

Uśmiechaj się zdrowo

Jak sprawić, by strach przed wizytą w gabinecie stomatologicznym pozostał jedynie wspomnieniem? W jaki sposób prawidłowo dbać o higienę jamy ustnej i zdrowie naszych dzieci? Na pytania pacjentów odpowiada lek. dent. Jakub Ligarski, właściciel tarnowskiej Kliniki Uśmiechu.

• Czy strach przed dentystą jest powszechnym zjawiskiem?

Lek. dent. Jakub Ligarski: W Polsce coraz więcej osób walczy z dentofobią, czyli strachem przez dentystą. Pacjenci boją się wtedy wszystkiego, co kojarzy się z dentystą – bólu związanego z leczeniem, zapachu gabinetu stomatologicznego, a nawet dotyku lekarza. W efekcie aż 96% dorosłych Polaków ma próchnicę. Strach przed dentystą ma różne podłoże, jednak najczęstszą przyczyną są traumatyczne doświadczenia – źle podane znieczulenie czy bolesne leczenie kanałowe. U wielu dorosłych Polaków strach wywołuje wspomnienie zabiegów przeprowadzanych w latach 70. i 80., kiedy sprzęt i podejście do pacjenta było inne niż dzisiaj.

W naszym gabinecie staramy się zmniejszyć negatywny obraz dentysty, przełamując jednocześnie strach przed kolejnymi wizytami. Nawiązujemy kontakt z pacjentem, dokładnie wyjaśniając, na czym będzie polegał proces leczenia. Normą staje się też leczenie, które nie powoduje bólu – piasek zamiast wiertła, leczenie za pomocą żelu czy podawanie gazu rozweselającego to tylko niektóre z udogodnień.



Lek. dent. Jakub Ligarski

• Jak często powinniśmy chodzić do dentysty?

JL: Badania kontrolne należy przeprowadzać co 6 miesięcy, natomiast dzieci mające zęby mleczne powinny zgłaszać się co 3 miesiące. Podczas wizyty sprawdzamy stan uzębienia, dziąsła i błon śluzowych jamy ustnej. Oceniamy również, czy odkłada się kamień nazębny i osad. Przeprowadzamy instruktaż

higieny. Dzięki regularnym kontrolom możemy wykryć próchnicę we wczesnym stadium, gdy leczenie będzie mało inwazyjne.

• A kiedy po raz pierwszy pójść z dzieckiem do stomatologa?

JL: Pierwsza wizyta powinna odbyć się około 18.-20. miesiąca życia. Poza sprawdzeniem stanu uzębienia, ma ona charakter adaptacyjny. Młody pacjent zapoznaje się z lekarzem oraz narzędziami, których używamy. To właśnie pierwsze wizyty mają wpływ na dalszą współpracę dziecka z dentystą. Pamiętajmy też, aby rodzice nie wspominali przy dziecku o swoim strachu przed wizytą u dentysty. Pozytywne nastawienie jest połową sukcesu.

• W jaki sposób prawidłowo dbać o higienę jamy ustnej?

JL: Bardzo istotny jest dobór szczoteczki do zębów. Te z twardym włosiem mogą uszkadzać lub podrażniać dziąsła. Najlepiej wybierać szczoteczki ze średnimi lub miękkimi włoskami.

Ważną rolę odgrywa również technika mycia zębów. Najlepszymi metodami są ruchy naciągające dziąsła na zęby lub wymiatające, unikajmy poziomego szorowania. Pamiętajmy też, by nie dociskać za mocno szczoteczki, włosie nie powinno być odkształcone i odgięte na boki.

• Jak często należy wymieniać szczoteczkę do zębów?

JL: Powinna być wymieniana co dwa, trzy miesiące. Po tym czasie dochodzi do odkształceń, spada skuteczność szczotkowania, a dziąsła narażone są na dodatkowe urazy. Nawet gdy szczoteczka wygląda na niezniszczoną, w mikrouszkodzeniach włókien zbierają się szkodliwe bakterie. Poważnym problemem są też bakterie i grzyby, które mogą rozwijać się na szczoteczce przechowywanej w nieodpowiedni sposób. Szczoteczkę powinniśmy wymieniać także po każdej infekcji gardła, grypie czy infekcji jamy ustnej. W przeciwnym wypadku drobnoustroje mogą przetrwać w zakamarkach szczoteczki i spowodować nawrót choroby. Od czasu do czasu nie zaszkodzi też wyparzyć szczoteczkę gorącą wodą.

• Czy do higieny jamy ustnej wystarczy tylko szczoteczka i pasta do zębów?

JL: Aby efektywnie dbać o higienę jamy ustnej, należy wspomóc się także innymi produktami, jak np. nitki dentystyczne,

plukanki, irygatory, flossery czy wykałaczki dentystyczne. Dzięki nim można kompleksowo zadbać o zęby, ułatwić oczyszczanie miejsc trudno dostępnych i dodatkowo zabezpieczyć twarde i miękkie tkanki przed inwazją drobnoustrojów patogennych.

• Czy chore zęby wpływają na ogólny stan zdrowia?

JL: Jak najbardziej. Powszechne są bóle głowy spowodowane dużą liczbą zaniedbanych zębów. Braki zębów mogą wywoływać bóle głowy lub uszu. Nieleczone zęby i przyzębie może spowodować wyhodowanie w jamie ustnej patologicznej flory bakteryjnej, której przeniesienie przez krew może spowodować infekcje mózgu, nerek, wątroby i serca. Do innych powikłań należy zębopochodne zapalenie zatok szczękowych, grzybica jamy ustnej i przewodu pokarmowego. Zęby wpływają na cały organizm, dlatego tak ważne są wizyty kontrolne i leczenie zębów na bieżąco, tak aby nie doprowadzić do zaniedbań.

Clinica Uśmiechu – Dzisiaj to najlepszy dzień na uśmiech.

Gabinet stomatologiczny.

42-600 Tarnowskie Góry, ul. Piastowska 4, tel. 723-233-107

www.clinicausmiechu24.pl

<https://www.facebook.com/ClinicaUsmiechu24/>

Pomagamy również w weekendy!!