzień lub dwa po zabiegu chirurgicznym najczęściej jest zalecane spożywanie płynnych lub papkowatych pokarmów.

Protezy - jeśli po raz pierwszy używa się protezy, można zaobserwować wzmożone wydzielanie śliny. Można również mieć odczucie, że protezy są luźne lub zbyt duże, lub że jest za mało miejsca dla języka. W pierwszych dniach noszenia protez warto wkładać do ust małe kawałki jedzenia lub nawet przerzucić się okresowo na miękkie pokarmy. Pomoże to w przystosowaniu się dziąseł do założonych protez i zapobiegnie się ich kotysaniu. Po kilku tygodniach używania nowej protezy dostosują się do niej również policzki i mięśnie warg. W razie przedłużających się jakichkolwiek dolegliwości należy skontaktować się ze swoim dentystą.

Jak należy czyścić i przechowywać protezy?

Po każdym posiłku należy wypłukać usta i protezy wodą. Wieczorem protezy należy ponownie optukać i delikatnie wyszczotkować wszystkie powierzchnie specjalną szczoteczką do protez lub miękką szczoteczką do zębów. Specjalne pastylki czyszczące do protez dobrze je oczyszczają, należy jednak pamiętać, by dokładnie spłukać substancję czyszczącą, może ona bowiem działać drażniąco na śluzówkę. Dziąsła potrzebują wypoczynku, dlatego w nocy najlepiej jest przechowywać protezę w naczyniu z wodą lub płynem czyszczącym. Przed ponownym jej założeniem, należy delikatnie oczyścić szczoteczką dziąsła, język i podniebienie. Jeśli nosi się protezę częściową, należy pamiętać o dokładnym i regularnym czyszczeniu naturalnych zębów szczotką i nitką.

Jak należy czyścić mosty lub implanty?

W sztucznych zębach nie powstają ubytki, ale na nich również pozostają resztki jedzenia i powstaje płytka nazębna. By utrzymać w czystości zęby sztuczne oraz wspierające zęby naturalne i tkanki miękkie, należy dokładnie oczyścić je szczotką i nitką międzyzębową. Można też używać specjalnych szczotczek międzyzębowych, o które należy zapytać dentystę. Najlepsze są szczoteczki o małej stożkowej główce, dzięki której mają one właściwy dostęp do przestrzeni trudnych do osiągnięcia. Należy także płukać intensywnie usta wodą po każdym posiłku.

Czy te same protezy starczą już na zawsze?

Najprawdopodobniej nie. Sztuczne zęby w protezie będą się z czasem ścierały i najprawdopodobniej trzeba je będzie wymienić na nowe. Poza tym z wiekiem kość i dziąsła wspierające protezę mogą skurczyć się, co spowoduje poluzowanie się protezy i powstanie nierównomiernego zgryzu. W razie dostrzeżenia jakichkolwiek problemów, należy skontaktować się ze swoim dentystą.

Czym różnią się mosty i protezy oparte na implantach od zwykłych mostów i protez?

Dentyści zalecają wykonanie mostu opartego na implantach w przypadku, gdy niewskazane jest oparcie mostu na naturalnych zębach pacjenta. Protezy oparte na implantach zalecane są osobom, których protezy są luźne, przez co powodują dyskomfort. Protezy wsparte na implantach są bardziej stabilne i pozwalają spożywać bardziej zróżnicowane jedzenie niż w przypadku zwykłych protez.

JAK DBAĆ O ZĘBY

Wszystkie pytania, które chciałbyś zadać

Co to jest kamień nazębny?

Jest to żółty lub brązowy, kruchy osad będący zmineralizowaną płytką nazębną. Przyczynia się do powstawania i rozwoju choroby dziąseł i może być usunięty tylko przez dentystrę lub higienistkę.

Nigdy nie miałem ubytków. Po co więc mam chodzić na wizyty kontrolne?

Dentysta podczas badania sprawdza nie tylko, czy pacjent ma ubytki. Bada całą jamę ustną i sprawdza czy nie ma wczesnych oznak choroby dziąseł, raka jamy ustnej czy wielu innych schorzeń.

Czy konieczne jest wykonywanie zdjęć rentgenowskich?

Zdjęcia Rtg ujawniają problemy, których dentyści nie mogą zobaczyć gołym okiem, takie jak ubytek pomiędzy zębami czy zniszczenie kości spowodowane chorobą dziąseł. Wczesne wykrycie schorzeń umożliwia zapobieganie nadmiernym zniszczeniom a tym samym pozwala uniknąć drogiego leczenia. Dentysta zaleca, jak często konieczne jest powtarzanie badania Rtg i z pewnością nie narazi pacjenta na przyjęcie nadmiernych dawek promieniowania. Pacjentka w ciąży lub przypuszczająca taką możliwość - powinna powiedzieć o tym dentyście lub higienistce. Wykonanie zdjęć Rtg zostanie wówczas odłożone do czasu, gdy urodzi się dziecko.

Czy usta zmieniają się w miarę starzenia się?

Tkanki w jamie ustnej w istotce zmieniają się z wiekiem. Oto kilka często pojawiających się problemów:

Suche usta. Takie leki jak antyhistaminowe, przeciwbólowe, moczopędne mogą spowodować suchość w jamie ustnej, co zwiększa ryzyko powstania próchnicy, ponieważ redukuje one ilość śliny wyłukującej bakterie. Dentysta może zalecić leczenie sztuczną śliną lub używanie bezcukrowych słodczy, które pobudzają ślinianki do pracy.

Próchnica korzeni. Dziąsła często zanikają w miarę upływu lat, odsłaniając korzenie i zwiększając prawdopodobieństwo powstania próchnicy korzeni. Próchnica korzenia może wywołać nadwrażliwość zęba. Dentysta zazwyczaj przepisuje terapię fluorową i zaleca unikanie jedzenia i picia zawierającego cukier.

Ciemnienie zębów. Jest to naturalny proces w miarę upływu lat.

Można zwrócić się do dentystry o wybielenie zębów, które może okazać się bardzo skuteczne.

Co robić, gdy ząb złamie się lub zostanie wybity?

W razie złamania zęba należy oczyścić odłamany fragment zęba ciepłą wodą i tak szybko, jak to możliwe należy odwiedzić dentystrę, zabierając ze sobą wszystkie odłamane fragmenty. Lekarz jest w stanie przykleić je z powrotem do zęba. Jeżeli zostanie wybity ząb, należy go opłukać, trzymając za koronę, a nie za bardziej delikatny korzeń. Następnie należy go umieścić w mleku lub włożyć go do ust w miejsce pomiędzy górnymi zębami a policzkiem. Trzeba bardzo uważać by go nie połknąć! Jeśli dentysta zajmie się takim zębem w ciągu pół godziny od momentu wybicia - to istnieje 90% szansa na to że zostanie on ponownie umieszczony żywy na swoim miejscu!

Moje dziecko nosi stały aparat ortodontyczny. Czy dla mnie jest już za późno?
Przesunięcie zębów u dorosłego zazwyczaj trwa dłużej niż u dziecka, ale leczenie ortodontyczne może być tak samo skuteczne. Na świecie ponad 25% pacjentów leczonych ortodontycznie to dorośli. Obecnie stałe klamry ortodontyczne są delikatniejsze i w mniejszym stopniu rzucają się w oczy.

CHOROBY DZIAŚEŁ

Co to są choroby dziąseł?

Choroba dziąseł (przyzębia) to zapalenie lub zakażenie dziąseł i kości utrzymującej zęby. Chorobę wywołują bakterie w płytce nazębnej, tj. lepkiej, prawie bezbarwnej błonie, która nieprzerwanie tworzy się na naszych zębach.

Objawy

krwawiące dziąsła, szczególnie podczas szczotkowania lub nitkowania,
zmiany w dopasowaniu do siebie zębów podczas zagryzania,
rozchwiane albo poluzowane zęby,
ropa wydobywająca się spomiędzy dziąseł i zębów,
dziąsła czerwone, rozpulchnione,
nadwrażliwość lub ból dziąseł,
utrzymujący się nieswieży oddech lub niesmak w ustach,
zęby wyglądające na dłuższe z powodu opadania dziąseł,
dziąsła odstające od zębów.

Jak to się bada?

Zgłębnikowanie. Specjalnym zgłębnikiem przyzębia mierzy się głębokość przestrzeni lub kieszeni pomiędzy zębem a dziąsłem. Jeśli choroba postępuje, kieszonki stają się głębsze.

Badanie Rtg. Za pomocą promieni Rtg stwierdza się, czy kość została zniszczona lub naruszona.

Jak temu zapobiegać?

Zdrowe dziąsła ściśle przylegają do zębów i nie krwawią. Małe włókna utrzymują zęby ciasno przy dziąsłach i leżącej poniżej kości. Jako że dziąsła ściśle otaczają zęby, najlepszym sposobem pozbycia się płytki z miejsc poniżej linii dziąseł jest codzienne szczotkowanie i nitkowanie a także regularne wizyty u dentysty w celu badania i profesjonalnego ich oczyszczenia.

Zapalenie dziąseł

zapalenie dziąseł jest łagodnym stanem zapalnym na początku tej choroby, płytka nazębna i kamień nazębny (stwardniała płytka) budują się nad linią dziąseł, dziąsła stają się czerwone, rozpulchnione i mogą krwawić podczas szczotkowania i nitkowania,

kość i włókna utrzymujące zęby są nienaruszone, leczenie może przywrócić pierwotny stan całości.

Zapalenie przyzębia

płytką nazębną rozprzestrzenia się na korzenie, pojawia się zakażenie niszczące kość i włókna utrzymujące zęby,
dziąsła mogą oddzielać się od zęba i zaczynać zanikać. Poniżej linii dziąseł mogą tworzyć się kieszenie, wewnątrz których odkłada się jedzenie i rozwijają się bakterie, odpowiednie leczenie najczęściej nie dopuszcza do dalszych zniszczeń.

Zaawansowane zapalenie przyzębia

w nieleczonym zapaleniu przyzębia infekcja jeszcze bardziej niszczy kość i włókna utrzymujące zęby, dziąsła zanikają w coraz większym stopniu, zęby mogą obrócić się lub rozchwiać, na skutek czego zmienia się zgryz, jeżeli leczenie nie może ocalić zęba, lekarz zwykle zdecyduje się na jego usunięcie, by zapobiec powstaniu dalszych zniszczeń.

Leczenie

Usuwanie płytki. Szczotkowanie, nitkowanie i profesjonalne oczyszczanie pomagają usunąć płytkę nazębną, która najczęściej jest przyczyną choroby dziąseł.

Skaling. Płytki i kamień zostają zeszkrobane z korony i korzenia zęba. Skaling jest zwykle wykonywany łącznie z wygładzeniem korzenia zęba.

Wygładzanie korzenia. Chropowate powierzchnie korzenia zostają wygładzone, co pozwala na wygojenie się dziąseł. Takie leczenie może wymagać kilku wizyt.

Chirurgia płatowa. Dziąsło zostaje odsunięte od zęba i kości co pozwala na usunięcie zakażenia. Zakażoną kość można ponownie ukształtować. Po zabiegu chirurgicznym z powrotem umieszcza się dziąsło na swoim miejscu i unieruchamia się je za pomocą szwów aż do całkowitego wygojenia.

Regeneracja. W niektórych przypadkach zniszczony obszar może być odpowiednio opracowany i zakładane są do niego specjalne błony, które pozwalają na odrośnięcie nowej tkanki w ciągu kilku tygodni lub miesięcy.

CHOROBY DZIAŚEŁ

Wszystkie pytania, które chciałbyś zadać

Jak zmniejszyć ryzyko pojawienia się choroby dziąseł?

Po pierwsze - trzeba nabrać prawidłowych nawyków higienicznych: starannie usuwać płytkę z zębów i dziąseł przez szczotkowanie dwa razy dziennie pastą zawierającą fluor. By dokładnie usunąć płytkę z powierzchni znajdujących się powyżej i poniżej linii dziąseł, oraz z powierzchni pomiędzy zębami należy codziennie używać nitki międzyzębowej lub specjalnych przyrządów do oczyszczania przestrzeni międzyzębowych (w razie wątpliwości, należy skontaktować się ze swoim dentystą). Posiadając mosty lub protezy należy szczególnie dbać o prawidłowe ich oczyszczenie, a także niezwykle dokładnie doczyszczać miejsca wokół nich oraz podtrzymujące je zęby.

Po drugie - należy regularnie odbywać wizyty kontrolne u swojego dentysty, by mógł on sprawdzać stan dziąseł i wykryć ewentualne wczesne objawy choroby. W trakcie wizyty dentysta lub higienistka usunie również płytkę i osad nazębny.

Po trzecie - należy właściwie się odżywiać. Odpowiednie składniki pokarmowe mogą pomóc w podtrzymaniu zdrowia dziąseł i kości, a także w zwalczaniu infekcji. Słodkie i mączne pokarmy zwiększają osadzanie się płytki.

Po czwarte - należy unikać palenia papierosów i używania innych form tytoniu.

Po piąte - należy unikać zgryzania i zaciskania zębów. Nacisk na kość i włókna, które podtrzymują zęby mogą spowodować nasilenie istniejącej choroby dziąseł.

Kto wykonuje zabiegi lecznicze przy chorobie dziąseł?

Dentysta prowadzący ogólną praktykę leczy choroby dziąseł we wczesnym etapie rozwoju, a gdy choroba jest zaawansowana - kieruje pacjentów do periodontologa (specjalisty leczącego choroby dziąseł).

Czy raz wyleczona choroba dziąseł może powrócić?

Choroby przyzębia wywołują bakterie, można zatem zapobiec ich nawrotowi. Pomoże tu stała kontrola u dentysty i staranne wykonywanie codziennych zabiegów higienicznych. Jednakże pewne sprzyjające warunki, takie jak ciąża, cukrzyca, padaczka, mogą spowodować zwiększoną podatność na choroby dziąseł. Mogą temu również sprzyjać takie leki jak pigułki antykoncepcyjne, leki antydepresyjne, chemioterapia i leki stosowane w chorobach serca.

OPIEKA NAD ZĘBAMI U DZIECI

Wszystkie pytania, które chciałbyś zadać

Czy ssanie kciuka lub używanie smoczka uszkadza zęby dziecka?

Ssanie to naturalne zachowanie dzieci. Wiele dzieci zaczyna ssać kciuki lub używać smoczków uspokajających w pierwszych trzech miesiącach życia i może to trwać przez cały okres niemowlęstwa. Im wcześniej ten nawyk zaniknie, tym mniejsze jest zagrożenie wadami zgryzu. Generalnie należy starać się, aby ssanie kciuka czy smoczka ustało przed wyrżnięciem się pierwszego stałego zęba.

Czy połykanie pasty do zębów przez dzieci jest szkodliwe?

Sporadyczne połykanie małych ilości pasty do zębów zwykle nie powoduje złych skutków. Zależy to od ilości fluoru, który otrzymuje dziecko. Należy poradzić się dentysty, czy dziecko dostaje wystarczające lub może nadmierne dawki fluoru. Nadmiar fluoru może spowodować mdłości, fluorozę i przebarwienie zębów. Należy zwracać uwagę na dawki fluoru w sokach owocowych, wodach mineralnych i wodzie pitnej.

Czy ochraniacze na zęby są potrzebne tylko w sportach kontaktowych?

Nie. U pacjentów poniżej 18 roku życia jednym z najczęstszych problemów stomatologicznych są urazy zębów. Wielu z nich można zapobiec, jeśli dziecko nosi ochrony na zęby podczas uprawiania sportów i ruchowych form wypoczynku, takich jak jazda na rowerze, wrotkach, gra w piłkę nożną czy hokeja. Dentysta może wykonać taką indywidualną ochronę dla dziecka.

Kiedy wiadomo, że dziecko powinno nosić aparat ortodontyczny?

Wielu dentystów rozpoznaje zły zgryz już u dwu- czy trzyletnich dzieci. W takim przypadku dentysta skieruje dziecko do ortodonty (specjalisty prostującego zęby i korygującego problemy ze szczękami). Zależnie od typu zaburzenia, ortodonta decyduje, czy leczenie należy zacząć natychmiast, czy należy jeszcze poczekać.

Co robić, jeśli dziecko złamie lub wybije sobie ząb?

Złamany ząb należy przepłukać ciepłą wodą i skontaktować się z dentystą tak szybko, jak to tylko możliwe. Jeśli odtamany fragment zęba nie zaginął, należy zabrać go ze sobą. Lekarzowi może uda się przykleić go z powrotem do zęba. Jeżeli ząb został wybity, należy optukać go, trzymając za koronę, a nie za bardziej delikatny korzeń.

Następnie trzeba umieścić go w mleku lub włożyć do ust w miejsce pomiędzy górnymi zębami a policzkiem, bardzo uważając by go nie połknąć! Jeśli dentysta zajmie się nim w ciągu pół godziny od momentu wybicia - istnieje 90% szans na to że zostanie on ponownie umieszczony żywy na swoim miejscu! Jeśli dziecko wybije sobie ząb mleczny, dentysta może uzupełnić to miejsce utrzymywaczem przestrzeni by zachować miejsce na stały ząb.

Jak dbać o zęby naszych milusińskich?

Nasze największe skarby - nasze dzieci - wymagają nieustającej troski. Wszyscy rodzice wiedzą, o czym mówię. Jednym z obszarów codziennego trudu rodzicielskiego jest buzia naszego milusińskiego. Warto wiedzieć, jak to właściwie robić. Nawet przed pojawieniem się u dzieci pierwszych zębów należy po każdym jedzeniu czyścić dziąsła dziecka wilgotnym kawałkiem tkaniny, aby usunąć resztki jedzenia i bakterie z ust. Po wyrżnięciu się zęba, należy myć go miękką szczoteczką i ciepłą wodą. W wieku 3 lat dzieci powinny już same szczotkować zęby pod opieką dorosłych. Należy dopilnować by używały bardzo małej ilości pasty do zębów. Codzienne nitkowanie zębów powinno rozpocząć się w momencie, gdy pojawią się już wszystkie zęby mleczne lub gdy zetkną się one nawzajem. W wieku 8 lat dzieci są już zwykle na tyle dojrzałe, by szczotkować i nitkować zęby samodzielnie, kontrolowane jedynie od czasu do czasu. Należy wdrożyć dziecko do codziennego szczotkowania i nitkowania, ale należy również sprawić, by była to dla niego frajda. Można spróbować wspólnego szczotkowania lub sprawić dziecku bardzo kolorową szczoteczkę do zębów.

OPIEKA NAD ZĘBAMI U DZIECI **Wszystkie pytania, które chciałbyś zadać c.d.**

Trzeba zapobiegać próchnicy butelkowej.

Próchnica butelkowa pojawia się wówczas, gdy dziecku daje się w nocy lub często w ciągu dnia butelkę wypełnioną mlekiem, mieszanką lub sokiem owocowym. Nadmierne wystawienie zębów na cukier zawarty w tych płynach może spowodować przebarwienia i próchnicę zębów. Ponieważ mleko z piersi zawiera cukier, próchnica może się pojawić również wtedy, gdy dziecko zasypia podczas karmienia piersią. By temu zapobiec, należy dziecku czyścić zęby po każdym karmieniu i, jeśli to konieczne, dać mu w nocy lub w przerwie drzemki butelkę wypełnioną czystą wodą.

Trzeba wcześniej zacząć odwiedzać dentystę.

Najlepiej odwiedzić dentystę już wtedy, gdy dziecko ma ukończyć pierwszy rok życia. Dentysta może odłożyć wizytę na później, ale prawdopodobnie będzie chciał zobaczyć dziecko, zanim wyjdą mu wszystkie zęby mleczne.

Na pierwszej wizycie dentysta sprawdzi, czy na zębach dziecka nie pojawiła się próchnica lub wczesne oznaki innych problemów. Odpowie na pytania i wyjaśni, jak dbać o zęby dziecka.

Większość dzieci powinna odwiedzać dentystę regularnie co sześć miesięcy.

Aby wyrobić u dziecka pozytywne nastawienie do tych wizyt można spróbować:
bawić się w dentystę, by oswoić dzieci z tym co będzie się działo w gabinecie,
zabierać dzieci ze sobą gdy idzie się samemu na wizytę kontrolną, by dziecko oswoiło się z otoczeniem i poznało personel gabinetu,

unikając negatywnych słów, takich jak „zastryk” czy „ból”,
odpowiadać uczciwie na pytania dziecka, nie wnikać jednak w szczegóły.
Lekarze mają specjalne sposoby wyjaśniania dzieciom, co czeka je na fotelu
dentystycznym.

Należy zachęcać dzieci do jedzenia zdrowych produktów.

Zrównoważona dieta dzieci jest ważna dla zdrowia dziąseł i zębów. Dzieci potrzebują zwłaszcza wapnia, który konieczny jest w rozwoju zdrowych zębów. Bogatym źródłem wapnia są mleko, ser i jogurt. Badania wykazały, że jedzenie sera po posiłkach hamuje efekty działania kwasów powodujących próchnicę. Natomiast bezwzględnie należy ograniczać do minimum dawanie dzieciom słodczy, szczególnie batonów.

Należy pytać o laki do bruzd.

Kiedy wyrzną się pierwsze stałe trzonowce, zwykle w wieku 6 lat należy zabezpieczyć je za pomocą laku (uszczelnacza) do bruzd. Lak jest to cienka plastikowa warstwa ochronna, nakładana na powierzchnie żujące tylnych zębów. Poprzez wypełnianie rowków (bruzd) w zębach, laki stwarzają barierę bakteriom i jedzeniu powodującym próchnicę. Laki prawie w 100% skutecznie zapobiegają ubytkom w tylnych zębach. Należy dostarczać dzieciom wystarczająco dużo fluoru.

Fluor pomaga zwalczać próchnicę. Twój dentysta może ustalić czy dziecko dostaje wystarczająco dużo fluoru. By dowiedzieć się, czy woda pitna zawiera fluor należy skontaktować się z lokalną stacją wodociągów lub wydziałem zdrowia.

Innymi źródłami fluoru są pasty i płukanki do zębów, profesjonalne zabiegi stomatologiczne lub wydawane na receptę tabletki, krople lub żele.

DAJ SWEMU DZIECKU W PREZENCIE PIĘKNY, ZDROWY UŚMIECH (poprzez dwufazowe leczenie ortodontyczne)!

Wasze dzieci zasługują na piękny uśmiech:

Oddychanie przez usta może spowodować powstanie wąskich luków zębowych i nieatrakcyjnego uśmiechu. Poprzez używanie aparatów czynnościowych w czasie gdy dzieci aktywnie rosną, możemy pomóc im w osiągnięciu szerokiego, pięknego uśmiechu.

Uśmiech przed leczeniem, uśmiech po leczeniu

Zdrowe stawy skroniowo-żuchwowe

Wiele dzieci z wąskimi szczękami, głębokim zgryzem lub niedorozwiniętymi dolnymi szczękami ma chore stawy żuchwy. Może to powodować:

- bóle głowy,
- bóle karku,
- zawroty głowy,
- bóle uszu,
- omdlenia,
- klikające lub zakleszczające się szczęki,
- trudności w otwieraniu szczęk,
- dzwonienie w uszach.

Wczesne użycie aparatów czynnościowych może zapobiec tym problemom, bądź wyeliminować je.

Swobodne oddychanie

Oddychanie przez usta może prowadzić do ortodontycznych problemów, jak również do problemów innego rodzaju, takich jak brak tlenu i niewłaściwe nawyki senne. Może to doprowadzić dzieci do ciągłego zmęczenia w ciągu dnia, niemożności skoncentrowania się w szkole i bólów głowy.

Pozbycie się bólu uszu

Głęboki zgryz i niedorozwinięta dolna szczęka mogą spowodować ból w uszach, dzwonienie w uszach, czy STUFFINESS. Jeśli wykluczy się zakażenie, aparaty czynnościowe mogą skutecznie wyeliminować te objawy.

Ułatwiony rozwój wymowy

Wąskie szczęki mogą ograniczać język i przeszkadzać w normalnej wymowie. Aparaty czynnościowe pomagają w prawidłowym wzrastaniu i w znacznym stopniu pozwalają na osiągnięcie przez dziecko możliwości normalnej mowy.

Wasze wsparcie

Rodzice pragną jak najlepiej dla swoich dzieci; chcą prostych zębów, odpowiednio rozwiniętych szczęk, prostego profilu i pięknego uśmiechu. Poprzez wczesne leczenie schorzeń zaoszczędzacie pieniądze i możecie zapobiec potrzebie bardziej złożonego leczenia w przyszłości.

Dlaczego aparatycznościowe są takie ważne?

Aparaty czynnościowe mogą pomóc skorygować:

- problemy ze zgryzem,
- niedorozwinięte szczęki,
- wąskie łuki zębowe,
- stłoczone zęby,
- głęboki zgryz,
- problemy ze stawem skroniowo - żuchwowym,
- problemy związane z drogami oddechowymi,
- nawyki ssania kciuka.

Mogą one często zapobiec:

- usuwaniu w przyszłości stałych zębów,
- nieestetycznemu wyglądowi zębów,
- konicznosci długotrwałego noszenia zamków i drutów,
- trudnościom w wymowie,
- stłoczeniem zębów.

Jak wyeliminować stłoczenie zębów

Stłoczenie zębów jest spowodowane wąskimi łukami zębowymi. Poprzez rozszerzenie łuków w młodym wieku, możemy zapobiec lub wyeliminować stłoczenie stałych zębów. Inną zaletą jest to, że wczesne leczenie często eliminuje potrzebę usuwania jakichkolwiek stałych zębów.

Jak skorygować niedorozwinięte szczęki

Prawie 50% dzieci wymagających leczenia ortodontycznego w związku ze złym zgryzem ma niedorozwinięte dolne szczęki. Aparaty czynnościowe mogą przesunąć dolną szczękę do przodu, poprawić profil dziecka i skorygować zły zgryz w ciągu 7-9 miesięcy!

Kluczem do sukcesu jest wczesne leczenie!

Daj swemu dziecku w prezencie piękny, zdrowy uśmiech!

Rozwój twarzy

75 % dwunastolatków wymaga leczenia ortodontycznego. A w tym wieku już 90% twarzy osiągnęło pełny rozwój! Przez wspomaganie rozwoju twarzy w młodszym wieku poprzez użycie aparatów czynnościowych, 80% leczenia może być dokonane zanim pojawią się stałe zęby!

Współpraca w trakcie leczenia

Młodsze dzieci pomiędzy 8 a 11 rokiem życia są często o wiele bardziej chętne do współpracy niż dzieci w wieku od 12 do 14 lat.

Krótszy czas leczenia

Jeszcze jedną zaletą przeprowadzonej wcześniej pierwszej fazy leczenia jest to, że dzieci będą wymagały o wiele krótszego okresu noszenia stałego aparatu ortodontycznego - czyli zamków i drutów.

Daj nam wyjść na przeciw potrzebom ortodontycznym twojego dziecka tak wcześnie jak to tylko możliwe!

Najważniejszym jest, by skorygować jakiegokolwiek problemy czynnościowe lub szczękowe natychmiast po zdiagnozowaniu zaburzenia.

Aparaty czynnościowe poprawiają wygląd i mowę dziecka

Dwufazowe leczenie

Faza pierwsza to idealny pierwszy etap leczenia.

Aparaty czynnościowe - wiek 5 do 12 lat.

Wczesne leczenie powinno być zainicjowane w celu leczenia:

- nawyków takich, jak potykanie niemowlęce czy ssanie kciuka,
- zwężone drogi oddechowe w związku z powiększonymi migdałkami lub TONSILS,
- problemów z oddychaniem przez usta lub chrapaniem,
- złym zgryzem,
- problemami z kośćmi (np. wąskimi lub niedorozwiniętymi szczękami).

Faza druga

Zamki i druty - stałe aparaty ortodontyczne - wiek 12 do 14 lat.

zamki i druty prostują zęby,

zabiera to zwykle półtora do dwóch lat,

na zakończenie leczenia zęby są poddawane wybielaniu.

**W swoim gabinecie lecę najnowszymi metodami
Dbam o estetykę zębów Pacjenta**

STOMATOLOGIA ZACHOWAWCZA W PEŁNYM ZAKRESIE

Endodoncja - leczenie kanałowe zębów

Facings - licówki - pokrywanie płatkami porcelany zębów

- a.uszkodzonych (szkliwo)**
- b.o zmienionym kolorze**
- c.likwidacja szpar międzyzębowych**

Inlays Onlays - wkłady

**Usuwanie kamienia nazębnego ultradźwiękami
Wybielanie, lakowanie, lakierowanie zębów**

PROTETYKA:

**mosty i korony porcelanowe
korony teleskopowe**

**protezy natychmiastowe - zaraz po usunięciu zębów
protezy szkieletowe bezklamrowe na zamkach,
zasuwach i teleskopach**

Implanty oraz uzupełnianie brakujących zębów na implantach

NOTATKI

NOTATKI