

TWÓJ ZDROWY UŚMIECH

Sprawdź

Co musisz wiedzieć
o protezie ruchowej? **s4**

Ekspert

Ziołowe sposoby
na zdrowe zęby **s11**

MARCELINA ZAWADZKA

„W każdej kwestii, która dotyczy stomatologii, ufam swojemu dentyście. To właśnie on jest osobą, która ma ogromną wiedzę na ten temat, dlatego każda rada od niego jest na wagę złota i każdą z nich biorę sobie do serca”.



ONLINE: WWW.BYCZDROWYM.INFO

Nakładki żelowe. Czy są skutecznym sposobem na domowe wybielenie zębów?

PATRONEM MERYTORYCZNYM KAMPANII JEST
W TROSCE O TWOJE ZDROWE ZĘBY





Prof. dr hab. Marzena Dominiak
Nadwrażliwość zębów zmorą codzienności.
s4



Dr n. med. Kinga Grzech-Leśniak
Dziąsła pod specjalnym nadzorem.
s12



Dr n. med. Katarzyna Brus-Sawczuk
Rak Nie-bo-rak. Jama ustna i jej unikalność.

Jak utrzymać uśmiech przez całe życie?

Utrzymanie zębów i otaczających je dziąseł w zdrowiu pozwala nie tylko na ich używanie zgodnie z fizjologicznym przeznaczeniem, ale dodatkowo na ich wykorzystanie w ekspresji własnych emocji, na uzyskanie poczucia pewności w relacjach z innymi ludźmi i zwiększenie atrakcyjności uśmiechu.

Jednym z bardzo widocznych sposobów wyrażania emocji, uczuć i własnego samopoczucia jest mimika twarzy człowieka. W chwilach radości, szczęścia, zadowolenia, dumy, rozbawienia, aprobaty, ale także sygnalizowania przyjaźni, czy wreszcie miłości, na ludzkiej twarzy „pędzłem” mięśni mimicznych malowany jest uśmiech. Uniesienie kątów ust, rozszerzenie czerwieni warg, podniesienie wargi górnej i obniżenie dolnej powoduje, że w powstawanie tego najbardziej oczekiwanego przez innych wyrazu twarzy, włączane są zęby i dziąsła. Dopełniony w ten sposób obraz uśmiechu może czasami zostać zepsuty nieodpowiednim stanem zębów i chorobą dziąseł. Wyeksponowanie zniszczonych próchnicą lub nieestetycznie zrekonstruowanych zębów, które otoczone są obrzękniętymi, przekrwionymi dziąsłami, może stać się powodem unikania nie tylko uśmiechania się, ale w skrajnych przypadkach także stronięcia od towarzystwa. Oczywiście nie tylko o atrakcyjność i wyrazistość naszego uśmiechu chodzi, choć jego brak jest znacznym defektem w codziennych kontaktach międzyludzkich. Dlatego dla zapewnienia sobie i swoim najbliższym optymalnej jakości życia i komfortu dotyczącego jamy ustnej, powinni-

śmy zadbać przede wszystkim o utrzymanie jej zdrowia.

Szczególną rolę do spełnienia ma kobieta, zwłaszcza w ciąży. Powinna nie tylko zadbać o zdrowie swojej jamy ustnej, ale dodatkowo, poprzez stosowanie odpowiedniej diety, utrzymywanie sprawności fizycznej, przebywanie z dala od niekorzystnych wpływów środowiska, swój rozwój umysłowy i intelektualny, zapewnić rozwijającemu się w jej łonie płodowi optymalne warunki do życia. Występowanie zapalenia przyzębia u kobiet ciężarnych jest potencjalnym czynnikiem ryzyka urodzenia dziecka z niską masą ciała, przedwczesnego porodu lub poronienia. Nieodpowiednia ilościowo i jakościowo dieta, nałogi, a zwłaszcza palenie papierosów i nadużywanie alkoholu, mogą być przyczyną zaburzeń w rozwoju twardych tkanek zębów dziecka.

Po urodzeniu dziecka to głównie matka dba o zdrowie jamy ustnej swojego „maluszka”. Już od pierwszych dni po urodzeniu rozpoczyna się zatem walka o „piękny uśmiech”. Od momentu pojawienia się pierwszego ząbka mlecznego i kolejnych, rodzice podejmują się nie tylko trudu ich oczyszczania, ale w miarę nabywania zręczności dziecka, na kształtowanie nawyku i sposobu czyszczenia. Oczywiście nieodzowną sprawą



Dr hab. n. med. Wojciech Bednarz

Specjalista periodontolog,
Wiceprezydent Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego

Im lepiej rodzice zadbają o zdrowie jamy ustnej dziecka, tym atrakcyjniej będzie się uśmiechało przez całe życie, eksponując piękne białe zęby.

Więcej informacji znajdziecie na stronie: www.byczdrowym.info

jest odwiedzanie z dzieckiem gabinetu dentystycznego raz na pół roku, przy czym najlepiej, gdy pierwsza wizyta ma miejsce po wyrżnięciu się pierwszych zębów mlecznych. Podczas kolejnych wizyt powinien być wypracowany optymalny protokół higieny jamy ustnej i wybór urozmaiconej jakościowo diety, najlepiej bezcukrowej, adekwatnej do wieku dziecka.

Kształtowanie optymalnych nawyków żywieniowych należy kontynuować także w wieku żłobkowym i przedszkolnym, pamiętając o unikaniu słodkich napojów i przekąsek, zwłaszcza przed spaniem. Kiedy dziecko podejmuje próby samodzielnego oczyszczania zębów mlecznych, rodzice powinni dzielnie stać przy nim. Wypracowany w ten sposób model utrzymania zadowalającej higieny jamy ustnej, uzupełniany o używanie dodatkowych przyborów, a przede wszystkim nici dentystycznych, pozwoli w wieku szkolnym i w latach następnych utrzymać zdrowe zęby stałe i dziąsła, być może nawet do końca życia. Parafrazując przysłowie: „czym skorupka za młodu nasiąknie...” można powiedzieć: im lepiej rodzice zadbają o zdrowie jamy ustnej dziecka, tym atrakcyjniej będzie się uśmiechało przez całe życie, eksponując piękne białe zęby. ■

Partnerzy

Znajdź nas

facebook.com/mediaplanet.poland

mediaplanetpl

@Mediaplanet_Pol

Please Recycle

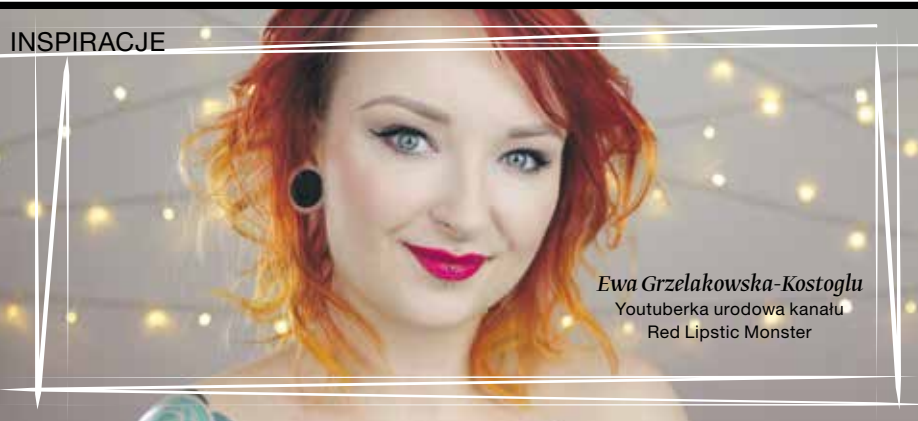
Project Manager: Aleksandra Nowak, tel.: +48 537 647 500, e-mail: aleksandra.nowak@mediaplanet.com Business Developer: Liwia Czostek Content and Production Manager: Karolina Kukielka
Managing Director: Adam Jabłoński Skład: Graphics & Design Studio, Michał Ziółkowski, www.gdstudio.pl Fotografie: istockphoto.com, zasoby własne Kontakt z Mediaplanet: e-mail: pl.info@mediaplanet.com,
MEDIAPLANET PUBLISHING HOUSE SP Z O.O., ul. Przyokopowa 31, 01-208 Warszawa

LISTERINE®
USUWA BAKTERIE
DLA 100% ŚWIEŻOŚCI
JAMY USTNEJ
POCZUJ W SOBIE MOC™



WWW.LISTERINE.PL

INSPIRACJE



Ewa Grzelakowska-Kostoglu
Youtuberka urodowa kanału
Red Lipstic Monster



Niesamowite właściwości węgla aktywnego

Red Lipstick Monster jest najpopularniejszą polską youtuberką urodową, jej kanał obserwuje ponad milion subskrybentów. Nam opowiada o tym, jak dzięki węglowi aktywnemu, mieć piękne i białe zęby.

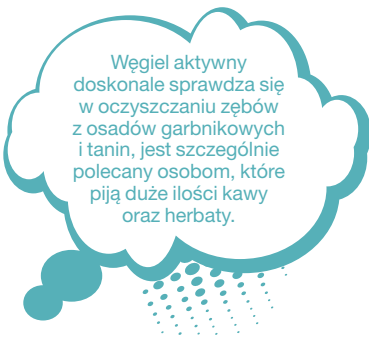
WŁAŚCIWOŚCI WĘGLA AKTYWNEGO

Węgiel aktywny to substancja, która zazwyczaj kojarzy nam się z dość nieprzyjemnymi dolegliwościami gastrycznymi. Okazuje się jednak, że jego właściwości mogą przynieść ulgę nie tylko w problemach z bólem brzucha, ale także mieć zbawienny wpływ na naszą skórę i zęby.

Substancja ta ma aktywne, niewiarygodnie silne działanie oczyszczające, doskonale pochłania zanieczyszczenia i różne szkodliwe substancje. Dlatego węgiel aktywny od lat w medycynie używany jest jako substancja odtruwająca, a w przemyśle używa się go do produkcji filtrów do wody. Doskonale wpływa on na naszą cerę, oczyszcza ją, matowi, zwęża pory, wyrównuje koloryt i zwalcza wolne rodniki. Węgiel aktywny jest także nieoceniony w walce o piękny, biały uśmiech. Pomoże pozbyć się osadów z kawy, herbaty, wina oraz papierosów. Nie pochłania on minerałów i nie ingeruje w szklisko oraz strukturę zębów.

WYBIELANIE ZĘBÓW DOMOWYM SPOSOBEM

Węgiel aktywny jest dostępny w formie tabletek oraz kapsułek. Chcąc przygotować domową pastę do zębów należy użyć sproszkowanego węgla. Aby go uzyskać, można zmiążdżyć kilka tabletek węgla w moździerzu lub rozciąć kapsułkę ze sproszkowaną substancją. Proszek należy wymieszać z kilkoma kroplami wody lub niewielką ilością oleju kokosowego, tak by uzyskać pastę o rzadkiej konsystencji. Gotową mieszankę



Węgiel aktywny doskonale sprawdza się w oczyszczaniu zębów z osadów garbnikowych i tanin, jest szczególnie polecany osobom, które piją duże ilości kawy oraz herbaty.



Więcej informacji na stronie:
www.byczdrowym.info

nakładamy szczoteczką na zęby, czekamy trzy minuty, płuczemy jamę ustną, a następnie szczotkujemy zęby. W drogeriach i aptekach pojawiły się także pasty, które w swoim składzie posiadają węgiel aktywny. To świetne rozwiązanie dla osób, które nie chcą eksperymentować z przygotowaniem domowej pasty do zębów. Efekty wybielania można zauważyć już po pierwszym zastosowaniu węglowej pasty, najlepsze uzyskamy jednak powtarzając regularnie szczotkowanie nią zębów raz w tygodniu.

WĘGIEL IDEALNY DLA WSZYSTKICH?

Czy każdy może spróbować wybielania zębów węglem aktywnym? Tak, ponieważ jest on nietoksyczny dla naszego organizmu i bezpieczny dla naszych zębów. Dodatkowo, węgiel działa bardzo delikatnie, nie powinien powodować podrażnień nawet u osób zmagających się z problemem nadwrażliwych zębów. Węgiel aktywny doskonale sprawdza się w oczyszczaniu zębów z osadów garbnikowych i tanin, jest szczególnie polecany osobom, które piją duże ilości kawy oraz herbaty.

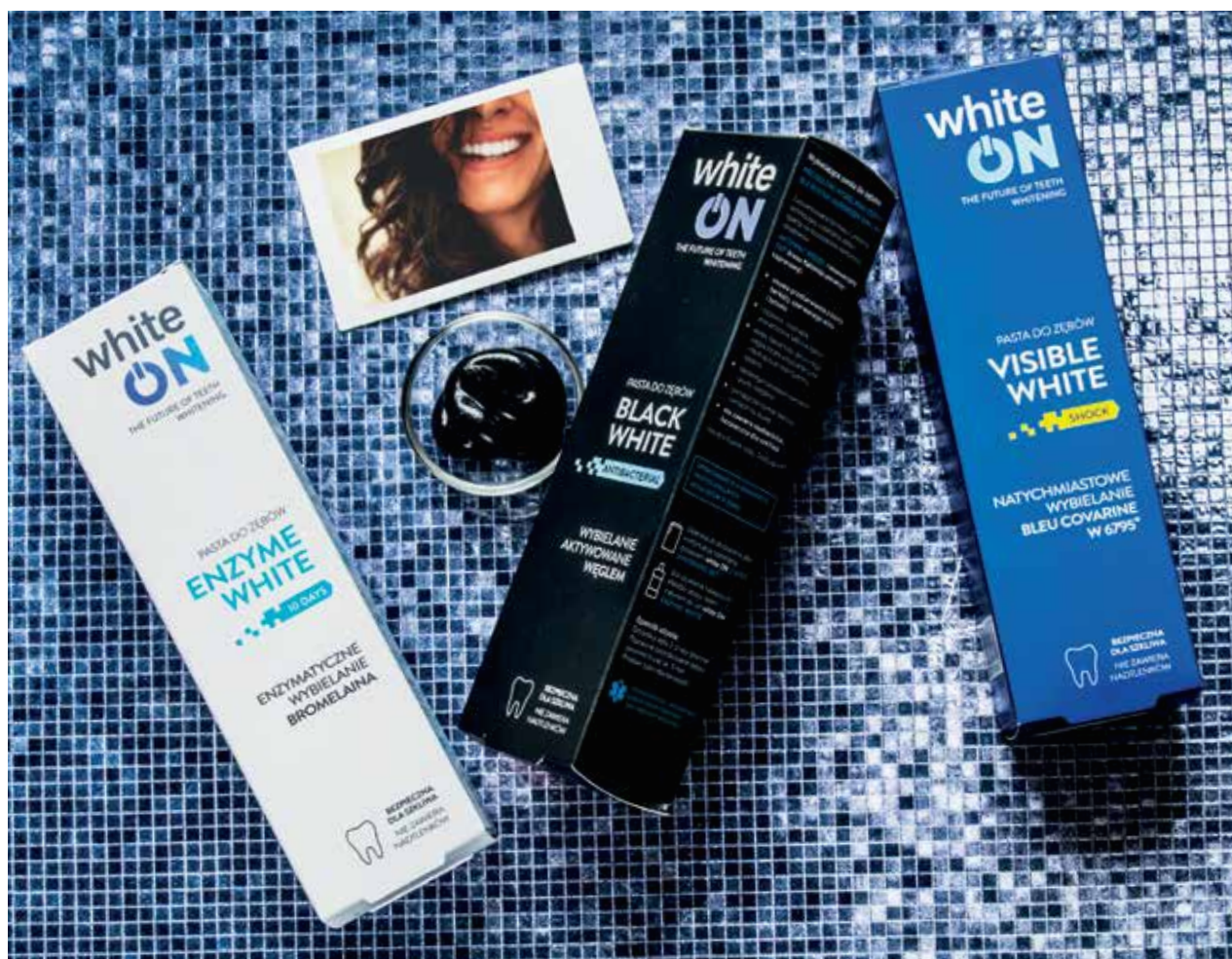
Trzeba jednak podkreślić, że węgiel nie jest w stanie zmienić naturalnego koloru naszych zębów oraz nie usunie kamienia nazębnego. Osoby stosujące węgiel aktywny, których zęby są naturalnie żółte, niestety nie zauważą u siebie efektów wybielania. Także zmagający się z problemem kamienia nazębnego powinni zdecydowanie wybrać się do stomatologa i skutecznie pozbyć się go z pomocą specjalisty. ■

white
ON

THE FUTURE OF TEETH
WHITENING

Włącz
biały
uśmiech.

- dla bezpiecznego wybielania bez uszkodzeń szkliwa
- dla odświeżenia bieli zębów i redukcji pożółknięć
- przed wielkim wyjściem (np: ślubem)
- dla osób pijących wino, kawę, herbatę



www.whiteon.expert
Dostępne tylko w drogeriach
ROSSMANN

3 STEP WHITENING SET zestaw wybielający zęby w 5 dni



ENZYME WHITE płyn do płukania ust



ENZYME WHITE pasta do zębów, enzymatyczne wybielanie



BLACK WHITE pasta do zębów, wybielanie aktywowane węglem



VISIBLE WHITE pasta do zębów, natychmiastowe wybielanie



Proteza zębowa – co trzeba o niej wiedzieć?

■ Dobrze dobrana, umocowana i pielęgnowana proteza zębowa może zapewnić pacjentowi komfort funkcjonalny i estetyczny. Rozumiemy przez to skuteczne rozdrabnianie i żucie pokarmu, atrakcyjny wygląd pacjenta, prawidłową wymowę, bez jakichkolwiek dolegliwości bólowych.

Protezy powinny dokładnie przylegać do błony śluzowej, nie przemieszczać się, muszą być harmonijnie wkomponowane w bardzo dobrze unaczyniony i unerwiony obszar, jakim jest jama ustna.

Niedostateczna higiena jamy ustnej prowadzi do dwóch najczęstszych przyczyn usunięcia zębów: próchnicy i jej powikłań u młodszych osób oraz chorób przyzębia w starszym wieku. W 1 mm² płytki nazębnej może być nawet do miliona bakterii patogennych. W mniejszym stopniu utratę zębów powodują urazy i nowotwory okolicy twarzoczaszki. Każdy utracony ząb powinien być odbudowany po etapie gojenia kości, trwającym ok. 6–8 tygodni. Zaniechanie tej czynności prowadzi do przesuwania i wychylania zębów sąsiednich oraz utraty punktów stykowych. Jest to początek niebezpiecznego stanu prowadzącego do destrukcji tkanek przyzębia.

Pojęcie proteza zębowa nie jest zarezerwowane wyłącznie dla starszych osób. To zjawisko dotyczy również osób w młodszym wieku.

Użytkownik protezy zębowej musi utrzymywać jamę ustną w czystości. Po każdym posiłku protezy powinny być wyjęte z ust i dokładnie wyczyszczone szczoteczką



**Dr hab. n. med.
Dorota Cylwik-Rokicka**

Adiunkt w Katedrze Protetyki Stomatologicznej
Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku,
członek Zarządu Oddziału PTS w Białymstoku

Utratę zębów w mniejszym stopniu powodują urazy i nowotwory okolicy twarzoczaszki. Każdy utracony ząb powinien być odbudowany po etapie gojenia kości.

➕ Kontynuacja materiału na stronie:
www.byczdrowym.info

o średniej twardości włosia, najlepiej specjalnie dedykowaną do protez. Należy używać pasty do mycia protez oraz tabletek przeznaczonych do ich czyszczenia. Jeżeli w jamie ustnej znajdują się zęby własne, powinno się je bardzo dokładnie pasta z fluorem, metodą wymiatania, układając włosie szczotki przy dziąśle. Błonę śluzową i grzbiet języka należy również szczotkować miękką szczoteczką, aby pobudzić krążenie i usunąć resztki pokarmowe.

A oto zestaw przykazań dla osoby użytkującej protezy zębowe, przekazywany w formie ustnej i pisemnej pacjentom:

1. Zadbaj o dobre umocowanie protezy.
2. Utrzymuj w czystości protezę i zęby.
3. Nie używaj do mycia protez wody powyżej 75°C.
4. Wyjmuj protezę na noc i przechowuj ją w suchym pojemniku.
5. Ćwicz mówienie przed lustrem, czytaj na głos.
6. Samodzielnie nie naprawiaj i nie koryguj protezy.
7. Zgłaszaj się regularnie na wizyty kontrolne.



organizator kampanii

www.9MILIONÓW
POWODÓW.PL

Prof. dr hab. Marzena Dominiak
Kierownik Katedry i Zakładu Chirurgii
Stomatologicznej we Wrocławiu,
Prezydent Polskiego Towarzystwa
Stomatologicznego

Nadwrażliwość zębów – zmora codzienności

■ Nadwrażliwość jest to krótki, ostry ból, występujący w odpowiedzi na nieszkodliwe bodźce działające na odsłoniętą zębinę. Najczęściej występuje przy spożywaniu zimnych, gorących, słodkich, kwaśnych i słonych potraw i napojów, a także przy oddychaniu zimnym powietrzem.

Czemu tak się dzieje? Otóż dlatego, że wyróżniamy trzy rodzaje połączenia szkliwa pokrywającego koronę zęba z cementem korzeniowym. W pierwszym, który występuje u większości populacji, szkliwo pokrywa cement korzeniowy, w drugim – szkliwo styka się z cementem, a w trzecim – między szkliwem a cementem znajduje się pasmo odsłoniętej zębin, czyli tkanki wewnętrznej zęba. Taka sytuacja zwiększa znacząco prawdopodobieństwo wystąpienia nadwrażliwości odsłoniętej szyjki zęba. Dlaczego? Otóż zębina ma budowę kanalikową. Przemieszczanie się płynu zawartego w kanalikach zębinowych, a w konsekwencji drażnienie włókien nerwowych, powoduje powstanie odczuć bólowych.

Czynnikami predysponującymi do wystąpienia nadwrażliwości są także: recesje dziąsła, zapalne choroby przyzębia powodujące utratę kości wokół zębów, a co za tym idzie, dziąsła, nieprawidłowe położenie zębów, szkodliwe nawyki, tzw. parafunkcje i nieprawidłowe szczotkowanie. Z jednej strony szkodliwe jest zarówno szczotkowanie zbyt częste, zbyt twardymi szczoteczkami i nieprawidłową techniką, a z drugiej strony brak szczotkowania, bo wywołuje zapalenie i odsłonięcie szyjek zębowych. Czyli jak szczotkować? Trzeba dobrać technikę do rodzaju używanej szczoteczki – manualnej czy elektrycznej. W przypadku szczoteczki manualnej trzeba pamiętać, że nie można szczotkować ruchami poziomymi, pionowymi czy nawet okrężnymi u osób dorosłych. Nie może to być tzw. puceritis, bo wtedy bardzo szybko wyszczotkujemy sobie recesję, a co za tym idzie, ubytki niepróchnicowe odsłaniające zębinę. Przy szczoteczce elektrycznej trzeba pamiętać, że samokręcąca się

główka wytwarza ruch powodujący oczyszczanie zębów i nie można wykonywać dodatkowych ruchów posuwisto-zwrotnych.

Jak za tym wyleczyć nadwrażliwość? Mogą być wykonywane różne procedury w domu albo w gabinecie dentystycznym. W domu najczęściej stosowane są specjalistyczne pasty czy też żele na osłonięte szyjki, a w gabinecie lakiery zawierające wyższe stężenia specjalistycznych związków blokujących kanaliki, jak np. związki fluoru, wapnia, potasu, strontu, aldehyd glutarowy, arginina i węglan wapnia, bioszkło, żywice nieadhezyjne i adhezyjne, szczawiany żelaza, glinu i potasu. Każdy ma inny punkt wychwyty, czyli sposób blokowania kanalików zębinowych. Przynoszą one różną skuteczność, czasami mniejszą, a czasami większą, a czasami trzeba powtarzać takie zabiegi wielokrotnie. Ale czy jest coś bardziej skutecznego?

W ostatnim czasie nowością są lasery. Powodują one przemianę struktury zębin, co powoduje trwałe zamknięcie kanalików zębinowych. Najczęściej wystarcza jeden zabieg, choć czasami trzeba go także powtórzyć. Zależy to od wielu czynników, ale przede wszystkim od typu połączenia cementu ze szkliwem.

Ale czy nadwrażliwość występuje tylko przy odsłoniętych szyjkach zębowych? Otóż nie. Jest najczęstsza, ale trzeba pamiętać, że może pojawić się przy szlifowaniu zębów pod korony, przy wybielaniu zębów czy też przy opracowywaniu ubytków próchnicowych.

Na zakończenie należy podkreślić, że najskuteczniejszą metodą jest postępowanie przyczynowe, czyli np. pokrycie chirurgiczne odsłoniętych szyjek zębowych po zmianie nawyków higienicznych czy też eliminacji parafunkcji. ■

9 MILIONÓW POWODÓW

„9 milionów powodów” to kampania społeczno-edukacyjna skierowana do osób noszących protezę zębową, których w Polsce jest aż 9 milionów*. Choć jest to już co druga osoba w wieku 40+, a metoda ta jest najpopularniejszym sposobem radzenia sobie z dużymi brakami w uzębieniu**, noszenie protezy nadal pozostaje tematem tabu.**

Wiele osób obawia się, że ktoś zauważy ich protezę zębową, wypadnie ona im podczas śmiechu, jedzenia czy kichania, a w efekcie zostaną z tego powodu publicznie wyśmiani*.

Celem kampanii społeczno-edukacyjnej „9 milionów powodów” jest zwalczanie poczucia wstydu u osób noszących protezę zębową oraz uświadomienie społeczeństwu, że proteza to całkowicie normalna rzecz. Każda osoba z 9 milionów jej użytkowników ma bowiem swój powód, by w pełni cieszyć się życiem.

Organizatorem kampanii jest firma GlaxoSmithKline, która jako – właściciel marki Corega, będącej liderem w segmencie produktów do mocowania i higieny protez zębowych, oraz firma społecznie odpowiedzialna – podjęła się edukacji społeczeństwa w tym temacie. Tę istotną społecznie i zdrowotnie kampanię wspierają Polskie Towarzystwo Stomatologiczne oraz Polskie Towarzystwo Psychologiczne.



Robert Janowski
Ambasador kampanii
„9 milionów powodów”

Zdecydowałem się zaangażować w kampanię „9 milionów powodów”, która zwalcza poczucie wstydu u osób noszących protezę zębową, ponieważ liczba jej użytkowników jest dla mnie szokująca! Takich osób jest w Polsce aż 9 milionów! Nie miałem pojęcia, że tak ogromna część społeczeństwa jest w pewnym sensie marginalizowana i zмага się z tak wieloma problemami. Osobom noszącym protezę zębową bardzo często towarzyszy lęk przed jej wypadnięciem podczas śmiechu, jedzenia czy kichania, a także obawa przed tym, że ktoś ją zauważy, a nawet publicznie wyśmiej. Chcę pokazać Polakom, że mogą żyć pełnią życia, nawet pomimo noszenia protezy zębowej.



Anna Kędzierska
Psycholog, ekspertka kampanii
„9 milionów powodów”

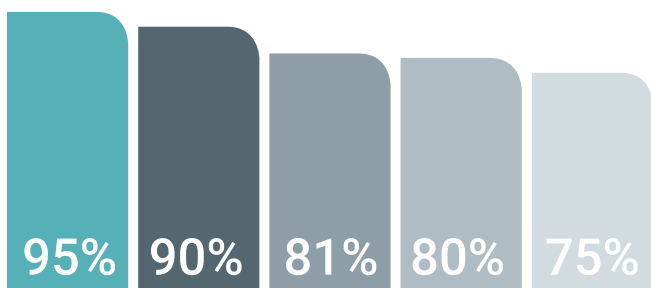
„Polacy nie rozmawiają ze sobą na temat noszenia protez zębowych. Brak otwartej komunikacji w tym zakresie skutkuje funkcjonowaniem fałszywych i często krzywdzących przekonań. Są one silne zarówno w grupie użytkowników protez zębowych, jak i wśród osób, które ich nie noszą. Niemal wszyscy badani zgadzają się, że głównymi powodami utraty zębów są brak regularnych wizyt u dentysty oraz zaniedbanie higieny jamy ustnej, podczas gdy przyczyną jest zdecydowanie więcej i są one dużo bardziej skomplikowane. Błędne przypisywanie odpowiedzialności za utratę zębów stawia użytkowników protez zębowych w negatywnym świetle, czyniąc ich jednoznacznie winnymi zaniedbań w obszarze zdrowia i higieny, których często się nie dopuścili. Czynnikiem ten sprawia, że proteza zębowa, zamiast funkcjonować jako oczywista odpowiedź na braki w uzębieniu, pozostaje w naszym społeczeństwie tematem tabu. Kto bowiem chce być podejrzewany o brak higieny?”

FAKT

O protezach rozmawiamy tylko z najbliższymi. Prawie 70% respondentów noszących protezy zębowe nigdy nie rozmawiało na ten temat z nikim poza rodziną lub lekarzem. Kobiety łatwiej od mężczyzn podejmują rozmowę na temat protez poza gronem rodziny.

ZDANIEM SPOŁECZEŃSTWA UTRATA ZĘBÓW TO SKUTEK ZANIEDBANIA

Niemal wszyscy respondenci zgadzają się, że głównymi powodami utraty zębów są brak regularnych wizyt u dentysty oraz zaniedbanie higieny jamy ustnej. W dalszej kolejności wskazywane są predyspozycje genetyczne.



- Brak regularnych wizyt u dentysty
- Zaniedbanie higieny jamy ustnej
- Predyspozycje genetyczne
- Ciąża i związane z nią choroby
- Wypadek, uraz mechaniczny

POZYTYWNE ASPEKTY POSIADANIA ODPOWIEDNIEJ PROTEZY ZĘBOWEJ

- ✓ Osoby posiadające protezę zębową uznają, iż jest to wyraz ich potrzeby estetyki, higieny, dbania o siebie. Odpowiednio dopasowana, umocowana i zadbane proteza pozwala zachować im poczucie atrakcyjności, świeżości, a nawet młodości.
- ✓ Dzięki odpowiednio dopasowanej i umocowanej protezie zębowej, wiele osób odzyskuje poczucie pewności siebie, zaczyna się pełniej uśmiechać, ma wrażenie swojej większej atrakcyjności i estetyczności wyglądu. Duża część odzyskuje także swobodę podczas jedzenia, może wygodniej i pełniej gryźć oraz ma świadomość, iż pełne uzębienie, jakie zyskuje dzięki protezie, pozwala bardziej dbać o zdrowie – ze względu na dokładniejsze przeżuwanie, gryzienie pokarmów.

FAKT

Osoby noszące protezę boją się, że ktoś ją zauważy.

Jako problemy związane z użytkowaniem protezy zębowej osoby z niej korzystające (40–79 lat) wymieniają również lęk przed tym, że wypadnie ona podczas jedzenia, śmiechu czy kichania i ktoś ją zauważy.

*Źródło: Raport „9 milionów powodów – użytkownicy protez zębowych w Polsce”.

**Źródło: Raport „9 milionów powodów – użytkownicy protez zębowych w Polsce”.

SYLVETKA



Marcelina Zawadzka

Była Miss Polonia, prezenterka „Pytania na Śniadanie”

Uśmiech *naszą wizytówką*

■ Miss Polski 2011 Marcelina Zawadzka jest posiadaczką aparatu korekcyjnego. Nam opowiada o tym, jak na co dzień dba o piękny uśmiech, motywując do zachowania odpowiedniej higieny i profilaktyki. Dając przykład młodym, głosi hasło: „Lepiej zapobiegać, niż leczyć”.

Jest Pani rozpoznawalna m.in. przez olśniewający uśmiech i piękne, białe zęby. Czy już jako dziecko szczególnie dbała Pani o ich wygląd? Zawsze starałam się dbać o uśmiech, jak wiadomo, zęby po mleczakach ma się jedne (śmiech). Miałam kiedyś dosyć mocną diastemę i w czasie komunii był to mój ogromny kompleks. Aby poprawić swoją niedoskonałość, zaczęłam nosić aparat „wyciągany”. Tak zaczęła się długa i bolesna droga ku doskonałości uśmiechu. W późniejszym wieku, gdy miałam 14 lat i dopiero zaczynałam stawiać pierwsze kroki jako modelka, zdecydowałam, że odłożę aparat ortodontyczny na późniejsze czasy, ponieważ myślałam, że będzie to kolidowało z rozwojem mojej kariery.

Zgodzi się Pani ze stwierdzeniem, że z pięknym uśmiechem żyje się łatwiej?

Z każdym uśmiechem żyje się łatwiej, jest to moja dewiza, która towarzyszy mi przez całe życie! Jeśli jesteś dobrym człowiekiem, dużo się uśmiechasz i w każdej sytuacji potrafisz odnaleźć jakieś plusy, to cały świat stoi przed Tobą otworem!

Czy w dorosłym życiu można w tej kwestii nadrobić zaniechania wieku dziecięcego i młodzieńczego? Jakie sposoby Pani poleca? W każdej kwestii, która dotyczy stomatologii, ufam swojemu dentyście. To właśnie on jest osobą, która ma ogromną wiedzę na ten temat, dlatego każda rada od niego jest na wagę złota i każdą z nich biorę sobie do serca. Jest wiele możliwości poprawy kondycji uśmiechu, które krążą po rynku. Wiem, że są sposoby na domowe wybielenie

zębów, poczynszy od past, a skończywszy na nakładkach żelowych. Dla mnie ważnym jest, by każdy taki zakup konsultować ze swoim dentystą, który najlepiej wie, co jest dla nas dobre.

Przyznam się, że ostatnio zaczęłam używać szczoteczki sonicznej. Szczerze powiem, że widzę ogromną różnicę. W moim przypadku, gdy ma się aparat ortodontyczny, ważnym jest, by myć zęby i szczeliny międzyzatkowe po każdym posiłku, by nie gromadziły się żadne bakterie próchnicowe.

Jakich innych argumentów użyłaby Pani, aby zachęcać społeczeństwo do szczególnej higieny jamy ustnej?

Zawsze lepiej jest zapobiegać niż leczyć! Trzeba dbać o zęby, by później nie zajmować się wstawianiem nowych. Moje przesłanie dla was jest takie: Kochani, przestańmy być dentofobami! Uczmy się prawidłowej higieny jamy ustnej, zaglądamy do dentysty przynajmniej raz do roku, dbajmy o nasz uśmiech – bo nasz uśmiech to nasze zdrowie, a z tymi dwoma kompanami razem jest nam łatwiej w życiu.

A jak przekonać własne dzieci, że konieczność częstego mycia zębów bądź założenia aparatu korekcyjnego nie jest złośliwym wymysłem rodziców, tylko troską o przyszłość młodego pacjenta?

Pamiętajmy, że im wcześniej zaczniemy dbać o nasze zęby, tym mniej będziemy mieli z nimi problemów, gdy będziemy starsi. Wczesne nalożenie aparatu korekcyjnego sprawi, że po dwóch latach będziemy się cieszyć pięknym uśmiechem. Bierzmy przykład z osób starszych, to właśnie one mogą nam służyć swoim doświadczeniem. Pamiętajmy, że każdy rodzic chce dla nas jak najlepiej. ■

Kochani, przestańmy być dentofobami! Uczmy się prawidłowej higieny jamy ustnej, zaglądamy do dentysty przynajmniej raz do roku, dbajmy o nasz uśmiech!

➕ Więcej informacji znajdziecie na stronie: www.byczdrowym.info



Mity! —

Wybielenie osłabia zęby

Liczne badania kliniczne wykazały, że wybielenie nie jest szkodliwe dla struktury zęba, tym samym nie zwiększa jego podatności na próchnicę.

Jak wybielenie, to tylko u dentysty

W dzisiejszych czasach mamy olbrzymi wybór past, pastek wybielających oraz bardzo skutecznych nakładek żelowych, w których nowoczesna technologia wybielenia, oparta na wytwarzaniu powłoki z krystalizowanego wapnia, pozwala na uzyskanie uśmiechu marzeń podczas jednego etapu wybielenia. Nakładki są w pełni bezpieczne, nie zawierają nadtlenu wodoru i nie podrażniają zębów ani dziąseł.

Fakty! ✦

Bolesne wybielenie

W niektórych przypadkach jest to prawda. Jest to podobny ból do tego, który towarzyszy nam przy piaskowaniu. Zęby w trakcie i po zabiegu mogą stać się wrażliwsze, możemy czuć klucie przy jedzeniu lodów.

Usuń kamień przed wybieleniem

Konieczność! Kamień powoduje stan zapalny dziąseł. Nakładanie żelu na chore dziąsła nie wiąże się z niczym przyjemnym. Niezależnie od tego, czy chcesz wybielić zęby, czy nie, usuwaj kamień, gdyż jego obecność prowadzi do paradontozy i innych poważnych problemów.

iWHITE
instant teeth whitening

Profesjonalne produkty do wybielenia zębów o **NATYCHMIASTOWYM** działaniu

✓ w 100% bezpieczny

☺ dba o szkliwo

🧪 Klinicznie dowiedziona skuteczność i bezpieczeństwo



Więcej informacji na stronie www.iwhite.pl

Produkty dostępne w drogeriach oraz dobrych aptekach.

A czy Ty wiesz jaką metodą powinieneś szczotkować zęby?

Metoda Fonesa

Szczoteczka ustawiona pod kątem 90 stopni do powierzchni zębów. Szybкими okrężnymi ruchami czyść zęby przesuując szczoteczkę w stronę policzka.



Metoda roll

Rozwiązanie to jest idealne dla tych, którzy cierpią z powodu schorzeń przyzębia. Szczoteczkę ustawiamy pod kątem 45 stopni i wykonujemy ruch obrotowo-wymiatający.



Metoda Stillmana

Włosie ułożone pod kątem 45 stopni do wierzchołka korzenia. Szczoteczkę należy przesuwać w kierunku powierzchni żujących z jednoczesnym drganiem.



Metoda pionowa i pozioma

Włosie szczoteczki skierowane pionowo, wymiatającą płytkę nazębną z wewnętrznej strony zębów. Szczoteczkę powinno się ułożyć na powierzchni żujących zębów i wykonywać ruchy przód-tył.



Źródło: estrefazdrowia.pl

CURAPROX
SWISS PREMIUM ORAL CARE

ZDROWE ZĘBY NA CAŁE ŻYCIE

curaprox.PL
curaproxpolska

curaprox.pl | shop.curaprox.pl

EKSPERT

Sprawdź skąd się biorą afty



Te bolesne nadżerki lub owrzodzenia o kształcie owalnym lub okrągłym występują u do 50 proc. ogółu populacji, tak więc stanowią ważny problem społeczny. Aby jednak skutecznie się ich pozbyć, należy wiedzieć, czy są to afty nawracające czy objawowe, które po wyleczeniu choroby lub usunięciu nieprawidłowości znikają z jamy ustnej bezpowrotnie.

PRZYCZYNY

Przyczyny pojawiania się można podzielić na miejscowe i ogólnoustrojowe. Do tych pierwszych należy nieuszkodzający uraz, czyli np. otarcia błony śluzowej spowodowane ostrymi i twardymi pokarmami, aparatami ortodontycznymi, nagryzaniem warg policzków lub różnych przedmiotów, obecnością biżuterii w jamie ustnej (kolczyki języka, warg, wędzidełek itp.), ubytków próchnicowych, ostrych krawędzi zębów lub nieusuniętych korzeni. Do tych drugich zalicza się stres, nadwrażliwości pokarmowe, predyspozycje rodzinne, zaburzenia hormonalne, nadwrażliwość na detergenty i leki, które prowadzą do zaburzeń układu odpornościowego.

PROFILAKTYKA

Profilaktyka aft polega na usunięciu wszelkich czynników drażniących, leczeniu ubytków próchnicowych, wad zgryzu i parafunkcji, usunięciu korzeni zgorzelinowych, odbudowie braków w uzębieniu, właściwych zabiegach higienicznych. Dieta powinna być nie nadmiernie ostra, słona, kwaśna, a przyjmowane pokarmy o miękkiej konsystencji. Higiena jamy ustnej – dokładna, delikatna, precyzyjna, bez ocierania błony śluzowej jamy ustnej. Należy unikać preparatów nasilających ból, ostrych, drażniących. Zaleca się używanie wosku w przypadku aparatów ortodontycznych stałych.

LECZENIE

Gdy afty pojawiają się raz na trzy miesiące lub rzadziej, a ich średnica jest mniejsza niż 0,5 cm, nie wymagają one żadnego innego leczenia poza miejscowym. Powinno przebiegać ono z zastosowaniem preparatu o właściwościach przeciwzapalnych, antyseptycznych,



Dr n. med. Maciej Nowak

Specjalista stomatologii ogólnej i periodontologii, Sekretarz Zarządu Polskiego Towarzystwa Periodontologicznego, Mazowiecki Konsultant Wojewódzki w dziedzinie periodontologii

Najbardziej praktyczną formą preparatu działającego miejscowo wydaje się żel. Idealnie sprawdza się w leczeniu pojedynczych, ograniczonych zmian w jamie ustnej.



Więcej informacji znajdziecie na stronie: www.bycdrowym.info

powlekających, umożliwiającego izolację wykwitów od środowiska jamy ustnej i uśmierzającego doznania bólowe. Ważnym jest, aby preparat stosowany był o akceptowalnym smaku oraz łatwy i szybki w aplikacji, zarówno we fragmentach błony śluzowej jamy ustnej narażonych na uraz mechaniczny (wargi, podniebienie twarde, dziąsła, język, policzki), jak i w miejscach trudnodostępnych (podniebienie miękkie, tylna ściana gardła, łuki podniebienne) oraz nie miał działania drażniącego. Wytwarzana warstwa ochronna może zawierać różne substancje czynne, np. związki o działaniu sprzyjającym gojeniu się błony śluzowej jamy ustnej (w tym substancje czynne roślin i kwas hialuronowy – związki wspomagające naturalny proces gojenia uszkodzonych tkanek). Warto dobrać odpowiednią formę preparatu do rodzaju i umiejscowienia zmiany. Najbardziej praktyczną formą preparatu działającego miejscowo wydaje się żel. Idealnie sprawdza się w leczeniu pojedynczych, ograniczonych zmian w jamie ustnej. W trudnodostępnych miejscach w obrębie jamy ustnej, na tylnej ścianie gardła – dobrym wyborem będzie forma spray'u. Umożliwi ona aplikację bez zbędnego narażania na wywołanie odruchu wymiotnego. Gdy zmiany są rozlane, warto wybrać formę płynu, która najłatwiej pokryje zmienione chorobowo miejsca w jamie ustnej.

Należy pamiętać, że w przypadku każdej niegojącej się zmiany w jamie ustnej, należy zgłosić się czym prędzej do lekarza stomatologa – stanowi to bardzo ważny element profilaktyki onkologicznej. W pozostałych przypadkach aft, niezależnie od leczenia miejscowego, należy zgłosić się do lekarza stomatologa w celu podjęcia prawidłowej diagnostyki i leczenia, także ogólnoustrojowego, np. immunoregulującego. ■

Anaftin®

OCHRONA PRZED BÓLEM
GOJENIE OWRZODZENIA

W bolesnych aftach i niewielkich uszkodzeniach błony śluzowej jamy ustnej – dla dorosłych i dzieci*

* W badaniu R. Cimaz 2002 zastosowano preparat w żelu u dzieci w wieku od 2 m.ż.

SZYBKA OCHRONA PRZED BÓLEM

WSPOMAGANIE NATURALNEGO GOJENIA

Anaftin® Spray

Anaftin® Żel

Anaftin® Płyn do płukania jamy ustnej

Wyroby medyczne CE

Przygotowano: styczeń 2018, PL-ANA-2018-C1-30-PRINT

BERLIN-CHEMIE MENARINI



Poldent wspiera Fundację do walki z nowotworem jamy ustnej "Z uśmiechem przez życie"



KRS 0000381780

Zapraszamy do odwiedzenia strony Fundacji www.zusmiechem.org.pl

EKSPERT



OPRYSZCZKA - CHROŃ SIEBIE I INNYCH

**Lek. stom. Agnieszka
Kukawczyńska-Chwałek**
Rezydent Akademickiej Polikliniki
Stomatologicznej we Wrocławiu,
Członek PTS

■ Opryszczka to „popularny”, często bagatelizowany problem. Czy słusznie?

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że opryszczka, potocznie nazywana „zimnem” jest to choroba wirusowa spowodowana przez wirusy Herpes Simplex Virus, w skrócie HSV. Patogeny te są bardzo rozpowszechnione wśród ludzi (nawet do 90 proc. populacji). W zakażonym organizmie przebywają do końca życia gospodarza. Różne stosowane sposoby leczenia nie eliminują wirusa z organizmu osoby zakażonej i nie przeciwdziałają jego rozprzestrzenieniu się w populacji. Obecnie jedyną skuteczną metodą hamującą rozprzestrzenienie się wirusa HSV w populacji jest edukacja.

U człowieka zakażonego, wirus opryszczki może uaktywnić się przy gwałtownym ochłodzeniu organizmu, stąd potoczna nazwa „zimno”, ale to nie jedyny czynnik wywołujący

odpornością, np. noworodków, niemowląt, małych dzieci, ludzi dorosłych, obarczonych ciężkimi chorobami, np. nowotworami. Zaznaczymy jednak, że u każdej zakażonej osoby może powodować komplikacje, takie jak opryszczkowe zapalenie skóry, jamy ustnej, a nawet mózgu. U kobiet w ciąży może prowadzić do przedwczesnego porodu.

Myśląc zatem o ochronie siebie i innych, powinniśmy przestrzegać paru zasad: w przypadku wystąpienia choroby unikać drapania pęcherzyków i strupów, nie wolno dotykać zmian chorobowych w trakcie aplikacji leków (preparaty nakładać za pomocą np.: patyczka do uszu, gazików, watki), unikać kontaktów oralnych i orogenitalnych, przynajmniej przez 10 dni od wystąpienia opryszczki.

ZAKAŻENIE WIRUSEM OPRYSZCZKI JEST BARDZO GROŹNE DLA OSÓB Z OBNIŻONĄ ODPORNOŚCIĄ, NP. NOWORODKÓW, NIEMOWLĄT, MAŁYCH DZIECI, LUDZI DOROSŁYCH OBARCZONYCH CIĘŻKIMI CHOROBIAMI, NP. NOWOTWORAMI.

jący chorobę. Spośród innych wymienić można między innymi: promieniowanie UV, zmęczenie, stres, uraz. Najczęstszym objawem infekcji jest występowanie na ustach drobnych pęcherzyków wypełnionych przezroczystym płynem. Możliwa jest również inna lokalizacja: np. nos, broda, powieki czy narządy rodne. Jeszcze przed wysiewem pęcherzyków chory odczuwa niewielki ból, swędzenie, pieczenie i obrzęk tej okolicy. Po kilku dniach pęcherzyki pękają i tworzy się owrzodzenie, które następnie pokrywa się strupem. Następuje proces gojenia. Infekcja trwa ok. 7–10 dni. Najwięcej czynnika zakaźnego jest w zmianach chorobowych. Wirus jest też obecny w ślinie chorego. Może być on przeniesiony z tych miejsc w inne regiony, np. oko, nos, paznokcie, bądź na inną osobę.

Zakażenie wirusem opryszczki jest bardzo groźne dla osób z obniżoną

Należy zawsze pamiętać o higienie rąk i nie dzielić się przyborami kuchennymi, łazienkowymi, kosmetycznymi (np.: sztućce, szczoteczka do zębów, golarka, pomadka do ust).

W trakcie choroby, nawet o małym nasileniu objawów, należy odwołać wizytę u stomatologa, kosmetyczki. W przypadku pojawienia się pierwszych objawów, najważniejsza jest szybka reakcja. Podanie leków w początkowej fazie rozwoju zakażenia wykazuje największą skuteczność. Nie zwlekajmy więc z udaniem się do lekarza/stomatologa. Jednym z najlepszych sposobów walki z opryszczką są opatrunki w płynie, które skracają czas trwania opryszczki, zmniejszają dolegliwości z nią związane, redukują ryzyko wystąpienia powikłań. Pamiętajmy również, że „zimno” jest często oznaką spadku odporności organizmu, zmęczenia. Zadbajmy więc o zdrowie swoje i naszych bliskich. ■



SKUTECZNE LECZENIE OPRYSZCZKI W KAŻDEJ FAZIE

Ogranicza wykwit 75%
Przeciwdziała swędzeniu 72%
Zapobiega pojawieniu się pęcherzy 76%

URGO Filmogel® na Opryszczkę:

- Izoluje zmienione miejsca i ogranicza zakażenie
- Zmniejsza ból, swędzenie i pieczenie
- Skraca czas trwania opryszczki
- Jest wodoodporny i niewidoczny, można nałożyć makijaż po jego aplikacji

91,5% SATYSFAKCJI
KONSUMENTÓW

URGO

WWW.URGO.PL



Więcej informacji na stronie: www.byczdrowym.info

Badanie kliniczne PRODERM Nr 3103071-P*17/18

NOWOŚCI

Ważne!

Szczotkujesz zęby dokładnie i regularnie odwiedzasz gabinet dentystyczny? Wydawać by się mogło, że ból zęba nie powinien cię dotyczyć. Ale ból zęba często pojawia się nagle i niespodziewanie. Co wtedy zrobić i gdzie szukać pomocy?

✓ Ból stomatologiczny może pojawić się już u małych dzieci i związany jest z wyrzynaniem zębów. Często towarzyszy mu stan zapalny, ból gardła i gorączka. W przypadku leczenia tego rodzaju bólu, niezastąpione okazują się miejscowe maści anestetyczne.

✓ Bolesne wyrzynanie zębów dotyczy także dorosłych, kiedy pojawiają się u nich ósemki. Boleć mogą nie tylko dziąsła czy zęby, ale także żuchwa, ucho, głowa – spowodowane jest to zapaleniem oszpej. W przypadku zapalenia oraz silnych dolegliwości bólowych, warto skonsultować się z lekarzem, który zaleci odpowiednie środki przeciwbólowe oraz ewentualnie antybiotykoterapię.

✓ Ból zęba może być także związany z chorobą próchnicową. Pacjent będzie odczuwał wówczas nadwrażliwość zębów, np. w kontakcie ze słodkimi lub zimnymi potrawami oraz podczas szczotkowania. Silne dolegliwości bólowe występują najczęściej w wyniku zapalenia miazgi. Stosowanie środków przeciwbólowych w tym przypadku pomaga rozwiązać problem na krótko. Niezbędna jest wizyta u stomatologa.

✓ Po wykonaniu zabiegów stomatologicznych, takich jak usunięcie zęba czy kanałowe leczenie, również mogą pojawić się nieprzyjemne doznania bólowe. W tym przypadku warto zastosować leki przeciwbólowe, które pozwolą przetrwać trudny czas po zabiegu stomatologicznym. Jeśli jednak ból będzie utrzymywał się przez okres powyżej trzech dni, należy konieczności skontaktować się ze stomatologiem.



Prof. dr hab. Jan Dobrogowski

Prezes Polskiego
Towarzystwa Badania Bólu

Doświadczamy go niemal codziennie, w różnych okolicznościach. Bez względu na jego rodzaj czy przyczynę, utrudnia nam życie, a my nie zawsze niestety wiemy, jak sobie z nim radzić. Ze względu na czas trwania, jak również zazwyczaj na mechanizmy powstawania, ból dzielimy na ostry i przewlekły. Ból ostry, np. ból pooperacyjny, jest nieodłączną konsekwencją śródoperacyjnego uszkodzenia tkanek i po operacji nie ma już funkcji odruchowo-obronnej. Jest przyczyną niepotrzebnego cierpienia i może stać się powodem powikłań pooperacyjnych i wydłużenia czasu hospitalizacji.

Ważna organizacja

Optymalizacja uśmierzania bólu pooperacyjnego polega na wypełnieniu kilku podstawowych kryteriów, głównie o charakterze organizacyjnym, do których zaliczamy: szkolenie personelu (chirurgów, anestezjologów, pielęgniarek), informowanie wszystkich pacjentów o możliwościach i metodach uśmierzania bólu pooperacyjnego, monitorowanie nasilenia bólu po zabiegu i wprowadzanie zalecanych schematów leczenia. Wszystkie te działania powinny być odpowiednio udokumentowane.

Kompleksowe podejście

Ból przewlekły nie spełnia roli ostrzegawczo-obronnej i postrzegany jest jako zespół chorobowy lub jest chorobą sam w sobie.

Futurologia leczenia bólu

■ Ból jest nieprzyjemnym doznaniem czuciowym i emocjonalnym, związanym z uszkodzeniem tkanek, które jest najczęściej wywoływane przez uraz lub chorobę. Spełnia ważną rolę ostrzegawczo-obronną.

Przyszłość właściwego leczenia pacjentów z bólem przewlekłym polega na wielokierunkowym postępowaniu, z uwzględnieniem specyficznych i niespecyficznych czynników leczących, takich jak:

- ✓ identyfikowanie możliwie wszystkich problemów związanych z bólem,
- ✓ ustalenie z pacjentem realistycznych możliwości skutecznego leczenia,
- ✓ eliminowanie błędnie stosowanych, nieprawidłowo kojarzonych leków i wprowadzenie właściwej farmakoterapii,
- ✓ wprowadzenie programu odbudowy aktywności ruchowej, w miarę możliwości eliminowanie zachowań bólowych,
- ✓ wskazanie kierunków i możliwości poprawy samopoczucia, nastroju i współpracy z zespołem leczącym oraz uzyskania większej niezależności,
- ✓ leczenie współistniejącej depresji,
- ✓ edukowanie (fizjologiczne i psychologiczne aspekty bólu, rola bólu)
- ✓ przywracanie aktywności społecznej i zawodowej (powrót do pracy).

Co przyniesie jutro?

Przyszłość medycyny bólu może zależeć od lepszego poznania mechanizmów powstawania bólu, z uwzględnieniem czynników genetycznych, doskonalenia metod diagnostycznych oraz wprowadzania nowych metod terapeutycznych. ■

+ Więcej informacji na stronie: www.byczdrowym.info



Sitła

której ufam^{1,2}

Teraz bez recepty!³

Ketonal[®]

active



¹IMS Health 2012-2016 sell-out. Ketonal Active to tożsamy lek z Ketonal, 50 mg, 30 tabletek, który sprzedawany był na rynku od wielu lat.

²McCormack K. Non-steroidal anti-inflammatory drugs and spinal nociceptive processing. Pain. 1994 Oct;59(1):9-43.

³Halina Pilonis H. Ketonal bez recepty. To dobry pomysł?, <http://www.medonet.pl/zdrowie, ketonal-bedzie-mozna-kupic-bez-recepty,artykul,1723276.html>, dostęp z dnia 30.06.2017

Ketonal Active, 50 mg, kapsułki twarde. Skład: Jedna kapsułka, twarda zawiera 50 mg ketoprofenu oraz 186,10 mg laktozy jednowodnej. **Wskazania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie lekkiego do umiarkowanego bólu różnego pochodzenia, np. bóle mięśniowe, kostno-stawowe, ból głowy. **Przeciwwskazania:** Występujące w przeszłości reakcje nadwrażliwości, tj. skurcz oskrzeli, napad astmy oskrzelowej, zapalenie błony śluzowej nosa, pokrzywka lub innego rodzaju reakcje alergiczne wywołane podaniem ketoprofenu, salicylanów (w tym kwasu acetylosalicylowego, ASA) lub innych NLPZ. U takich pacjentów notowano ciężkie, rzadko zakończone zgonem przypadki reakcji anafilaktycznych. Nadwrażliwość na którąkolwiek substancję pomocniczą leku. III trymestr ciąży. Ciężka niewydolność serca. Czynną choroba wrzodowa żołądka i/lub dwunastnicy lub krwawienie z przewodu pokarmowego, owrzodzenie albo perforacja przewodu pokarmowego w wywiadzie. Skaza krwotoczna. Ciężka niewydolność nerek. Ciężka niewydolność wątroby. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

PANEL EKSPERTÓW



DROGA DO ZDROWYCH I MOCNYCH ZĘBÓW



Magdalena Siuba-Strzelińska

Dietetyk, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej IŻŻ

Zdrowe i mocne zęby to nie tylko wynik częstych wizyt u dentysty, czy codziennego ich szczotkowania. Duże znaczenie ma również odpowiednia dieta, która wpływa zarówno na prawidłowy wzrost zębów, jak i zapobiega rozwojowi chorób zębów, m.in. próchnicy.

Cukier – wróg numer 1

Dla zachowania zdrowych i mocnych zębów ważnym jest ograniczenie spożycia cukru, który jest pożywką dla bakterii w naszej jamie ustnej. Duże spożycie cukru przyczynia się do powstawania kwasów, które uszkadzają szkliwo zębów. W Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla dzieci i młodzieży, eksperci Instytutu Żywności i Żywienia przekreślili cukierki jako symbol słodczy, by dać jasno do zrozumienia, że w zdrowej diecie nie ma miejsca na słodczy. Produkty zawierające skrobię, mogą przyczynić się do wytwarzania kwasów przez bakterie. Zamiast cukru, można natomiast używać ksylitolu, który nie jest metabolizowany przez bakterie i nie wpływa negatywnie na zdrowie zębów.

Mleko i jego przetwory to podstawa

Produkty mleczne są przede wszystkim źródłem wapnia, głównego budulca zębów. Jego odpowiednia ilość w diecie przyczynia się do wzmocnienia szkliwa i chroni zęby przed erozją. Zawierają one także fosfor, który, tak jak wapń, bierze udział w procesie wzrostu i mineralizacji zębów. Wyrównują szkodliwe dla zębów niskie pH w jamie ustnej. Dodatkowo, produkty mleczne zawierają lipidy, które tworzą na powierzchni zębów ochronną powłokę przed działaniem kwasów i pobudzają wydzielanie śliny.

Napoje dla zdrowia zębów

Częste spożywanie napojów słodzonych i gazowanych może osłabiać

szkliwo. Napoje te bogate są w cukier, a napoje gazowane, dodatkowo w kwasy, m.in.: cytrynowy, jabłkowy, węglowy, ortofosforowy i askorbinowy (jako przeciwutleniacz), które przyczyniają się do erozji szkliwa. Spożycie soków owocowych również powinno być ograniczane na rzecz spożycia surowych owoców. Ważne, aby nie pić soków przed snem i w nocy, a najlepiej, aby były pite w czasie posiłków. Napoje alkoholowe również mają działanie proerozyjne, gdyż zawierają szkodliwe kwasy. Najkorzystniejsze jest picie niegazowanej wody.

Częstotliwość i konsystencja posiłków ma również znaczenie

Podjadanie to prosta droga do rozwoju próchnicy. Ślina oczyszcza zęby z resztek pokarmów i ma działanie neutralizujące kwaśne środowisko w jamie ustnej (40 minut – 2 godzin od posiłku), co sprzyja zdrowiu naszych zębów. Najlepiej posiłki spożywać co 3-4 godziny. Również spożywanie posiłków bezpośrednio przed snem, szczególnie bogatych w cukier, nie jest korzystne, gdyż podczas snu zmniejsza się ilość wydzielanej śliny, mającej działanie oczyszczające. Jeżeli mamy już ochotę na coś słodkiego, to mniej szkodliwe dla zębów będzie spożycie deseru podczas posiłku niż pomiędzy posiłkami. Warto również skonsultować się z dietetykiem w Centrum Dietetycznym Online utworzonym w ramach Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej Instytutu Żywności i Żywienia.

ZDROWY UŚMIECH Z MATKĄ NATURĄ



Joanna Nestorowicz-Kiegiel

Dyrektor Naczelny Instytutu Zielarstwa Polskiego i Terapii Naturalnych

Piękny uśmiech, zdrowe dziąsła, świeży oddech – to dla wielu tylko marzenia. Choć otaczający nas świat przywiązuje ogromną wagę do nieskazitelnego wyglądu, rzeczywistość często odbiega od wykreowanego wizerunku. Na szczęście są jeszcze zioła – w sposób naturalny i bezpieczny pomagają dbać o zdrowie jamy ustnej.

Dzięki obecnemu wielkiemu powrotowi do natury, na szczególną uwagę zasługują rośliny lecznicze, które dały początek wielu lekom chemicznym, zawierającym substancje pochodzące z ziół. Przy większości podrażnień i stanach zapalnych błony śluzowej jamy ustnej oraz dziąseł, jednym z najskuteczniejszych ziół jest *Salvia officinalis*, czyli szalwia. W czasach starożytnych uznawana była za jedno z najcenniejszych ziół. Przypisywano jej właściwości leczące niemal każdą dolegliwość, wartość pęczka szalwii była porównywana do ceny kilku wiosek. Zawarty w niej olejek lotny, garbniki i flawonoidy odkażają, działając przeciwzapalnie, antyseptycznie i ściągająco. Hamuje rozwój i namnażanie wirusów, bakterii i grzybów. Doskonale nadaje się do leczenia gardła, także w anginie ropnej, przy zapaleniach migdałków, aftach i pleśniawkach.

Wartą uwagi rośliną, jest *Quercus robur* – dąb szypułkowy. W wielu kulturach i niemal wszędzie uznawany był za święty, stanowił personifikację boga lub boskiej wyroczni. W chrześcijaństwie uznano wyjątkową moc dębów, wznosząc wśród nich kaplice i kościoły. Surowcem leczniczym jest kora, pozyskiwana z młodych 3-4 letnich gałązek. Zawiera ona garbniki katechinowe, dzięki czemu dąb znany jest jako środek ściągający. Działa także bakteriobójczo na

florę bakteryjną jamy ustnej, przewodu pokarmowego i skóry. Ponadto, kora dębu niweluje niektóre toksyny bakteryjne oraz obkurcza naczynia krwionośne. Obecnie zaleca się stosowanie kory dębu tylko zewnętrznie – do kąpieli lub płukanek.

Od niepamiętnych czasów, wybitnie kojącym i przyspieszającym gojenie ran oraz wspomagającym leczenie zmian w obrębie błony śluzowej jamy ustnej był rumianek – *Matricaria chamomilla*. Stosowano go w ostrych krwawieniach z dziąseł, ropniach okołozębnych i próchnicy zębów. Substancje zawarte w rumianku wykazują także właściwości przeciwskurczowe i rozluźniające, dzięki czemu jest on składnikiem naparów na bóle brzucha. Maści i żele na bazie rumianku stosuje się także przy bolesnym ząbkowaniu.

Zioła od tysięcy lat pomagają ludziom w leczeniu wielu chorób, w tym jamy ustnej, gardła i krtani. Korzystając z ziół trzeba też zwrócić uwagę na fakt, że mają stosunkowo mało działań niepożądanych, są bezpieczne, a umiejętnie stosowane, przynoszą szereg wspaniałych efektów terapeutycznych. Rośliny lecznicze są darem Matki Natury – to z jej mądrości powinniśmy czerpać i uczyć się dla własnego dobra. A wówczas piękny i zdrowy uśmiech nie zniknie z naszej twarzy – czego wszystkim życzę!

Naturalna siła ziół



Regeneruje śluzówkę, łagodzi mikrourazy i podrażnienia w jamie ustnej



Skład: Aqua, Chamomilla Recutita Herba/Calendula Officinalis/Tussilago Farfara Leaf/Quercus Robur/Salvia Officinalis/Thymus Vulgaris Extract, Pentylene Glycol/Methyl Diisopropyl Propionamide, Carbomer, Sodium Hydroxide, Sodium Benzoate, Mentha Piperita Oil, Chamomilla Recutita Oil, Allantoin.

Wyniki badania przeprowadzonego pod nadzorem lekarzy stomatologów:

100% badanych potwierdziło dobre i bardzo dobre działanie kojące i pielęgnujące
90% badanych potwierdziło dobre i bardzo dobre działanie regenerujące
83% badanych potwierdziło przyjemne odczucie świeżości
90% badanych potwierdziło łagodzenie stanów związanych z uszkodzeniami mechanicznymi



Dr.n.med. Kinga Grzech-Leśniak

Specjalista periodontolog, adiunkt w Katedrze i Zakładzie Chirurgii Stomatologicznej we Wrocławiu, Prezes Polskiego Towarzystwa Stomatologii Laserowej

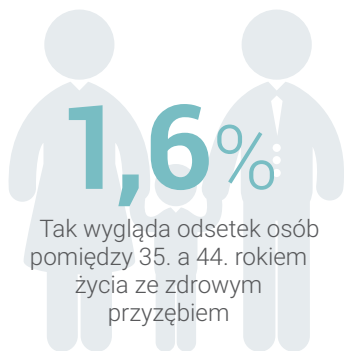
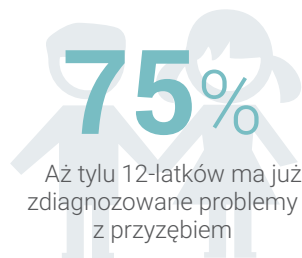
DZIAŚŁA POD NADZOREM!

■ Dane epidemiologiczne wskazują, że w Polsce 75 proc. 12-latków i 99 proc. dorosłych ma chorobę przyzębia. Jest to stan zapalny tkanek otaczających ząb, którego jedną z głównych przyczyn jest obecność bakteryjnej płytki nazębnej. Nieleczony, prowadzi do rozchwiania i utraty zębów, jak również wpływa negatywnie na ogólny stan zdrowia.

W powszechnej świadomości społecznej, lekarz dentysta kojarzy się z leczeniem zębów, a w mniejszym stopniu z leczeniem dziąseł i błony śluzowej jamy ustnej. Periodontologia, to specjalistyczna dziedzina stomatologii, odpowiedzialna za zdrowie tkanek otaczających ząb (tzw. przyzębie). Nieleczony stan zapalenia przyzębia prowadzi do utraty zębów oraz wpływa niekorzystnie na ogólny stan zdrowia i może przyczynić się do rozwoju groźnych powikłań, takich jak choroby serca, udar mózgu, cukrzyca, choroby płuc.

Przyczyną zapalenia dziąseł, które jest pierwszym etapem rozwoju choroby

Istotną jest również szybka diagnostyka i leczenie zapalenia dziąseł u kobiet ciężarnych. Zapalne zmiany dziąsłowe podczas trwania ciąży są wynikiem wahań hormonalnych, z równoczesną zwiększoną reakcją zapalną dziąseł na gromadzenie się bakteryjnej płytki nazębnej. Zignorowane i nieleczone, może prowadzić do zapalenia przyzębia, a ono z kolei jest ważnym czynnikiem ryzyka poronień (w I trymestrze) lub przedwczesnych porodów z niską masą urodzeniową (w III trymestrze ciąży). Zatem właściwe i wczesne rozpoznanie, szybka interwencja lecznicza i ciągła edukacja przyszłych



przyzębia, są bakterie płytki nazębnej, gromadzące się na powierzchni zębów jako rezultat niedostatecznej higieny. Pierwszym objawem klinicznym jest krwawienie pojawiające się przy szczotkowaniu, obrzęki czy ból dziąseł. Ważne jest kontrolowanie stanu dziąseł i całego przyzębia u specjalisty periodontologa, gdyż niewykryta choroba i we wczesnym etapie nieleczona, doprowadzi w finale do odsłonięcia korzeni (wydłużone korony zębów), pojawienia się tzw. czarnych trójkątów w uśmiechu, rozchwiania zębów, i w konsekwencji do ich utraty. W okresach zaostrzeń choroby stwierdza się wysięki ropne.

Problem jest niebagatelny, gdyż badania epidemiologiczne przeprowadzone w latach 2012-2014 wykazały, że w naszym kraju aż 75 proc. 12-latków ma już zdiagnozowane problemy z przyzęciem, a odsetek osób pomiędzy 35. a 44. rokiem życia ze zdrowym przyzęciem, to zaledwie 1,6 proc. Jak podaje ministerstwo zdrowia, główną przyczyną przedstawionych problemów zdrowotnych jest powszechnie niska świadomość zdrowotna społeczeństwa, szczególnie rodziców dzieci w wieku przedszkolnym oraz młodzieży.

matek, mają duży wpływ na rozwój i zdrowie dziecka.

U każdego pacjenta, który zgłasza się do stomatologa, powinno być przeprowadzone badanie przesiewowe, w celu wykluczenia obecności zapalenia dziąseł i zapalenia przyzębia. Najprostszymi i najczęściej stosowanymi narzędziami do tego typu badań są wskaźniki oceny higieny jamy ustnej, stanu zapalnego dziąsła brzeżnego oraz wskaźnik oceniający zaawansowanie zapalenia przyzębia. W przypadku stwierdzenia obecności stanu zapalnego, pacjent powinien być skierowany do periodontologa w celu wykonania badania specjalistycznego, obejmującego szczegółowe badanie kliniczne, radiologiczne i mikrobiologiczne.

Podsumowując, pamiętaj aby twoje dziąsła zawsze były pod nadzorem specjalisty. Nie ignoruj pierwszych objawów zapalenia dziąseł (np. krwawienia przy szczotkowaniu), gdyż konsekwencje nieleczonych zapalenia przyzębia są zbyt poważne. Wczesne leczenie zapalenia dziąseł i szybkie wykrywanie choroby przyzębia, dają nam znaczną przewagę nad chorobą i jej nieodwracalnymi skutkami!

Jak działa irygator?

Irygator posiada wbudowaną pompę, która spręża wodę znajdującą się w zbiorniku urządzenia. Woda zostaje transportowana pod ciśnieniem i przy pomocy dyszy i jest kierowana w miejsce wymagające czyszczenia. Część irygatorów do zębów miesza wodę z powietrzem – spręża je, tworząc miliony trwałych mikrobąbelków, które są transportowane strumieniem wody.

Plusy posiadania irygatora:

- Dokładnie i bezinwazyjnie usuwa resztki pokarmów z przestrzeni międzyzębowych, linii dziąsłowej, kieszeni, okolic mostów, implantów, a także stałych aparatów ortodontycznych.
- Redukuje ilość płytki nazębnej z powierzchni szkliwa, zapobiegając formowaniu się kamienia nazębnego.
- Czterokrotnie skuteczniejsze usuwanie kamienia nazębnego z delikatnych kieszonek dziąsłowych.
- Zapewnia profesjonalny masaż dziąseł, poprawiając ich kondycję.
- Tryb INTERDENTAL minimalizuje marnotrawstwo wody.

Jak działa szczoteczka soniczna?

Szczoteczka soniczna delikatnie usuwa zabrudzenia i przebarwienia z powierzchni zębów za pomocą ruchu wymiatająco-pulsującego. Dzięki temu nie uszkadza się szkliwo i nie dochodzi do recesji dziąseł. Urządzenie oferuje też wiele dodatkowych trybów czyszczących i akcesoriów wspomagających proces szczotkowania.

Plusy posiadania szczoteczki sonicznej:

- Ułatwia mycie zębów, zapewniając wysoką efektywność.
- Ultra kompaktowa i lekka.
- Porównując do tradycyjnych szczoteczek elektrycznych, które zapewniają 5600–8800 ruchów oscylacyjnych, szczoteczka soniczna Panasonic wykonuje 31 tys. ruchów pulsacyjnych na minutę.
- Usuwa 6 razy więcej płytki nazębnej niż szczoteczki manualne.
- Skuteczniej dociera do przestrzeni międzyzębowych i tylnych zębów.
- Ogranicza powstawanie kamienia nazębnego i odświeża jamę ustną.



8 złotych rad dla dziąseł:

1. Dbaj o higienę! Myj zęby co najmniej dwa razy dziennie!
2. Naucz się skutecznie usuwać płytkę nazębną!
Płytkę nazębną składa się w 75 proc. z bakterii i toksycznych produktów ich rozkładu, głównie są to kwasy odpowiadające za uszkodzanie szkliwa zębów, co prowadzi do próchnicy.
3. Pamiętaj o szczelinach międzyzębowych! To właśnie tam gromadzi się najwięcej bakterii powodujących stany zapalne przyzębia i próchnicę.
4. Jeśli jeszcze nie posiadasz szczoteczki sonicznej, delikatnie szczotkuj zęby, najlepiej ruchem wymiatającym, od dziąsła w stronę korony zęba.
5. Raz na pół roku usuwaj kamień nazębny! Osadzając się przy krawędzi dziąseł, jest jedną z głównych przyczyn paradontozy.
6. Kontroluj swoje dziąsła u stomatologa! Nie bój się – dentysta też człowiek.
7. Uważaj z alkoholem! Wysusza on jamę ustną, przez co ślina nie może usunąć z niej bakterii. Wybierając alkohol, sięgnijmy po lampkę czerwonego wina – zawiera ono polifenole zwalczające bakterie próchnicze.
8. Rzuć palenie! Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu w Toronto przeprowadzili badania, które wykazały, że ryzyko rozwoju paradontozy u palaczy jest o 50 proc. większe. Palenie tytoniu pogarsza jakość śliny, co przyspiesza rozwój bakterii.

Panasonic wspiera zdrowe dziąsła