

DENTAL TIMES

1/2024

Svätý Valentín
Študentský ples

Erasmus – Hradec Králové
Význam fyzioterapie v praxi dentálneho
hygienika

RTG diagnostika v zubnej ambulancii
Edukačné aktivity

Komunikácia v zubnej ambulancii
Osobnosť dentálneho hygienika



Časopis študentov odboru Dentálna hygiena
Fakulta zdravotníckych odborov, Prešovská univerzita v Prešove



▪ Svätý Valentín z pohľadu dentálneho hygienika	2
Erika Dobroňová, Jaroslava Kotrusová	
▪ RTG diagnostika v zubnom lekárstve a maxilofaciálnej chirurgii	5
Pristášová Dominika	
▪ Význam fyzioterapie v praxi dentálneho hygienika	8
Gabriela Dutková	
▪ Manažment dentálnej starostlivosti o kariologického pacienta	11
Erika Dobroňová, Jaroslava Kotrusová	
▪ Deň mlieka – preventívny program Zdravý úsmev	13
Dorota Pčolková	
▪ Špecifiká starostlivosti o pacientov trpiacich Downovým syndrómom	15
Simona Švecová	
▪ 1. ročník študentského plesu	17
Katarína Vašková	
▪ Erasmus + Hradec Králové	19
Alex Luterančík	
▪ Spoznaj UNIPO vedy	21
Erika Hatalová, Terézia Blichárová	
▪ Dopraj si chvíľu zábavy	22
Aneta Novotná, Juliána Bugošová	

Odborná korekcia textu: Doc. MUDr. Eva KOVAĽOVÁ, PhD.
PhDr. Daniel Jordán, PhD.
Mgr. Lucia Hudáková, PhD.
PhDr. Bc. Ľudmila ANDRAŠČÍKOVÁ, PhD., MBA, MPH
Mgr. Bc. Silvia Doľacká

Grafická úprava: Juliána Bugošová, Aneta Novotná

Kto bol svätý Valentín?

Traduje sa viac legiend o jeho pôsobení, spája sa so sviatkom zaľúbených a oslavuje sa 14-teho februára.

Svätý Valentín bol biskupom, lekárom a jedným z najznámejších i najobľúbenejších svätcov.

Pochádzal z mesta Terni na juhu dnešného talianskeho regiónu Umbria. Dátum narodenia nie je známy. V roku 197 sa v rodnom meste stal biskupom. Neskôr pôsobil v cisárskom Ríme, kde sa počas jeho života vystriedalo na tróne viacero vládcov. Skutky, vďaka ktorým si naňho všetci zamilovaní na začiatku februára spomínajú, sa spájajú s vládou cisára Claudia II.

Claudius bol známy svojou záľubou vo vojnových výpravách a odporom k rodinným vzťahom svojich legionárov. Zastával názor, že ženatý vojak starostlivosťou o rodinu oslabuje svoju bojaschopnosť a obetavosť. Preto zakázal svojim vojakom uzatvárať manželstvá. Práve kňaz Valentín tento zákaz ignoroval a naďalej tajne sobášil zaľúbené páry. Tu možno hľadať pôvod sviatku zamilovaných, ktorý všetci zaľúbenci oslavujú na deň Valentínovej smrti - 14. februára.

Chýry o jeho konaní sa doniesli cisárovi, ktorý dal rebelujúceho kňaza uväzniť. Vo väzení liečil chorých kresťanov. 14. februára 269 kat mečom ukončil jeho život. Pred svojou popravou stihol prinavrátiť zrak a sluch postihnutej dcére svojho žalárnik, do ktorej sa, podľa legendy, dokonca zamiloval. Jej otca, Asteria, uzdravenie dcéry presvedčilo o moci Ježiša Krista a s celou svojou rodinou sa mu dal pokrstiť. V súvislosti so sudcovou dcérou sa traduje, že pred svojou smrťou poslal dievčaťu lístok s podpisom „Od Tvojho Valentína.“



14. februára ho väznitelia vyvliekli von a na Via Flaminio pri známom moste ho sťali. Jeho traja učeníci Valentínovo telo previezli do svätcovho rodného mesta, kde ho aj pochovali a nad jeho hrobom postavili jemu zasvätenú baziliku - tu, v chráme prestavanom v 17. storočí odpočívajú dodnes. Na podnet pápeža Pavla V. sa v roku 1605 uskutočnil archeologický prieskum, pri ktorom boli pozostatky svätého Valentína objavené. Lebka bola oddelená od trupu, čo dosvedčovalo usmrtenie sťatím.

Ako oslavujeme Valentína dnes ?

14. februára si tento sviatok pripomíname prevažne obdarovaním osoby, ktorá je nášmu srdcu blízka v podobe kvetov, bonboniéry, ale často krát i hodnotnými darmi pre svoju polovičku, kamarátov, kolegov, dokonca aj domácich miláčikov. Neodmysliteľne k tomuto sviatku zamilovaných patrí bozk.

Bozk, slovo ktoré je v hovorovej reči bežné a človeka sprevádza snád' celým životom. Pohľadu dentálneho hygienika však neunikne podstatná vec a tou je to, čo sa deje v dutine ústnej počas bozkávania. Áno, ak ste si spomenuli na prenos baktérií, máte pravdu. Paropatogénne baktérie sa prenášajú aj počas bozkávania. A kde ich v dutine ústnej môžeme nájsť? Nachádzajú sa v gingiválnom sulku, parodontálnom vaku, na cementosklovinnej hranici, jazyku.

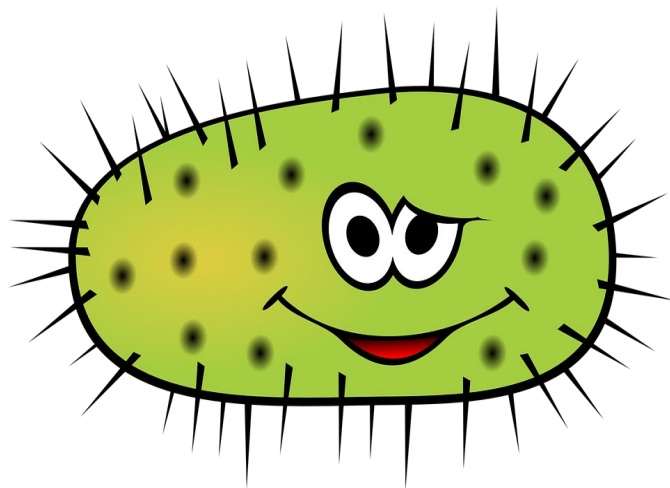
Paropatogénne baktérie sa neživia cukrom. Nevedia tvoriť kyseliny a nevedia žiť v kyslom prostredí, naopak, tam hynú. Milujú neutrálne a zásadité prostredie. Preto nežijú spolu s kariogénnymi mikroorganizmami. Pre svoj život potrebujú bielkoviny, vitamín K, hemín a iné živiny, ktoré sa nachádzajú v sulkulárnej tekutine. Mnohé z nich nedokážu žiť v prítomnosti kyslíka, ktorý ich zabíja. Najradšej sú „skryté“ pod ďasnom, v parodontálnom vaku, v hlbokých ryhách na jazyku. Ich činnosť závisí od ich množstva, schopnosti rozmnožovať sa, od ich vlastností od ich súdržnosti“ (Kovaľová, 2010).
A čo kariogénne baktérie? Vedia sa tiež prenášať ako paropatogény?



Kariogénne baktérie sa dostanú do našej dutiny ústnej už po prerezaní prvého zuba. Dostanú sa do úst zo slín našich rodičov, ak nás poboškajú, ak nám olizovali cumlík alebo lyžičku počas kŕmenia. Kariogénne baktérie žijú v našich ústach na našich zuboch, v sline. Ich základnou potravou je cukor, ktorý prijímame v bežnej potrave. Najradšej majú jednoduchý cukor glukózu, fruktózu, najčastejšie však dostávajú zložený cukor zdvojený disacharid, napr. sacharózu. Zložené cukry sacharóza, polysacharidy sa v ústach pomocou enzýmov štiepia na jednoduché cukry. Cukor metabolizujú tieto baktérie na kyselinu, extracelulárne a intracelulárne polysacharidy. Jednoducho povedané, z cukru sa v ich „brušku“ už po dvoch minútach vytvorí kyselina, ktorú vylúčia na naše zuby. Tak klesá pH v našich ústach a z povrchu zuba sa v kyslom prostredí začína uvoľňovať vápnik, fosfát a iné minerály. Povrch zuba sa po prijíme cukru začína zmäkčovať už po dvoch minútach. Podľa toho ako často prijímame cukor, toľkokrát sa vytvorí kyslé prostredie v ústach a toľkokrát sa zo zuba uvoľnia minerály až v ňom zostane diera“ (Kovaľová, 2010).



Preto ako dentálni hygienici musíme dbať na prevenciu vzniku zubného kazu a parodontitídy. Samozrejme jesť a piť sladké nemôžeme nikomu zakázať, vieme však na základe vyšetrenia stravovacích návykov pacienta poučiť o častosti prijímania jedál, vhodnom pitnom režime a o potravinách ktoré má zub „rád“. Je nevyhnutné pacienta naučiť správnu techniku čistenia zubov, aby si vedel efektívne odstraňovať nánosy povlaku a vysvetliť význam používania medzizubných pomôcok a ďalších pomôcok potrebných pri domácej každodennej starostlivosti o dutinu ústnu. Po dôkladnom vyčistení posilniť zub fluoridovými alebo kalcium fosfátovými preparátmi.



Dentálny hygienik sa musí pravidelne vzdelávať, aby mohol odporučiť pacientovi, či už v rámci prevencie, alebo pri riešení konkrétneho problému produkty orálnej hygieny. **V dnešnej dobe je na trhu veľmi veľa produktov orálnej hygieny a je dôležité, aby sa dentálny hygienik vedel na trhu orientovať, poznal zloženie a účinok ponúkaných produktov, indikoval produkty na základe diagnostikovaného problému, aby sme pacienta nepoškodili a nespôsobili dysbiózu.** Pacient, ktorý vníma dentálneho ako odborníka, ktorý je znalý problematiky, pozná produkty, ktoré ponúka trh, na základe svojich kladných skúseností odporúča efektívnu starostlivosť priateľom, známym – je chodiacou reklamou.

Erika Dobroňová, Jaroslava Kotrusová, 3DHe

Nie je nič viac ako spokojný pacient, ktorý chodí na dentálnu hygienu s úsmevom.

POUŽITÁ LITERATÚRA:

KOVAČOVÁ, E., a kol. 2010. Orálna hygiena II.,III. Prešov: Pavol Šidelský – Akcent print. 2010, ISBN 978-80-89295-24-1

<https://vedanadosah.cvtisr.sk/ludia/filologia-a-kultura/kto-bol-svaty-valentin-a-preco-je-patronom-zamilovanych/>

https://sk.wikipedia.org/wiki/Valent%C3%ADn_z_Terni

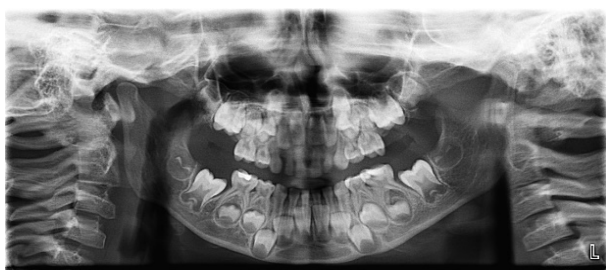
OBRAZKY – zdroj: internet

RTG vyšetrenie je základnou diagnostickou metódou v stomatológii. RTG vyšetrenie slúži na presné stanovenie diagnózy, určenie preventívnych opatrení a zostavenie liečebného plánu.

Priekopníci röntgenológie

Ako jeden z najvýznamnejších osobností vo svete fyziky a medicíny sa do histórie zapísal v roku 1895 nemecký fyzik **Wilhelm Conrad Röntgen**.

Priekopníkom rádiológie na Slovensku v Uhorsku bol kežmarský rodák **prof. Dr. Vojtech Alexander**. Už v roku 1896 – rok po objave röntgenového žiarenia ako prvý v Uhorsku začína experimentovať s jeho medicínskym využitím. Prvú snímku zhotovil v roku 1898. Pôvodný prístroj, ktorý používal je dnes v múzeu v Kežmarku, kde pôsobilo 1. rádiodiagnostické pracovisko na Slovensku. Dr. Vojtech Alexander bol vedúcim primárom prvého RTG-laboratória v Budapešti od roku 1907. V odbore rádiológie habilitoval a bol jedným z prvých oficiálnych akademických rádiológov.



OPG snímka 5r. dieťa, vlastný zdroj

Extraorálne snímkovanie zubov - Ortopantomografia (OPG)

Ortopantomografia je veľmi často používaná extraorálna snímkovacia metóda v zubnom lekárstve a maxilofaciálnej chirurgii, pri ktorej sa zuby snímajú za pohybu prístroja na princípe tomografu s rotačným aj translačným pohybom. OPG - informuje o viacerých orálnych štruktúrach pri relatívne nízkom žiarení - zobrazuje obe zuboradia, alveolárny výbežok, TMK, nosovú dutinu a čeľustné dutiny. Slúži na doplnenie diagnózy a plánu liečby.



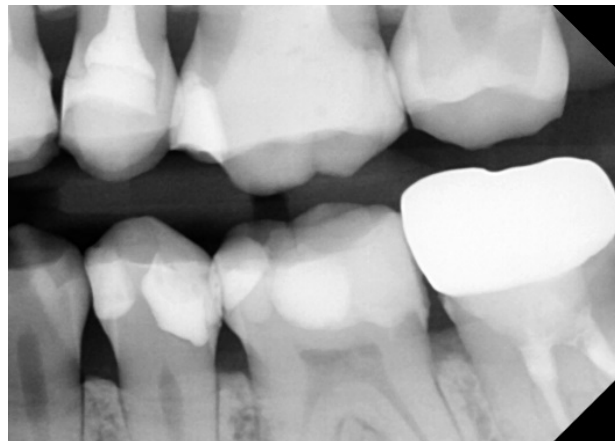
Ortopantomogram - FnsP Rastislavova KE, vlastný zdroj

Intraorálne snímkovanie

Pri tomto type snímkovania sa podrobne zobrazujú všetky detaily a v praxi sú indikované pri vstupnom vyšetrení a v recalloch k diagnostike zubného kazu, parodontitídy, pri endodontickom ošetrovaní, pri traume zuba. Využíva sa bitewing technika, či interproximálna projekcia.

Metódou snímkovania pre diagnostiku zubného kazu aproximálnych plôch pri uzavretej zubnej rade je paralelná snímkovacia technika s použitím nákusných krídelok bitewing alebo držiakom. Tento spôsob zobrazuje korunky zubov oboch čeľustí súčasne aj s medzizubnými priestormi. Touto technikou sa tak minimalizuje skreslenie výsledného obrazu a tiež prekryvanie zubov. Táto projekcia sa používa ako preventívne vyšetrenie, a to už od 11. – 13. roku života, kedy sa prerezávajú premoláre.

Snímkami posudzujeme šírenie fisurálneho kazu a prítomnosť patologických procesov príslušných tkanív. Bitewing má veľký význam pri posudzovaní nutnosti liečby zubného kazu a pre sledovanie postupne sa rozvíjajúceho zubného kazu. Tiež vieme zistiť nesprávne uloženie zubov stáleho chrupu, no je potrebné doplniť aj OPG snímky apikálnych častí zubov. Držiak s vloženou kazetou vložíme do úst pacienta, do ktorej pacient zahryzne a tubus röntgenky následne smerujeme tak, aby os bola rovnobežná k pozdĺžnej časti držiaka smerujúceho z úst pacienta.



BTW snímka, vlastný zdroj

RVG - digitálny zobrazovací systém, s CCD senzorom namiesto intraorálneho filmu.

Tento RTG prístroj je nainštalovaný v zubnej ambulancii priamo pri dentálnej súprave. Je umiestnený na stene a ukotvený oceľovou platňou. Je zložený z riadiacej jednotky a ramena a na konci ramena sa nachádza rtg lampa a tubus. Je využívaný na digitálny zobrazovací systém, kde po exponovaní sa snímka zobrazí na monitore. Údaje sú získavané senzorom, ktorý je priamo napojený na PC.

Výhody: pomerne lacná zobrazovacia technika - napr. oproti CT, znížená dávka RTG žiarenia na okamžité vytvorenie obrazu, nebolestivosť, zhotovenie snímky trvá niekoľko sekúnd, nepoužívame už tmavé komory a vyvolávacie prístroje, snímky sa dajú upravovať a tlačiť.

Nevýhody: ak sa pacient pohne, môže byť obraz znehodnotený, rozmazaný alebo skreslený, kontraindikácia u tehotných žien v prvom trimestri tehotenstva a malých detí.



RVG prístroj, vlastný zdroj

Z vlastnej skúsenosti diplomovanej radiologickej asistentky môžem povedať, že RTG prístroj patrí k nenahraditeľnej súčasti prístrojov v zubnej ambulancii z hľadiska prevencie, diagnostiky a terapie.

Využíva sa dennodenne pri vstupných a preventívnych prehliadkach a recalloch u detí aj dospelých, ale aj pri endodontickom ošetrovaní, či ošetrovaní počas úrazov, alebo v priebehu chirurgickej extrakcie.

Pristášová Dominika Dipl. RA, 2DHE

Zoznam bibliografických odkazov

- 1) CHUDÁČEK Z., 1993. Rádiodiagnostika, Martin: Vydavateľstvo OSVETA, 1993. ISBN 80-217-0571-X
- 2) KREJČÍ P. a kol., 2009. Dentální radiologie. Olomouc: Vydala Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. ISBN 80-244-1452-X
- 3) HODDER A., 2005. CLARK'S POSITIONING IN RADIOGRAPHY, London: Oxford University Press Inc., 2005. ISBN 0 340 76390 6
- 4) MUDR. Maroš Rudnay (prezentácia SZŠ Moyzesova, Košice)

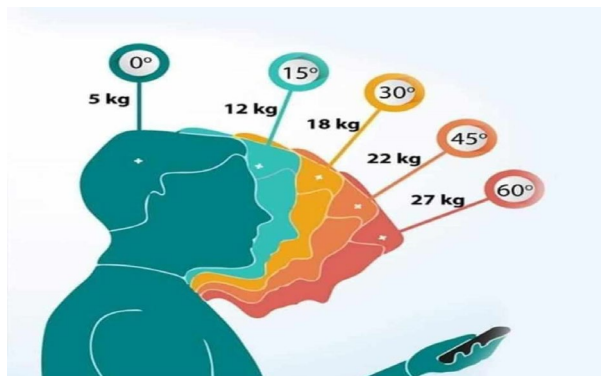
V dňoch od 15. 2 do 17. 2. 2024 sme absolvovali teoreticko-praktický kario-kurz. Medzi množstvom vzdelávacích aktivít na kurze „Manažment dentálnej starostlivosti o kariologického pacienta“ vynikol workshop, ktorý sa zaoberal dvoma dôležitými aspektmi - využitím fyzioterapie v dentálnej praxi a prevenciou následkov nesprávnej ergonómie práce.

Pod vedením skúsenej odborníčky, fyzioterapeutky Bc. Viery Bujňačkovej, tento workshop poskytol účastníkom jedinečnú príležitosť objaviť nové metódy a techniky, ktoré môžu zlepšiť kvalitu ich práce a zároveň zabezpečiť ich vlastné zdravie a pohodu.

Dentálna prax často zahŕňa dlhé hodiny práce v statickej polohe, čo môže spôsobiť rôzne problémy s pohybovým aparátom. Fyzioterapia môže byť účinným nástrojom na zmiernenie týchto problémov a zlepšenie celkového zdravia a pohody pracovníkov.

Za účelom prevencie, alebo už nevyhnutnej liečby je potrebné dodržiavať odporúčania odborníka - fyzioterapeuta.

Účastníci workshopu mali možnosť naučiť sa rôzne fyzioterapeutické cvičenia a techniky, ktoré môžu aplikovať pri svojej práci. Tieto cvičenia zahŕňajú strečing, posilňovanie svalov, relaxačné techniky a ergonomické rady na prevenciu zranení. Bc. Viera Bujňačková poskytla cenné informácie o tom, ako integrovať fyzioterapiu do denného pracovného režimu a ako maximalizovať jej prospech pre zdravie a pohodu. Aplikovanie cvičení medzi pacientami môže byť veľmi užitočné.



Správna ergonómia je kľúčovým faktorom pri prevencii zranení spojených s pracovnými činnosťami. Nesprávna pozícia tela a opakované pohyby môžu viesť k bolestiam chrbta, krku, rúk a iných častí tela.

V rámci tohto workshopu Bc. Viera Bujňačková predstavila účastníkom dôležité princípy ergonómie a praktické tipy, ako optimalizovať ich pracovné prostredie a pracovné postupy.

Je dôležité si uvedomiť, že prevencia zranení a bolesti nie je obmedzená len na pracovné činnosti v dentálnej praxi, ale týka sa aj bežných denných aktivít. Správna ergonómia je kľúčom k udržaniu zdravia a pohody nielen počas pracovnej doby, ale aj počas voľného času.

Nesprávna poloha hlavy môže viesť k nadmernému tlaku na krčnú chrbticu a spôsobiť rôzne nepríjemné symptómy, ako sú bolesti hlavy, kŕče, napätie svalov a dokonca aj problémy s koncentráciou a spánkom. Je preto dôležité mať vždy na pamäti, aby sme mali hlavu v rovnej polohe. Týmto spôsobom môžeme minimalizovať tlak na krčnú chrbticu a udržiavať ju v zdravom a vyváženom stave. Len pri pozeraní do telefónu je to ako by sme mali závažie 5 kg na krčnú chrbticu.

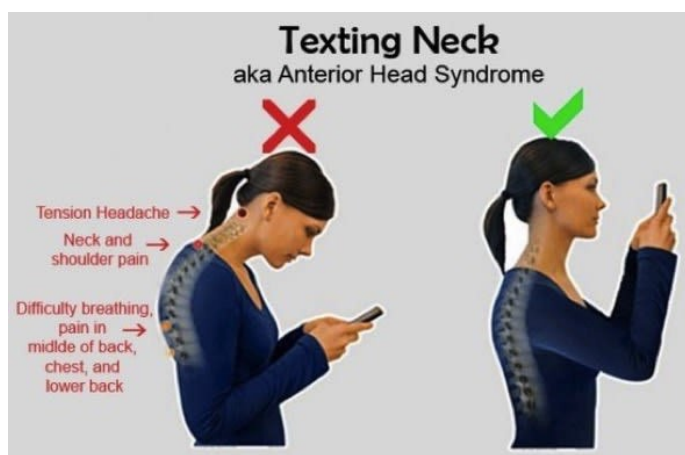


Pri činnostiach ako žehlenie, čistenie zubov, sedenie, ležanie a spanie je dôležité dodržiavať správne postavenie tela a ergonomické princípy.

Napríklad pri sedení by sme mali dbať na to, aby sme mali rovnú chrbticu a nohy mierne ohnuté v kolenných kĺboch, pričom chodidlá by mali byť pevne položené na zemi. Pri ležaní by sme mali mať správnu podporu chrbtice a vankúše pod hlavou a krkom. Pri žehlení je dôležitá jedna noha vyložená na stolčeku, aby bola chrbtica v rovnej polohe.

Spanie na bruchu bolo pre odborníčku v oblasti fyzioterapie nepredstaviteľným spôsobom odpočinku, rovnako ako pre nás bielenie zubov kyselinou citrónovou.

Celkovo bol tento workshop o využití fyzioterapie a prevencii ergonómie práce dôležitým doplnkom k hlavnému kurzu. Poskytol účastníkom príležitosť objaviť nové spôsoby starostlivosti o svoje zdravie a pohodu, čo prispieva k celkovému zlepšeniu kvality ich života. Bc. Viera Bujňáková svojimi znalosťami a skúsenosťami poskytla cenné informácie a inšpiráciu, ktoré účastníci môžu okamžite začať aplikovať v každodennom živote.





Praktický workshop, vlastný zdroj

Gabriela Dutková 2. DhE

Zoznam bibliografických odkazov

- 1) <https://www.disc-me.com/rhomboids-trigger-points-or-interscapular-pain/>
- 2) <https://drsaurabhrawall.com/conditions/cervical-myelopathy/>
- 3) <http://mongolcom.mn/read/17390>

Druhá časť kurzu orientovaná na kariologického pacienta sa konala v dňoch 14.-16. 3.2024 v priestoroch Zubnej kliniky DENT PREV.

1. deň

Prvou prednášajúcou bola MUDr. Tatiana Klamárová, PhD., ktorá poukázala na problematiku etiopatogenézy a diferenciálnej diagnostiky bielych škvŕn a ich výskytu na tvrdých zubných tkanivách. Venovala sa mikrobiálnym a nemikrobiálnym zmenám, post – eruptívnym a pre – eruptívnym zmenám ako WSL, eróziám, fluoróze, traumatickej hypomineralizácii. Problematika poškodení tvrdých zubných tkanív pokračovala témou Molar incisor hypomineralization MIH, v ktorej bola upriamená pozornosť na 6 krokový manažment MIH, stupeň postihnutia a klasifikáciu, neinvazívnu, mikroinvazívnu liečbu. Teória bola doplnená praktickými ukážkami z praxe, ktoré priblížili mikroinvazívnu terapiu tvrdých zubných tkanív, pečatenie zubov, ktoré patria k preventívnym opatreniam tvoriacich základ prevencie poškodení tvrdých zubných tkanív. Spolu s PhDr. Michalom Ferkom, ďalším prednášajúcim sme rozoberali tému ako využiť protokol Guided Biofilm Therapy v dentálnej praxi. Venovali sme sa jednotlivým krokom protokolu, ale i častým otázkam pacientov, novinkám a odporúčaniam. Pokračovanie kario-kurzu sa nieslo v duchu praktických cvičení s reálnymi pacientami. Workshopy boli zamerané na praktický nácvik nasadenia gingiválnej membrány s následným bielením zubov, poradenstvo po profesionálnom bielení zubov. Nechýbala ani simulácia použitia koncoviek Piezon a Airflow na fantómových hlavách prístrojom EMS Prophylaxis Master.

2. deň

Druhý deň sme začali hneď zhurta záchranou života, ktorej sa venoval PhDr. Daniel Jordán, PhD spolu s Ing. Bc. Dankou Boguskou, PhD., MSc., MPH so skvele spracovanou prezentáciou Základné zásady poskytovania prvej pomoci. Počas teoretickej časti prezentácie sme sa dozvedeli viac o nových odporúčaníach v KPR (kardiopulmonálnej resuscitácii), prvej pomoci pri náhlych stavoch alebo o vybavení skrinky prvej pomoci v ambulancii dentálneho hygienika. Po zvládnutí teoretického úvodu sme sa presunuli k praktickému nácviku a v dvojiciach sme sa pokúšali obnoviť životné funkcie prostredníctvom figuríny na to určenej. I keď sme to zvládli bravúrne treba uznať, že ide o fyzicky veľmi náročné, namáhavé úkony.

Po krátkej prestávke sme sa ponorili do témy Hĺbková ochrana dentínu, ktorú nám predstavil už nám známy Ing. Peter Sokoli, prezentujúci firmu Haleon.

Marta Brachová nás oboznámila s bielením zubov ZOOM, novinkou od firmy Philips. Poukázala na výhody kombinovaného bielenia. Techniku sme mali možnosť sledovať priamo pri bielení zubov pacienta, Bc. Katarínou Zakrevskou. Krok po kroku nám dôsledne vysvetlila celý proces bielenia, podelila sa s nami s užitočnými skúsenosťami priamo z praxe. Workshop pokračoval praktickými ukážkami profesionálneho bielenia Purewhitening. Pola Rapid, Opalescence, VivaStyle Paint On Plus...

3.deň

Sobota, posledný deň kurzu, sa od rána niesla v duchu workshopu. Odštartovala ho pani MUDr. Tatiana Klamárová PhD. s kariologickým typom pacienta, ktorému bola aplikovaná infiltračná liečba bielych škvŕn – ICON. Po krátkej prestávke na občerstvenie sme sa mohli ponoriť do ďalšieho typu terapie, tentokrát sa jednalo o mikroabrazívnu liečbu u kariologického pacienta.

Popoludňajší workshop bol zameraný na pečatenie zubov, rozdiely medzi jednotlivými dentálnymi materiálmi, ktoré je možné na pečatenie použiť – skloionomér a kompozitný materiál. Workshop prebiehal vo výborné vybavených priestoroch pre študentov dentálnej hygieny. Bola to skvelá skúsenosť, pod dohľadom PhDr. Ferka a jeho kolegyň sme naberali zručnosť v pečatení a každá z nás mala možnosť vyskúšať pečatiť zuby na fantóme.

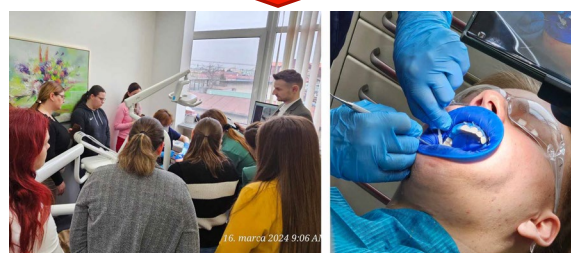
Záver kurzu bol venovaný ručným nástrojom k odstraňovaniu tvrdých nánosov a starostlivosti o tieto nástroje. Problematiku brúsenia nástrojov nám priblížila PhDr. Bc. Ľudmila Andraščíková, PhD., MPH, MBA

Po skončení kurzu všetci zúčastnení odchádzali domov s množstvom nových informácií, vedomostí a aj zručností.

Veľké ďakujem patrí organizátorom Kariokurzu, prednášajúcim a samozrejme aj účastníkom. Menovite PhDr.Bc. Ľudmile Andraščíkovej, PhD., MBA, MPH, MUDr.Tatiane Klamárovej, PhD., a PhDr.Michalovi Ferkovi. Ďakujeme a budeme sa tešiť na ďalšie stretnutia.



🦷 Pečatenie zubov 🦷



„Pi veľa mlieka a budeš zdravý a silný.“ túto vetu nám všetkým prízvukovali už od malička. Mlieko je bez pochyb vynikajúcim zdrojom vápnika a fosforu, čo sú minerály, ktoré naše telo potrebuje pre správne fungovanie. Inak tomu nie je ani čo sa týka ústneho zdravia, ktoré je pre nás prioritou.

Preventívny program „Zdravý úsmev“ je projektom, ktorého cieľom je vzdelávanie detí a mládeže v oblasti správnej starostlivosti o zuby a ďasná a postupné prispievanie k znižovaniu kazivosti chrupu na Slovensku. Jeho realizácia začala na základnej škole Lesníčka už od roku 1999. Základná škola bola prvou školou, ktorá začala s edukáciou detí, žiakov z oblasti orálneho zdravia.

V rámci preventívneho programu ZDRAVÝ ÚSMEV, dňa 22.02.2024 študenti katedry dentálnej hygieny Dorota Pčolková a Alex Luterančík, pod vedením Mgr. Bc. Lucie Hudákovskej, PhD zrealizovali edukačné stretnutie, ktoré bolo zorganizované v súvislosti s natáčaním videonahrávky ku Dňu mlieka.

V popoludňajších hodinách sa žiaci 3. ročníka hravou formou dozvedeli, aký vplyv má mlieko na zdravie našich zubov. Po úvodnom zhliadnutí pútavej rozprávky sa žiaci veselo vrhli na zábavné aktivity. Formou ochutnávky mliečnych potravín žiaci zisťovali, ktoré mliečne výrobky sú vhodné a ktoré menej vhodné na chrup. Táto aktivita mala u žiakov veľký úspech a každý z nich si chcel preveriť svoje chuťové zmysly. Študenti katedry dentálnej hygieny naučili žiakov aj to, že ak zjedia mliečnu potravinu, ktorá obsahuje cukor a nie je veľmi zdravá pre ich zuby majú si ústa vypláchnuť čistou vodou, počkať aspoň 30 minút a následne si zuby vyčistiť, aby nedošlo k poškodeniu skloviny zubov.

Po ochutnávke nasledovalo spoločné čistenie zubov, kde študenti precvičovali so žiakmi správnu techniku čistenia zubov ako aj správny postup čistenia zubov.

Pokračovaním bola hra na zubárov, počas ktorej si žiaci pomocou zubolekárskeho zrkadielka navzájom pozerali do úst, počítali zuby spolužiakovi a kontrolovali, či tam nemá zubný kaz. Objavené zubné kazy následne zakreslili do pracovného listu. V závere stretnutia obdržali žiaci za svoju šikovnosť drobné darčeky od firmy Colgate Professional CZ/SK, z ktorých mali veľkú radosť. Celé stretnutie sa nieslo v príjemnom duchu a veríme, že si ho žiaci užili a nadobudli nové vedomosti z oblasti orálneho zdravia.

Na záver by sme sa chceli poďakovať vedeniu základnej školy pani riaditeľke Ing. Marte Ichniovskej za prejavovaný záujem a milým pani učiteľkám za ochotu a pomoc pri organizovaní stretnutia. Už teraz sa tešíme na ďalšiu spoluprácu.



ZŠ Lesníčka, vlastný zdroj



Aktivity so žiakmi ZŠ Lesnícka, vlastný zdroj

Dorota Pčolková, 2. Dhd

V zubnej ambulancii sa každý deň stretávame s rôznymi typmi pacientov. Každý z nich je v niečom špecifický, vyžaduje si náležitú pozornosť a porozumenie. Niektorí pacienti však potrebujú ešte o štipku viac vyššie spomínaných kvalít. Do tejto kategórie radíme aj ľudí trpiacich Downovým syndrómom. Poďme sa teda spolu pozrieť na špecifiká komunikácie s nimi.

Národné centrum zdravotníckych informácií udáva, že na Slovensku sa ročne narodí 30 až 70 detí s Downovým syndrómom. Tým sa tento syndróm stáva najčastejším genetickým ochorením na Slovensku. Ide o chromozomálnu poruchu, konkrétne trizómiu 21. chromozómu. Primárnym rizikovým faktorom vzniku zostáva aj naďalej vek matky.

Čím sú títo pacienti odlišní?

Pre zdravotníckych pracovníkov je dôležité vedieť ľudí s týmto ochorením rozpoznať a poznať aj zdravotné riziká s ním spojené. Títo pacienti sa vyznačujú svojimi typickými črtami – šikmé očné štrbiny, plochý vzhľad tváre, prehnuté ušnice. Ľudia trpiaci týmto ochorením čelia často rôznym stupňom mentálneho znevýhodnenia, ktoré taktiež musíme brať do úvahy.

Medzi typické zdravotné komplikácie patria problémy so srdcom, svalová hypotónia, riziko záchvatov či zmyslové poruchy.

Na čo sa zamerať pri orálnom zdraví?

Z hľadiska orálneho zdravia si musíme dať najväčší pozor na kompromitovaný imunitný systém, kvôli čomu u týchto pacientov existuje zvýšené riziko infekcií a rozvoja parodontitídy. K tomu môže dochádzať už od detského veku z rôznych príčin, neojedinele aj s deštruktívnymi následkami. Pacienti často prichádzajú o zuby vo frontálnom úseku.

Zubné kazy nie sú v tejto skupine populácie až tak rozšírené. Je to následok často veľmi stráženej stravy, ktorú ma pacient nariadenú kvôli inému zdravotnému problému. K tomuto prispieva aj fakt, že títo ľudia majú typicky menšie zuby s väčšími medzizubnými priestormi, čo im uľahčuje čistenie týchto priestorov.

Chrup pacientov trpiacich Downovým syndrómom sa taktiež vymyká normálu. Veľmi typické sú rôzne formy maloklúzie spôsobené neúplným vývinom sánky. Stretneme sa aj so zubnými anomáliami. Vrodené chýbanie zubov, neskoré prerézavanie a mikrodancia patria medzi najčastejšie.

Komunikácia s pacientom trpiacim Downovým syndrómom

Komunikačné schopnosti ľudí s Downovým syndrómom sú často v istej forme obmedzené. Všeobecne platí, že majú dobré porozumenie jazyka, avšak horšiu schopnosť verbalizovať. To sa môže prejaviť od ťažšie zrozumiteľnej reči až po jej stratu. Vhodné je si overiť stav každého pacienta s jeho doprovodom a následne tomu prispôsobiť komunikáciu s ním.

Typické sú rôzne formy maloklúzie spôsobené neúplným vývinom sánky.

V zubnej ambulancii sa každý deň stretávame s rôznymi typmi pacientov. Každý z nich je v niečom špecifický, vyžaduje si náležitú pozornosť a porozumenie. Niektorí pacienti však potrebujú ešte o štipku viac vyššie spomínaných kvalít. Do tejto kategórie radíme aj ľudí trpiacich Downovým syndrómom. Poďme sa teda spolu pozrieť na špecifiká komunikácie s nimi.

Pri komunikácii by sme mali používať krátke vety, stručné a dobre zrozumiteľné vysvetlenia. Odporúčané je aj využitie vizuálnych pomôcok. Dôležité je aktívne počúvanie a trpezlivosť pri vypočutí pacienta s prihliadnutím na jeho individuálne obmedzenie. Nemala by nám chýbať empatia a vlídnosť.

Ako týmto pacientom uľahčiť návštevu v ambulancii?

Pri plánovaní návštevy sa odporúčajú skoré ranné hodiny, čo poskytne pokojnejšie prostredie pre pacienta. Odporúča sa znížiť možné rušivé zvukové a sluchové podnety na minimum, aby sme udržali pacientovu pozornosť na ošetrenie a ošetrojúceho. Jemná hudba v pozadí je však vnímaná ako pozitívna a často pomôže pacienta zrelaxovať.

Zásadné je dopriať si na takéto stretnutie dostatočný čas. Pacientovi krok po kroku vysvetlíme, aké úkony ideme vykonávať. Niekedy je potrebné prispôbenie vyšetrovacích postupov individuálnym potrebám pacienta. Nezabúdame na pochvalu a prípadnú odmenu.

Ideálne je vytvoriť si pracovný tím, ktorý bude pracovať s pacientom pri každej návšteve. To pomáha k vytvoreniu dôverného vzťahu. Čím konzistentnejšie budú návštevy vyzeráť, tým väčšiu kooperáciu s pacientom budeme schopní vybudovať.

Svetový deň Downovho syndrómu

Každý rok môžeme všetci týchto pacientov podporiť 21. marca, kedy sa na Svetový deň Downovho syndrómu zapojíme do „Ponožkovej výzvy“ a obujeme si ponožky rôznej farby alebo veľkosti.

Odporúča sa používať

- krátke vety
- stručné a dobre zrozumiteľné vysvetlenie
- využitie vizuálnych pomôcok
- aktívne počúvanie
- trpezlivosť pri vypočutí pacienta s prihliadnutím na jeho individuálne obmedzenie
- empatia a vlídnosť

Simona Švecová, 1 Dhd

Zoznam bibliografických odkazov

Practical oral care for people with Down syndrome [online] 2009. Dostupné na internete: <https://www.nidcr.nih.gov/sites/default/files/2017-09/practical-oral-care-down-syndrome.pdf>
Znaky DS [online] 2016. Dostupné na internete: <https://downovsyndrom.sk/v16/node/86>
NCZI: Deti s Downovým syndrómom na Slovensku [online] 2023. Dostupné na internete: <https://www.nczisk.sk/Aktuality/Pages/NCZI-Deti-s-Downovym-syndromom-na-Slovensku.aspx>

1. ročník fakultného plesu, bol si tam aj ty? Nie? Tento článok si musíš prečítať, je pre Teba!

Nádherne vyzdobená sála, slávnostné oblečenie, super atmosféra.

Áno, aj týmito slovami sa mohol pýšiť 1. ročník fakultného plesu, ktorý sa uskutočnil dňa 16.2.2024. Organizáciou plesu sa zhostila naša Študentská rada FZO, ktorej sa tento ples vo všetkých aspektoch vydaril.

Študenti vymenili svoje uniformy za spoločenské oblečenie a neustály zhon na praxi sa zmenil na smiech a tanec.

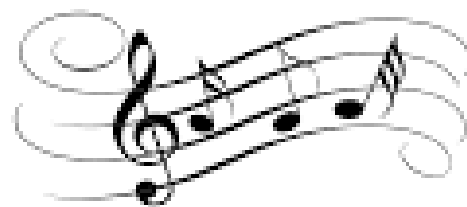
V úvode sa k študentom prihovorila tajomníčka Študentskej rady FZO a odovzdala pani dekanke slovo. Slávnostne sme si pripili na prvý ročník plesu. Tanečné kolo otvorila pani dekan FZO doc. PhDr. Štefánia Andraščíková PhD., MPH a zábava sa mohla začať. Tancovanie s pani dekanou a prodekanami, áno aj takéto spomienky si študenti odniesli domov. Bol to krásny večer strávený so svojimi spolužiakmi či kamarátmi. Výnimočný večer s nezabudnuteľnými spomienkami vďaka dobre vykonanej práci a príprave.

O skvelú tanečnú zábavu sa nám postaral DJ Damián Ferko. Svoju reputáciu si vôbec nepokazil, ba naopak. O chutné jedlo sa nám postarala naša študentská jedáleň. Nechýbala ani bohatá tombola od štedrých sponzorov. Naším sponzorom patrí veľká vďaka za otvorené srdce pomôcť. Sestry Gajdošové, študentky UZS, na chvíľu spríjemnili čas svojím moderným spevom a Nina Bazárová, žiačka 1. ročníka DH, nás potešila svojím folklórnym spevom.

Času bolo málo, zábava skvelá. Ani sme sa nenazdali a blížil sa koniec plesu.

Ďakujeme Študentskej rade za ich organizáciu a ukrojenie z ich voľného času. Za tú nezabudnuteľnú atmosféru. Naposledy sme si zatancovali, ofotografovali sa a unavení, ale šťastní a plní zážitkov sme sa vracali domov. Sme všetci radi za rozvíjajúci sa študentský život na našej fakulte. Tešíme sa na ďalšie skvelé akcie.





Katarína Vašková, 1 Dhd

Moja dvojmesačná stáž spolu s dvoma kolegyňami odštartovala 12.5.2023 a spoločne sa nám podarilo dostať do kráľovského mesta – Hradec Králové. Stáž bola pre mňa obrovskou výzvou, a ja som vedel, že ma posunie vpred. Posunul som sa v odbore dentálna hygiena, ktorý študujem už tretí rok.

Skúsenosti sme naberali na stomatologickej klinike lekárskej fakulty Univerzity Karlovej a Fakultnej nemocnici v Hradci Králové. Pod svoje krídla si nás vzala veľmi milá a ústretová a vždy usmiata vrchná sestra, ktorá nás brala ako vlastné deti. Oboznámila nás s novým prostredím a predstavila nás všetkým lekárom a pracovníkom, ktorí nás s radosťou privítali.

Mali sme možnosť získať množstvo nových poznatkov a praktických zručností v oblasti dentálnej hygieny a celkovo v oblasti zubného lekárstva. Na krátky čas sme sa stali súčasťou pracovných tímov na oddelení implantológie, ortodoncie, protetiky, chirurgie a iných. Získali sme nových priateľov, úžasné a priateľské dentálne hygieničky a super zubných lekárov a lekárky. Pomáhali nám zdokonaľiť sa v našom odbore, vycibriť naše praktické, či komunikačné zručnosti.

Na mojich obľúbených oddeleniach chirurgie a implantológie sme sa naučili asistovať za prísne sterilných podmienok, kde sme videli rôzne typy zákrokov, ktoré boli veľmi zaujímavé. Pacienti boli veľmi milí a úplne bez problémov a s radosťou vítali ošetrovanie študentmi zo Slovenska. Čo ma milo prekvapilo u tamajších pacientov bolo, že sa im veľmi páčil náš slovenský jazyk, na ktorom sme sa mnohokrát zasmiali vždy keď nám pacienti nerozumeli pri vysvetľovaní rôznych vecí. Naučil som sa používať slovo kartáček namiesto slovného spojenia zubná kefka, ktorému pacienti vôbec nerozumeli.

Nevzdelávali sme sa tam, sami. Stretávali sme sa aj s budúci zubnými lekármi, ktorí tam prišli študovať z rôznych kútov sveta ako Dubaj, Irán, či z iných anglicky hovoriacich krajín, čo bolo znakom toho, že sme sa nachádzali v špičkovej a kvalitnej klinike.

Neboli sme zaťažení len prácou a štúdiom. Vo voľnom čase sme mali možnosť navštíviť rôzne pamiatky a zaujímavé miesta, ktoré Hradec Králové a jeho okolie ponúkalo. Spolu sme podnikali výlety na Hrádek u Nechanic, obdivovali sme botanickú záhradu liečivých rastlín, Jiráskovy sady a mnoho ďalších miest.

Práve táto stáž v kráľovskom meste nám poskytla neoceniteľné skúsenosti, množstvo nových kontaktov a v neposlednom rade pracovné ponuky, ktoré by sme bez pomoci našej fakulty zdravotníckych odborov a programu Erasmus+ nemali možnosť získať a zažiť.

Využi možnosť ERASMUS+



Rasmus+, vlastní zdroj



Alex Luterančík 3.DHd

Dňa 14.3.2024 sa naša katedra dentálnej hygieny zúčastnila na prezentácii fakúlt Prešovskej univerzity, ktorá sa konala v obchodnom centre NOVUM. Okrem bohatého kultúrneho programu mala široká verejnosť možnosť bližšie spoznať jednotlivé katedry. Hneď z rána sa naše študentky venovali zvedavým záujemcom a ochotne im odpovedali na rôzne otázky ohľadom štúdia na našej škole alebo na otázky z oblasti ústneho zdravia. Priblížili potencionálnym záujemcom štúdium v našom študijnom programe, v krátkosti ich poinformovali o podmienkach štúdia v dennej i externej forme. Už teraz sa tešíme na nových uchádzačov a prajeme im veľa šťastia na prijímačkách.



Erika Hatalová, Terézia Blichárová 2. Dhd

DOPRAJ SI CHVÍLKU ZABAVY



VTIP Č.1

Zubársky slovník
HUH? – UŽ?
OHE? – HORE?
HUH HEHIHEM – UŽ NEPRÍDEM
HAU HO HOHÍ – AU TO BOLÍ
HE – ZLE

VTIP Č.2

Pôrodník oznamuje novopečenému ockovi:
„Gratulujem! Je to chlapec, má štyri kilá!”
„Ó, výborne!” poteší sa muž. „A čo mamička?”
„Čo ja viem? Tú som nevážil.”

VTIP Č.3

Lekár: „Pane, omylom sme vám zobrali zdravé oko....“
Pacient: „Nevidím problém...”

VTIP Č.4

Lekár sa pýta tehotnej pacientky: „No ako? Už máte kúpený kočiar?”
Pacientka odpovedá: „Ale kdeže! Čítala som na Modrom koníkovi, že kočiar deformuje chrbticu dieťaťa, preto som si radšej kúpila klokanku, ktorá udržiava dieťa v takej istej polohe, ako bolo v maternici.”
Lekár odpovedá: „Rovno ho dajte do akvária, veď to dieťa bolo tiež 9 mesiacov v plodovej vode.”

VTIP Č.5

Mladá sestrička už mala dosť lekárskeho prostredia, a tak sa vydala na diskotéku, vyčistiť si hlavu. Počas tancovania sa k nej pretancoval pekný muž a po chvíli hovorí: „Máte pekné oči.”
„Došfaka,” povzdychla si sestrička, „práve tu musím naraziť na očného!”

VTIP Č.6

Lekár pred operáciou hovorí pacientovi: „Nebojte sa, robím to už 30 rokov raz sa tá operácia musí podariť...”



Keď máš skúšku z anatómie

musculus levator labii superioris alaeque nasi
musculus sternocleidomastoideus
glandula apicis linguae Blandini-Nuhnii
rami nasales posteriores superiores laterales et mediales
truncus brachiocephalicus infundibulum ethmoidale
ramus communicans cum ganglio ciliari

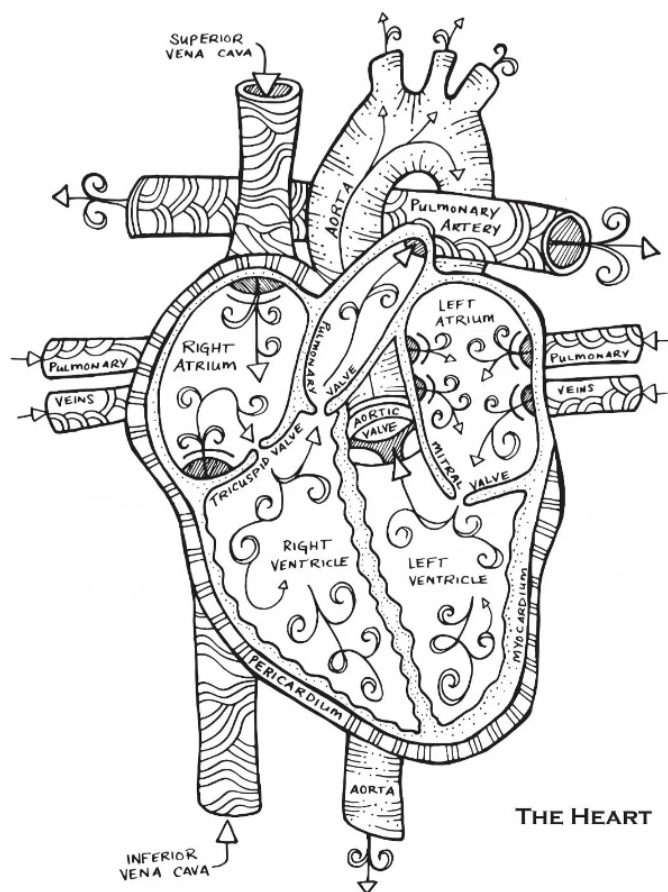


TAJNÍČKA

F	A	A	K	V	A	M	Ú	K	S
K	U	K	S	E	L	T	A	C	Z
A	D	T	E	D	R	I	A	O	V
N	O	I	S	O	Z	H	T	M	R
A	N	N	T	M	U	L	Í	O	Ö
T	N	A	R	O	B	A	L	P	N
Ó	C	S	A	S	K	Y	Ô	É	T
M	D	O	K	T	O	R	C	H	G
I	R	A	D	I	O	L	Ó	G	E
A	O	D	B	D	O	R	O	V	N

Použité slová:

anatómia, doktor, gél, ihla, laborant, pomoc, pôrod, radiológ, röntgen, sanitka, sestra, skúmavka, vedomosti, zub



„ĎAKUJEM, TEN TEJP MI SKUTOČNE POMÁHA.“



vytvorili: Bugošová J., Novotná A. 1DHd

SUDOKU

5	1			3	4			8
2	3	4	8				6	
	9	6			2			
9	6	1	2	5	3			4
7			4	6			2	1
	5	2	7			9		
			1	7		6		
	2		3		6			9
	7			2	5			