

DENTAL TIMES



2/2015

Časopis študentov odboru Dentálna hygiena
Prešovskej univerzity v Prešove

OBSAH 2/2015

SVETOVÝ DEŇ ORÁLNEHO ZDRAVIA 2015 V PREŠOVE 2
Martin Masliš

AIR FLOW = VZDUCH + VODA + PRÁŠOK 10
Nikola Hatalová

FLOSS? AIRFLOSS! 18
Jana Jusková

VÝZNAM PROFESIONÁLNEJ FLUORIDÁCIE 21
Patrícia Sepešiová

PROFESIONÁLNE BIELENIE ZUBOV 24
Petra Kováčiková

**NETRADIČNÁ OLEJOVÁ KÚRA PRE JASNEJŠÍ ÚSMEV
A LEPŠIE ZDRAVIE** 28
Eva Švidroňová

AMSTERDAM MOJIMI OČAMI 32
Mariana Hužvárová

TROCHU HUMORU :) 36
Viktória Valečková

DENTÁLNY TÝŽDEŇ 2015 VO VYSOKÝCH TATRÁCH 40

ŠÉFREDAKTOR, GRAFIKA: Jana Spodníková
KOREKTÚRA: PhDr. Daniel Jordán, PhD.; Mgr. Lucia Hudáková, PhD.

Svetový deň ORÁLNEHO ZDRAVIA 2015 v Prešove

Dňa 20. marca 2015 študenti odboru Dentálna hygiena z Fakulty zdravotníckych odborov v Prešove spolu s firmou Colgate zorganizovali zábavno-edukačnú akciu, zameranú predovšetkým na deti materských a základných škôl, ale aj pre dospelých.

Akciu koordinovali: doc. MUDr. Eva Kovaľová (garant študijného programu Dentálna hygiena), PhDr. Daniel Jordán, PhD. (vedúci katedry dentálnej hygieny) a Mgr. Lucia Hudáková, PhD, ktorá s MUDr. Tatianou Čarnokou a MUDr. Tatianou Klamárovou organizuje preventívny program pre deti materských a základných škôl „Zdravý úsmev“, a Bc. Katarína Zákrevská (obch. zástupca firmy Colgate).

Od 9:00 hod. vítal Doktor Králiček so Zúbkovou vílou mnoho detí z materských a základných škôl na Fakulte zdravotníckych odborov. Žiaci si osvojovali správne postupy pri starostlivosti o zuby, napr. ako má vyzeráť vhodná zubná kefka, spoločne si vyčistili zuby a naučili sa básničku.

Neskôr sa deti presunuli do tzv. fantómárne, kde boli rozdelené k jednotlivým fantómovým hlavám, predstavujúcich pacientov s otvorenými ústami. Deti fantómom počítali zuby so zubo-lekárskym zrkadielkom a skúšali si prácu s ďalšími ozajstnými zubárskymi pomôckami a zariadeniami. V závere sa presunuli do miestnosti so zubo-lekárskymi kreslami, kde si vyskúšali na vlastnej koži, aké je to byť zubným lekárom. Hravou formou takto spoznávali prostredie zubnej ambulancie.



Obr. 1: Zdravý úsmev organizátoriek.

Od 10:00 do 16:00 hodine pokračoval program v centre mesta Prešov na Hlavnej ulici, kde bolo pripravených osem stánkov, zameraných na rôzne aktivity pre deti a ich rodičov. Prišli sa sem pozrieť deti aj dospelí. Každý sa mal načo tešiť.

V prvom stánku s názvom **MAĽOVANÁ ROLKA** deti kreslili pomocou farbičiek, vodových farieb, voskoviek a vlastnej fantázie na veľkoformátové výkresy. Témy sa týkali oblasti ústneho zdravia. Vytvorili nádherné diela, ktoré sa následnezavesili na stánok a inšpirovali mnoho ďalších detí ku ďalším krásnym dielam.

V druhom stánku s názvom **PLASTELÍNOVO** si deti mohli vyskúšať vymodelovať zub z plastelíny. V závere akcie boli najkrajšie výtvy odmenené knihou „Prečo vlk šušlal“.

Samozrejme, naše srdcia poteší každý detský úsmev, a to bolo náplňou tretieho stánku s názvom **MAĽOVANÁ TVÁR**. Vďaka špeciálnym farbám na tvár študenti vyčarovali deťom rôzne motívy zubov podľa ich želania. Svoju spokojnosť, deti prejavili krásnym úsmevom.

Štvrtý stánok **MAŠKRTNÍK**, slúžil nato aby si deti zopakovali vedomosti z oblasti výživy. Hádzali červenú, alebo zelenú loptičku do dvoch veľkých zubov z kartónu, podľa toho, či daná potravinu je pre zuby škodlivá alebo nie. Všetci zúčastnení, ktorí úspešne zvládli úlohu, boli odmenení vzorkou detskej pasty.

Ďalší stánok s názvom **ZUBÁR**, slúžil pre deti, ktoré prostredníctvom hry na zubára mali možnosť hravou formou spoznať prácu zubného lekára. Spolu so študentmi počítali zuby a prezerali zubo-lekárskymi zrkadielkami ústnu dutinu na plyšovej hračke hrocha a na sebe navzájom.

Celú akciu spetrovala aktivita v stánku s názvom **ŠKÔLKA**. Deti mali za úlohu hodiť kamienkom na nakreslené zuby na zemi a potom mali nane skočiť. Kto zvládol úlohu bol odmenený xylitolovým cukríkom.



Obr. 2: Stánok "Maľovaná rolka".



Obr. 3: Záujem o Hádankovo.



Obr. 4: Kreslenie na tému.



Obr. 5: Škôlkari na Škôlke.

V stánku s názvom **HÁDANKOVO** študenti mali pre deti a dospelých pripravené hádanky s tematikou ústnej hygieny, anatómie zuba, výživy, vzniku zubného kazu a fluoridácie. Ak niekto uhádol, samozrejme dostal odmenu.

Posledný stánok **DOSPELÁCI** bol určený pre dospelých. Študenti ponúkali poradenstvo, ako si správne čistiť zuby, ako dlho a akými pomôckami. Samozrejme, okoloidúci záujemcovia si mohli nechať poradiť s hygienou ústnej dutiny alebo si vyskúšať ktorúkoľvek pomôcku na čistenie zubov.

V priebehu akcie sa deti hravou formou naučili ako sa o svoje zuby starať a udržať si ich zdravé.

Akcie sa zúčastnili deti nielen z prešovských materských a základných škôl, ale aj z okolia Prešova. Počas tejto akcie vládla skvelá nálada, príjemná atmosféra, detské usmievavé a spokojné tváre a deti odchádzali z plnými zážitkami a odmenami. Zlatým klincom v závere akcie bol spontánny spoločný tanec študentiek pred pódium, ktorý upútal mnohých okoloidúcich. Túto akciu môžeme teda z nášho pohľadu hodnotiť ako veľmi príjemnú a zároveň prospešnú.

Spracoval: **Martin Masliš, 2.DH**

Obrázky: Archív Katedry dentálnej hygieny, autori: D. Jordán, M. Masliš.



Obr. 6: Spontánny makarenový tanec motivovaný dobrou náladou študentiek DH.



Obr. 7: Detskí návštevníci fakulty.



Obr. 8: Deti vo fantomárni.



Obr. 9: Ukážka pohľadu cez zrkadielka.



Obr.10: Pohodlie kresla skúsili viacerí (naraz).



Obr. 11: Vzájomné prehliadky zubov.



Obr. 12: Aj fantómom sa akcia páčila.



Obr. 13: Inštruktáž fantóma zubnou kefkou.



Obr. 14: Fascinovaný odsliňovačom.



Obr. 15: Inštalácia názvu stanovišta.



Obr. 16, 18: Maľovanie na tvár.



Obr. 17: Marianka s kamoškou.



Obr. 19: Zmaľovať sa nechali aj hygieničky.



Obr.20: Výsledky zručnosti v "Plastelínove".



Obr. 21: Koordinácia pri modelovaní zuba.



Obr. 22: Veľkoplošné kreslenie na tému.



Obr. 23: Stánok s výstavou kresieb.



Obr. 24: Hop-hop na zdravú potravinu.



Obr. 25: Stanovište "Maškrtník".



Obr.26: Paťka provokuje sladkými ukážkami.



Obr. 27: Poučenie o skrytých cukroch.



Obr.28: Správne čistenie hrošíkových zubov.



Obr. 29: Najlepšie sa učí na sebe.



Obr. 30: Aranžovanie vzoriek pasty.



Obr. 31: Veľká kefka na veľké zuby.



Obr. 32: Ochotne a s radosťou poradili.



Obr. 33: Poradkyne z 1.DH a 3.DH.



Obr. 34: Ľuďi lákala hlavne zvedavosť.



Obr. 35: Sympatické moderátorky.



Obr. 36: Detí z okolitých MŠ a ZŠ bolo hojne.



Obr. 37: Propagácia novej zubnej pasty.



Obr. 38: Krásky a zvieratko.



Obr. 39: Zúbkové víly z 2. DH.



Obr. 40: Dovidenia nabudúce ;)

AIR FLOW = vzduch + voda + prášok

Vysokoúčinná a šetrná trojsila

*Chcete mať krásne biele zuby a s žiarivý úsmev? Kto by po tom netúžil?!
Dokonalý a sebavedomý úsmev bol vždy atraktívny.*

Ľudia sa od stredoveku pokúšali bieliť si zuby rôznymi spôsobmi. Ako jedna z metód slúžila v Anglicku na konci 18. storočia zmes tehlového prachu a rozomletej sépiovej kosti. Úbohé zuby sa vystavovali aj pôsobeniu koncentrovaného roztoku kyseliny dusičnej. Zuby boli síce po takomto bielení istý čas žiarivo biele, ale ich sklovina sa natoľko poškodila, že sa veľmi rýchlo začali masívne kaziť.

V roku 1945 Dr. Robert Black vynášiel prístroj využívajúci vodu, stlačený vzduch a vysoko abrazívny prášok. Primárne bol tento prístroj určený na preparáciu kavít. Až okolo roku 1976 bola táto technológia, uvedená na trh ako metóda na odstraňovanie nečistôt z povrchu zubov.

Metóda pieskovania, nazývaná aj AIR FLOW, je v súčasnosti jednou z najbežnejších a k zubom najšetrnejších možností, ako získať zdravo žiarivý úsmev.

Pýtate sa, o čo ide?

Pieskovanie zubov je metóda mechanického odstránenia pigmentácie zo zubov pomocou prášku tryskajúceho v prúde vody a vzduchu. Pacienta



Obr. 1: Odstraňovanie pigmentov.

tento zákrok nijako nezaťažuje a nie je nepríjemný. Hlavnou výhodou Air flowu je, že prenikne aj do najužších medzizubných priestorov, kde sa iné nástroje nedostanú, šetrne z nich odstráni zubný povlak a všetky pigmentové nánosy. Po pieskovaní zubov nasleduje ošetrovanie fluoridovými preparátmi, ktoré zaručia komplexnú ochranu zubov. Pieskovanie je estetický a nie liečebný výkon.

V súčasnej dobe existuje niekoľko druhov práškov pre pieskovanie, ktorých použitie nie je vyhradené len na odstránenie pigmentov z povrchu zubov, ako tomu bolo predtým, ale je nimi možné vykonávať aj ošetrovanie v subgingiválnom priestore v rámci profylaxie.

BIKARBONÁT SODNÝ

Častice majú zaoblený tvar, aby nedochádzalo k poškodeniu tvrdých zubných tkanív. Pri práci s bikarbonátom je nutné chrániť mäkké tkanivá (jazyk, spodina jazyka, tváre, pery), inak môže dôjsť k ich poškodeniu. Možno ho teda bezpečne použiť na čistenie a leštenie korunkových častí zubov. Krátkodobo, no nie príliš často, je možné použiť pieskovanie aj na dentín a cement (odporúča sa maximálne 2x ročne). Po očistení zubov je vždy potrebné zuby vyleštiť. K tomu použijeme jemnejší typ prášku, nikdy nevykonávame depuráciu abrazívne leštiacou pastou (dochádza k mikroabrázii skloviny a pri opakovanom použití môže dôjsť k nevratnému poškodeniu povrchu skloviny).

Indikácie:

- odstránenie povlaku a pigmentov pred fluoridáciou,
- pre prirodzene bielu sklovinu,
- príprava povrchu pred bondovaním, cementovaním inlayí, onlayí, koruniek a faziet,
- odstránenie pigmentov pre presnejší výber odtieňa zubov (pred zhotovením protetických prác, kompozitných výplní a pod.),
- pred nasadením fixného ortodontického aparátu a po jeho sňatí,
- pred bielením zubov.



Obr. 2: Rôzne typy Air-Flow práškov (EMS) s rôznymi príchuťami.

Kontraindikácie:

- nesmie sa použiť subgingiválne,
- pacienti s astmou alebo chronickou bronchitídou (prúd vzduchu a prášku môže spôsobiť dýchacie ťažkosti),
- pacienti s indikovaným obmedzením soli (príchuť prášku môže viesť v ojedinelých prípadoch k alergickej reakcii, v týchto prípadoch sa odporúča použiť prášok bez príchuť),
- nevhodne zhotovené kompozitné výplne alebo protetické práce (previsnuté výplne, uvoľnený mostík - mohlo by dôjsť k ich ďalšiemu uvoľneniu).



Obr. 3: Supragingiválne odstraňovanie plaku a pigmentov z povrchu zubov.

Pracovný postup:

Ak je pieskovanie prvým krokom ošetrovania, nechávame pacienta vypláchnuť dezinfekciou (0,12% chlórhexidínom po dobu 30 sekúnd, redukuje sa tak počet mikroorganizmov). Pacient musí mať chránené pery - môžeme použiť rozvierač úst alebo vazelínu, tvár chránime okuliarmi, vlhčeným obrúskom, buničinou alebo inou pomôckou, mäkké tkanivá chránime gázou. Ak má pacient kontaktné šošovky, mal by si ich pred ošetrením vybrať. Ošetrojúci používa ochranné okuliare alebo štít a rúško. Pri vlastnej práci nechávame malý odslinovač zavesený v ústach pacienta, veľkou odsávačkou odsávame aerosól, aby nedochádzalo k jeho šíreniu do okolia. Pracovný uhol pri práci s bikarbonátom je 30°-60°, optimálna vzdialenosť koncovky od povrchu zuba je 3-5 mm, s koncovkou vykonávame drobné krúživé pohyby alebo pohyby do strán, smer prúdu musí byť vždy smerom od ďasna k incizálnym alebo oklúznym plochám.

GLYCÍN

Ide o najjednoduchšiu neesenciálnu aminokyselinu so sladkou chuťou, ktorá je plne rozpustná. Podľa veľkosti častíc je použiteľný supragingiválne i subgingiválne. Bezpečný je aj pre pacientov s odhalenými krčkami alebo citlivými zubami, u detských pacientov a pacientov s implantátmi. Môže sa použiť častejšie ako bikarbonát. Po použití glycínu nie je potreba zuby následne leštiť.

Indikácie:

- podobné ako pri bikarbonáte
- odstránenie pigmentov v blízkosti marginálnej gingívy.
- subgingiválne odstránenie povlaku a baktérií,
- podpora liečby parodontu po iniciálnej terapii,
- odstránenie povlaku a baktérií pri implantátoch,
- vhodný na pieskovanie aj počas liečby fixným ortodontickým aparátom.

Kontraindikácie:

- pri väčšej veľkosti častíc iba supragingiválne,
- supragingiválne – pacienti s astmou alebo chronickou bronchitídou (prúd vzduchu a prášku môže spôsobiť dýchacie ťažkosti),
- pacienti s citlivosťou na glykokol (ak sa objaví alergická reakcia, prestať prášok používať a dôkladne vypláchnuť ústnu dutinu),
- pri ošetrovaní hlbokých parodontálnych vŕchov môže dôjsť bakteriémii, preto je u rizikových pacientov potrebné vykonať profylaktické opatrenie.

Pracovný postup:

Ak používame glycín s väčšou veľkosťou častíc, t.j. supragingiválne, dodržiavame rovnaký pracovný postup ako pri bikarbonáte. Supragingiválnou koncovkou môžeme ošetriť miesta hlboké do 4 mm, nad 4 mm je potrebné použiť špeciálnu koncovku. Pri subgingiválnom ošetrovaní nie je potreba chrániť mäkké tkanivá, veľkosť častíc je optimalizovaná tak, aby nedochádzalo k žiadnemu negatívnemu účinku na mäkké tkanivo.



Obr. 4: „Bielenie“ zubov pieskovaním.

ERYTRITOL (POLYOL)

Tento cukrový alkohol sa používa v potravinárskom priemysle ako sladidlo. Nezvyšuje hladinu cukru v krvi a nemá vplyv ani na hladinu inzulínu. Doterajšie štúdie nepreukázali negatívne účinky, iba vo forme vodného roztoku s vysokou koncentráciou má mierne laxatívny (preháňavý) účinok.

Tento typ prášku navyše obsahuje 0,3% chlórhexidín. Je plne rozpustný. Vhodný je na supra- i subgingiválne použitie, vrátane mäkkých tkanív (líca, podnebie, jazyk, spodina jazyka) v rámci profylaxie. Frekvencia použitia je neobmedzená. Ak sú pigmentácie výraznejšie, vhodnejšie je použitie bikarbonátového prášku.



Obr. 5: Pigmentované zuby pred a po pieskovaní.

Indikácie:

- podobné, ako pri glycíne
- supragingiválne a subgingiválne odstránenie povlaku a baktérií
- profylaktická liečba a recall,
- odstránenie pigmentov v tesnej blízkosti okraja marginálnej gingivy,
- leštenie zubov,
- čistenie implantátov,
- podpora liečby parodontu po iniciálnej terapii.

Kontraindikácie:

- pacienti s astmou alebo chronickou bronchitídou,
- riziko ohrozenia bakteriémie pri čistení hlbokých parodontálnych váčkov,
- pacienti s citlivosťou na chlórhexidín (ak sa objaví alergická reakcia, prestať prášok používať a dôkladne vypláchnuť ústnu dutinu).

Pracovný postup:

Supra- aj subgingiválne je rovnaký ako u predchádzajúcich typov práškov len s jedným rozdielom - nie je potreba chrániť mäkké tkanivá.

CALCIUM CARBONATE (UHLIČITAN VÁPENATÝ)

Môžeme ho bezpečne použiť na sklovinu, pri použití na dentín a cement môže dôjsť k ich poškodeniu, pretože jeho tvrdosť je vyššia, než majú tieto štruktúry. Oproti bikarbonátu nemá slanú chuť a neviaže na seba vzdušnú vlhkosť. Vápenec nie je rozpustný vo vode. Po očistení zubov uhličitanom vápenatým je vždy potrebné zuby vyleštiť. K tomu použijeme jemnejší typ prášku, nikdy nevykonávame depuráciu abrazívnou leštiacou pastou.

Indikácie:

- iba supragingiválne
- podobne ako pri bikarbonáte.

Kontrindikácie:

- nesmie sa použiť v subgingiválnom priestore,
- odhalené krčky,
- pacienti s astmou alebo chronickou bronchitídou.

Pracovný postup:

Rovnaký ako pri použití bikarbonátu, líši sa iba pracovný uhol, ktorý je 60-90°.

ALUMINIUM TRIHYDROXIDE (HYDROXID HLINITÝ)

Nevhodný na čistenie dentínu a cementu, neodporúča sa ani opakované použitie na sklovinu. Veľkosť častíc je u tohto typu prášku najväčšia. Pri dlhodobom kontakte s vodou sa mení jeho konzistencia na gél.

Indikácie:

- iba supragingiválne
- podobne ako pri bikarbonáte.

Kontrindikácie:

- nesmie sa použiť v subgingiválnom priestore,
- pacienti s astmou alebo chronickou bronchitídou.

Pracovný postup:

Rovnaký ako pri použití bikarbonátu.

Údržba prístrojov:

Údržba jednotlivých typov prístrojov sa od seba môže líšiť, platí však niekoľko všeobecných pravidiel pre správne fungovanie:

- zabezpečenie prísunu suchého vzduchu z kompresora,
- nastavenie tlaku na kompresore musí byť dostatočné, pokles tlaku má za následok zníženie výkonu alebo zastavenie prístroja,
- vyčistenie koncovky, vždy len vzduchom, nikdy nie prúdom vody, ihlice používame iba v prípade núdze, tj. ak dôjde k „upchatiu“ prístroja. Pravidelné používanie ihlíc vedie k poškodeniu vnútorného povrchu trýsk a výsledkom je častejšie zanášanie prístroja.

Pred pieskovaním:

- ošetrované zuby bez kazov,
- potrebné absolvovať profesionálnu ústnu hygienu, odstránenie zubného kameňa.

Po pieskovaní:

- môže byť prítomná citlivosť zubov a ďasien, aj niekoľko dní,
- vyplachovať ústnu dutinu len bezfarebnými ústnymi vodami,
- kyslé potraviny (džús, ovocie), ak sa konzumujú krátko po výkone, môžu spôsobovať citlivosť zubov.

Približne 48 hodín po pieskovaní sa neodporúča konzumácia niektorých, hlavne farebných potravín (káva, čierny a zelený čaj, červené víno, čučoriedky,



Obr. 6: Ochrana pier a jazyka.

cvikla, kari korenie, sójová omáčka, špenát, kečup a iné). Taktiež by sa malo obmedziť fajčenie cigár, cigariet a žuvanie tabaku. Oštenenie nie je trvalé a postupne dochádza k opätovnému zafarbovaniu zubov. Preto je dôležitá následná domáca starostlivosť o zuby a ďasná. S výberom vhodných pomôcok vám pomôže dentálna hygienička, ktorá vás tiež naučí ako si zo svojich zubov efektívne odstraňovať zubný povlak zo všetkých plôch zubov.

Pieskovanie zubov nie je len estetickým výkonom, ale najmä dôležitým pomocníkom pri liečbe a profylaxii. Pri správnom výbere typu prášku a pri dodržaní pracovného postupu je táto metóda pre pacienta bezpečná a riziko poškodenia mäkkých alebo tvrdých tkanív je minimálne. Pieskovanie je možné využiť v rámci akéhokoľvek typu ošetrovania, či už v rámci iniciálnej terapie alebo v rámci „recallu“.



Obr. 7: Vľavo: prístroj Air-Flow Handy (EMS) so supra- a subgingiválnou koncovkou. Vpravo: Samostatný prístroj Air-Flow Master (EMS) s oboma koncovkami a dvoma nádobkami na supra- a subgingiválny typ prášku.

Spracovala: Nikola Hatalová, 2.DH

Zdroje:

<http://www.stomateam.cz/cz/profesionalni-cisteni-a-lesteni-zubu-piskovanim-metoda-air-flow/>

Obrázky:

Obr. 1: <http://www.paveas-dental.de/de/fundgrube/details-prophylaxe/ems-air-flow-master.php?oid=1691>

Obr. 2: <http://www.d-active.gr/EMS-Air-Flow-Handy-Powder.html>

Obr. 3: <http://artsmile54.ru/uslugi/professionalnaya-chistka.html>

Obr. 4: <http://www.proteodent.sk/sluzby/dentalna-hygiena/#dentalna-hygiena3-jpg>

Obr. 5: [zubni-hygienista-praha-dentalni-hygiena-01](#)

Obr. 6: <http://www.stomateam.cz/cz/profesionalni-cisteni-a-lesteni-zubu-piskovanim-metoda-air-flow/>

Obr. 7: <http://violadent.com/image/cache/data/products/EMS/premium-700x700.png>, <http://www.paveas-dental.de/de/fundgrube/details-prophylaxe/ems-air-flow-master.php?oid=1691>

FLOSS?

AIRFLOSS!

Vývoj v oblasti nových elektrických a sónických zubných kefiek, ústnych sprch je doplnený o prístroj Airfloss.



POZNÁTE HO?

Airfloss je prístroj na čistenie medzizubných priestorov, ktorý aplikuje zmes vzduchu a kvapôčok vody prostredníctvom trysky aj do hlbokých vrstiev zubného povlaku, ktoré sú osídľované anaeróbnymi baktériami. Tie sú po kontakte so vzduchom eliminované. Odstraňuje tak zvyšky jedál a povlaku. Pohyb tejto kombinácie vody a vzduchu je veľmi rýchly, až 70 km/h, no o to intenzívnejší a efektívnejší.

Airfloss nedokáže úplne nahradiť medzizubné pomôcky, ako dentálnu niť a medzizubnú kefku. Treba si zároveň uvedomiť aj fakt, že veľká populácia ľudí nepoužíva medzizubné pomôcky vôbec a airfloss je tak vhodnou alternatívou, ako si môžu medzizubné priestory za veľmi krátky čas jednoducho vyčistiť. Najväčšou výhodou tejto ústnej pomôcky je veľmi ľahká ovládateľnosť a doba čistenia medzizubných priestorov je len 30 sekúnd, čiže rozhodne aj jeho časová nenáročnosť. Keďže čistenie Airflossom je výrazne jednoduchšie a rýchlejšie, až 96% spotrebiteľov používa Airfloss pravidelne.



Obr. 6: Ochrana pier a jazyka.

Airfloss funguje v 3 základných krokoch:

NASMEROVANIE » STLAČENIE/AKTIVÁCIA » VYČISTENIE.

Skladá sa z piatich hlavných častí:

1. **Tvarované ústne trysky** – sú špeciálne vytvorené pre jednoduchšie polohovanie do medzizubného priestoru. Trysku je potrebné vymeniť 1x za pol roka.
2. **Nádržka na vodu** – vystačí pre vyčistenie celého úseku chrupu. Do tejto nádržky si môžeme dať ústnu vodu, terapeutickú ústnu vodu, alebo čistú vodu – podľa potreby a odporúčaní dentálneho hygienika, alebo zubného lekára.
3. **Automatický režim** – pri jeho stlačení dôjde k prestreku každú sekundu po dobu 30 sek., čím nám ešte viac zjednoduší manipuláciu.
4. **Lithium-iontová batéria** – nabitie vydrží 2 týždne.
5. **Farebné rozlíšenie trysiek** – odlíšenie pre členov domácnosti.



Obr. 6: Ochrana pier a jazyka.

KOMU AIRFLOSS ODPORÚČAME?

Pacienti s fixnými ortodontickými aparátmi – ak navštívite dentálneho hygienika napríklad v USA a ste šťastným majiteľom ortodontického aparátu, verte, že bez odporúčania kúpy airflossu určite neodídete. Je veľmi efektívny a osvedčený pri čistení ortodontických zámkov a priestorov okolo nich. Keďže sú retenčným miestom pre jedlo a povlaky v takomto období nám rozhodne zubná kefka stačiť nebude. Airfloss odstráni efektívne zvyšky jedla za 30 sekúnd a vďaka praktickému prenosnému baleniu si ho môžete zobrať takmer kdekoľvek a nemusíte sa obávať o čistenie strojčeka po jedle.

Pacienti s parodontitídou – tento prístroj je taktiež vhodný pre pacientov s hlbokými parodontálnymi včakami, tu dokážeme airfloss využiť tak, že nakloníme trysku vertikálne s dlhou osou zuba, namierime smerom do včaku a prepláchneme. Obsah preplachu závisí od odporúčania dentálneho hygienika, alebo zubného lekára.

Pacienti s mostíkmi v tomto prístroji tiež nájdú výhodu čistenia priestoru medzi náhradou a ďasnom, ktoré nie je vždy jednoduché. Vodou a vzduchom si rozhodne mostík nepoškodíme a priestor pod ním ľahko vyčistíme.

Pacienti s obmedzenou zručnosťou – veľkú skupinu tvoria ľudia, ktorí si medzizubné priestory nedokážu vyčistiť – majú obmedzenú mobilitu. Priznajme si, že každý z nás mal na začiatku problém s čistením medzizubných priestorov a o to ťažšie je to pre imobilného pacienta. Tak ako elektrická kefka je pre túto skupinu ľudí vhodnejšia, tak aj airfloss je v tomto prípade výbornou alternatívou pre čistenie medzizubných priestorov.

Pacienti s implantátmi – veľa krát pri čistení medzizubnou kefkou okolo implantátu sa pacientom stáva, že vlákna medzizubnej kefky ostanú zaseknuté medzi ďasnom, preto veľmi užitočné, je po čistení kefkou si tento priestor prepláchnuť airflossom, dokonale tak dočistíme tento priestor a prípadné zvyšky z kefky sa odplavia.

Ako je airfloss vhodný pre tieto špecifické skupiny ľudí, tak je vhodný aj pre **bežného pacienta**. Jedinou výnimkou sú ľudia so stesnenými zubami, keďže by sa prúd vody nedostal tam, kam by mal.



Obr. 3: Čistenie medzizubnou kefkou.



Obr. 4: Čistenie prístrojom airfloss.

Spracovala: **Jana Jusková, 2.DH**

Zdroje: <http://new.ems-company.com/en/dental/air-flow-therapy/air-flow-products.html>, poznámky autorky

Obrázky:

Obr. 1: <http://www.shavershop.com.au/online-store/oral-care/sonicare-airfloss.html>
<http://www.amazon.com/Philips-Sonicare-HX8211-02-Rechargeable/dp/B00CUG270S>

Obr. 2: <http://androsorthodontics.com/279/>

Obr. 3, 4: Archív autora.

VÝZNAM PROFESIONÁLNEJ FLUORIDÁCIE

Chcete mať krásne biele zuby a s žiarivý úsmev? Kto by po tom netúžil?! Fluoridácia je jednou z hlavných zložiek v každodennej starostlivosti o ústne zdravie. Fluoridy patria medzi základné účinné zložky vo väčšine zubných pastách alebo ústnych vôd. Ale čo ak takáto fluoridácia nestačí?

Súčasná doba nám ponúka mnoho profesionálnych prípravkov, ktoré môžete využiť aj vo vašej ambulancii. Tieto prípravky sa líšia zložením a najmä koncentráciou fluoridov, ktorá je podstatne vyššia ako u bežných domácych prípravkov. Koncentrácia fluoridov v bežných zubných pastách je od 450 – 1500 ppm F⁻, v profesionálnych géloch sa hodnoty pohybujú od 7000 – 12 500 ppm F⁻, v lakoch až do 56 000 ppm F⁻.

Kedy je profesionálna fluoridácia potrebná?

Aplikáciu fluoridivých prípravkov môžeme využiť ako preventívne opatrenie, alebo ako terapiu už vzniknutého problému- ochorenia. Fluoridy s ich remineralizačnými vlastnosťami využívame na prevenciu pred vznikom zubného kazu alebo erózií u tzv. rizikových pacientov (mladiství, ľudia konzumujúci veľa jednoduchých cukrov, sladených nápojov...) alebo na liečbu zubného kazu, zastavenie aktivity bielych škvŕn, či liečbu hypersenzitivity dentínu.

ROZTOKY

ELMEX FLUID

V súčasnosti sa už nevyrába, používa sa zo zásob. Je obľúbený pre jeho jednoduchú fluoridáciu. Obsahuje:

- organické fluoridy Olafur a Dectaflur (vytvárajú zásoby fluoridov, ktoré sa postupne uvoľňujú)
- 10 000 ppm F⁻
- pH 3.9
- bez alkoholu a farbív



LAKY

Pre svoje účinky sa do popredia dostávajú laky. Vďaka vysokej dávke fluoridov a to od 7000 – 56 000 ppm F⁻ a ich forme teda laku je ich účinnosť omnoho vyššia ako u roztokov alebo gélov.

Sú vhodné pre pacientov s hypersenzitivitou, pre tých, ktorí konzumujú kyslé potraviny, ako prevencia pred vznikom zubného kazu. Najčastejšie sa lakujú odhalené citlivé krčky v dôsledku nevhodnej techniky čistenia, pri ústupe ďasna pri paradontitíde, alebo na plochy okololo ortodontických zámok. Uplatnenie nájdú aj po preparácií a brúsení korúnok, profesionálnom čistení, či bielení.

Laky sú špeciálnymi prípravkami, ktoré na povrchu zuba zaschnú. Ich toxicita je preto pre organizmus omnoho nižšia a k uvoľňovaniu fluoridov dochádza postupne počas dlhšieho obdobia a to až niekoľkých týždňov. Preto sú v porovnaní s roztokmi alebo gémi, ktoré majú podstatne nižšiu koncentráciu fluoridov bezpečnejšie. Ponuka lakov je v súčasnosti široká, napr.:

FLUORPROTECTOR

Tento prípravok je dostupný v dvoch formách a to na domáce použitie ako gél alebo na ambulatné použitie vo forme laku. Obsahuje tri základné zložky fluoridy, fosfáty a vápnik a xylitol ktorý obmedzuje rast kariogénnych baktérií.



COLGATE DURAPHAT

Medzi ďalšie konkurenčné prípravky patrí fluoridačný lak od firmy Colgate. Jeho účinnou zložkou je fluorid sodný v množstve 22 600 ppm F⁻.



MI VARNISH

Okrem fluoridu sodného v množstve 22 600 ppm F⁻ obsahuje aj 2% CCP-ACP (kazeín fosfopeptid- amorfný kalciumfosfát), ktoré podporujú jeho remineralizačnú schopnosť. Dostupný v 2 príchutiach



Laky aplikujeme na vyčistenú, navlhčenú plochu zuba (pre lepšiu adhéziu a chemickú väzbu fluoridov so sklovinnými kryštálmi). Ak sa rozhodneme vrámcí prevencie fluoridový lak aplikovať deťom od piatich rokov, je vhodné túto prevetívnu metódu doplniť pečatením fisúr.

GÉLY

Na našom trhu môžeme nájsť fluoridové gély s množstvom fluoridov od 7 000 – 12 500 ppm F. Najväčšie využitie je u mladších vekových skupín, u pacientov s ortodontickými aparátmi. Rôzni výrobcovia uvádzajú redukcii kazivosti približne o 30 %. Táto hodnota však závisí od frekvencie používania. Ambulantne sa fluoridové gély používajú 2 až 4x ročne ako súčasť preventívnej prehliadky alebo ošetrovania. Zubný lekár alebo dentálny hygienik môže túto dávku zvýšiť v závislosti od rizikivosti pacienta. Medzi najznámejšie preparáty patrí voľnopredajný Elmex gelée ktorý odporúčame pacientovi používať 1x týždenne po dôslednej ústnej hygiene. Je možné ho aplikovať aj ambulantne. Vďaka vysokému obsahu organických fluoridov (olaflur 30,32 mg, dectaflur 2,28 mg) je účinok dlhodobý a zub je tak zásobený fluoridmi niekoľko hodín. Preto závisí účinnosť redukcie kazivosti od možnej ambulantnej ale aj domácej fluoridácie. Veľký význam prevencie a liečby kazivosti majú aj stravovacie a pitné návyky pacienta a dodržiavanie odporúčaní lekárom, alebo dentálnym hygienikom. Medzi ďalšie fluoridové preparáty patrí Miraflour-gel a Fluorprotector, ktoré aplikujeme pomocou štetca, aplikátora alebo fluoridačných lyžíc.



Obr. 5-7: Gélové fluoridačné prípravky: Elmex gelée, Fluormex gel, Miraflour-k-gel.

Spracovala: Patrícia Sepešiová, 2.DH



Obr. 8-9: Fluoridačné lyžice.

Zdroj: poznámky autorky

Obrázky:

Obr. 1: <http://leki-opinie.pl/elmex-fluid-plyn>

Obr. 2: http://sanitaria.hu/fluor_protector_s_refill_1x7g_8877

Obr. 3: <http://www.denfoline.co.kr/news/articleView.html?idxno=3622>

Obr. 4: http://www.fogaszatianyagok.hu/index.php?q=img_assist/popup/5071

Obr. 5-7: <http://www.sexizuby.sk/index.php?kat=49>, <http://dentis24.pl/pl/p/FLU-ORMEX-ZEL-50g/916>, http://www.fogaszatianyagok.hu/index.php?q=img_assist/popup/5071

Obr. 8-9: <http://www.hagerwerken.de/dentalprodukte/n1798/MiraflourTray/>

PROFESIONÁLNE BIELENIE ZUBOV



Krásne biele zuby už dávno nie sú len výsadou spoločensky aktívnych ľudí. Hoci nejde o lacnú záležitosť, samotné bielenie plánuje podstúpiť čoraz viac jedincov. Patríte medzi nich? Potom si určite prečítajte nasledujúce riadky. Ak si myslíte, že bielenie zubov začína samotným bielením, vyvedieme vás z omylu.

Zubný lekár musí chrup pacienta pred použitím profesionálnych prostriedkov na bielenie dôkladne skontrolovať. Pacient nesmie mať neošetrené kazy, nedostatočnú hygienu či akékoľvek aktívne ochorenia ďasien, respektíve okolitých tkanív. Odporúča sa tiež návšteva dentálnej hygieničky. Odstránenie prípadného zubného kameňa je samozrejmosť.

Podstatou bieliaceho procesu je zjednodušene povedané rozpúšťanie organických farbív v štruktúre zubu pomocou peroxidu – bieliace prostriedky v rôznych koncentráciách obsahujú peroxid vodíka alebo karbamid peroxid.

PRÍČINY VNÚTORNÉHO SFARBENIA ZUBOV

Na vnútorné sfarbenie zubov vplýva niekoľko faktorov. Ide o faktory metabolické, chemické a genetické. K najčastejším príčinám vnútorného sfarbenia patria tetracyklínové zmeny vplyvom užívania antibiotík, fluoróza, trauma (infekcie, úrazy), periapikálny zápal dočasného zuba, ktorý je v kontakte so zárodkom stáleho zuba, vrodené stavy.

PRÍČINY VONKAJŠIEHO SFARBENIA ZUBOV

K najčastejším príčinám vonkajšieho sfarbenia zubov patrí konzumácia potravín s vysokým obsahom pigmentu ako sú napríklad čaj, káva, červené víno, čučoriedky, červená repa, sójová omáčka, špenát, ovocné šťavy, nápoje

s umelými farbivami, prípadne po použití medikamentov (chlorexidín). Veľkou samostatnou príčinou je fajčenie. Tieto sfarbenia sa dajú odstrániť profesionálnym čistením zubov. Na sfarbenie zubov však vplýva aj zlá hygiena ústnej dutiny. Plak, ktorý vzniká na povrchu zubov, uľahčuje usadzovanie farebných pigmentov z potravín a nápojov. Správna technika čistenia zubov nám zabezpečí hladký povrch zuba, ktorý následne zabráni usadzovaniu pigmentov.

JE BIELENIE ZUBOV VHODNÉ PRE VŠETKÝCH?

Klinické bielenie nemožno previesť v nasledujúcich prípadoch:

- Alergia na peroxid (bieliace prostriedky)
- Vek (mladý klient do 18 rokov)
- Zlý zdravotný stav klienta
- Kariézny chrup
- Viaceré výplne vo frontálnom úseku
- Mnohopočetné plomby, korunky a mostíky
- Zuby s veľmi výraznými prasklinami
- Parodontologickí klienti
- Obnažené a citlivé korene
- Tehotenstvo, dojčenie
- Psychické ochorenia
- Amelogenesis imperfecta, strata skloviny
- Nízke dentálne iq (zlá OH)
- Tuhí fajčiari

NEŽIADÚCE ÚČINKY:

- Prechodná zvýšená citlivosť zubov vplyvom dehydratácie (najmä u produktov s čistým peroxidom).
- Sklovina sa nemusí vybieliť rovnomerne.
- Podráždenie mäkkých tkanív – citlivosť ďasien vplyvom pôsobenia bieliaceho činidla pri nedostatočnej izolácii gingívy, či mechanickom dráždení nosiča.
- Pocit pálenia v krku.
- Môže dôjsť k zníženiu väzbovej sily výplň – zub, možné uvoľnenie výplní, no najmä kompozitov.

AMBULANTNÉ BIELENIE

Ambulantné bielenie je bielenie priamo v ambulancii na stomatologickom kresle vykonávané stomatológom, alebo dentálnym hygienikom. Pri takomto ošetroení sa používajú vyššie koncentrácie bieliacich prostriedkov (15-38%) ako pri domácom.

Nevýhodou bielenia je finančne a časovo náročný výkon. Výhodou je rýchlejšie vybielenie zubov a možnosť kontroly bieliaceho procesu ošetroujúcim. V ambulantnom bielení rozoznávame bieliace systémy založené na kombinácii laser, svetlo alebo ozón.



Obr. 2: Farebný bieliaci gél s obsahom peroxidu na korunkách zubov, ďasná sú chránené membránou a vatovými valčekmi.

NEAMBULANTNÉ BIELENIE

Táto metóda sa používa, ak klient nie je spokojný s prirodzenou farbou svojich zubov, alebo zuby majú výrazné farby v zubnom oblúku. Tiež sa odporúča po ambulantnom bielení pre lepšie ustálenie bieleho odtieňa, ďalšie zosvetlenie zubov, alebo aj v prípade ak klient nie je spokojný s výsledným odtieňom zubov. Dĺžka bielenia závisí od trvania aplikácie, spolupráce klienta, koncentrácie bieliaceho činidla a ochrannej dlahy, pričom dôležitá je reakcia zubných tkanív. Nutné je zhodnotiť vhodnosť bielenia podľa stavu chrupu a kvality skloviny. Ešte pred začatím bielenia musí byť profesionálne čistenie povrchu všetkých zubov a odstránenie nánosov zubného kameňa, pigmentácii i zubného plaku. K neambulantnému bieleniu je potrebný individuálny nosič s rezervoármi pre bieliaci gél s hĺbkou 0,25 mm, ktorý sa zhotovuje v laboratóriu. Nosič sa vyrába zo špeciálnej fólie na sadrovom modeli podľa odtlačku chrupu vo vakuovom tvarovacom prístroji. Nosič musí perfektne priliehať na zuby a ku gingiválnym okrajom, aby gél nevytekal na gingívu a nedošlo k jej poleptaniu a zároveň nezraňoval a ne-



Obr. 3: Nasadzovanie nosiča s bieliacim gélom.

dráždil ďasno. Materiál nosiča musí byť dobre adaptovateľný, stály, schopný ľahkého čistenia s hladkými plochami okrajov, aby nezraňoval gingívu a jazyk. Klienti trpiaci bruxizmom musia mať nosič z hrubšieho materiálu.

ČOHO SA BEZPROSTREDNE PO BIELENÍ VYVAROVAŤ?

Potraviny, nápoje a iné produkty, ktoré najviac zafarbujú zuby: cvikla, špenát, čučoriedky, kečup, paradajkový pretlak, karí korenie, kapia, marmelády, sójová omáčka, tekvicový olej, káva, červené víno, čierny a zelený čaj, koly, džúsy s tmavých lesných plodov, cigarety, chlórhexidínové preparáty, farebné ústne vody, bylinné tinktúry z liečivých rastlín.



Obr. 4-5: Porovnanie výsledku ambulantného bielenia. Vľavo - zuby pred bielením, vpravo - zuby po bielení peroxidovým gélom.

Spracovala: Petra Kováčiková, 2.DH

Zdroje:

STRAKA, M., 2001. Bielenie: za a proti. In *Zubný lekár*, 2001, roč. 8, č. 1., s. 7. ISSN 1335-9223.

ŠRÁMKOVÁ, I. 2003. Škodí bielenie? In *Zdravie*, 2003, roč. 59, č. 12., s. 54-56. ISSN 0044-1953.

Obrázky:

Obr. 1: http://stomaklinik.sk/deutsch/galeria/co_je_bielenie_zubov.html

Obr. 2: <http://www.kroslak-dent.sk/bielenie.html>

Obr. 3: <http://www.nechcikazy.cz/domaci-beleni-zubu>

Obr. 4-5: <http://www.kroslak-dent.sk/bielenie.html>

Netradičná olejová kúra pre jasnejší úsmev a lepšie zdravie

Naše ústa sú domovom pre miliardy baktérií, vírusov, plesní a iných toxínov, ktoré sú príčinou rôznych ochorení v ústach.

Ochorenie ďasien je jedna z najrozšírenejších chorôb na svete, odhaduje sa, že nejakou formou tejto choroby je postihnutých 70 % svetovej populácie. Boli dokázané aj súvislosti s vplyvom paradontitídy na kardiovaskulárne ochorenia. Reziduálne baktérie v ústach môžu preniknúť do krvného riečiska, preniesť sa do celého tela a spôsobovať zápalové reakcie. Bojovať proti prítomnosti baktérií v ústach sa dá rôznymi metódami. Jednou z nich je aj málo známa „olejová kúra“. Táto olejová kúra, alebo aj olejové ťahanie, olejové sanie, alebo žuvanie oleja je alternatívno-medicínska, ayurvédská (ayurvéda – tradičné indické liečenie) metóda je od nepamäti taktiež využívaná domorodým obyvateľstvom sibírskej tajgy. Ide o očistnú kúru organizmu, pri ktorej sa čistí ústna dutina od jedovatých látok a taktiež môže zmierniť množstvo chorôb. Olejová kúra, ako ju poznáme dnes, bola predstavená v roku 1992 lekárom, Dr. Karachimom.

Postup

Princíp spočíva v jednoduchom prevaľovaní (v tzv. mliaganí) oleja v prednej časti ústnej dutiny a preťahovaní cez zuby po dobu 15-20 minút. Toto sa vykonáva 1-3x denne na lačný žalúdok. Najlepším časom je pred raňajkami, ale kúru možno vykonať pred každým jedlom, či večer pred spaním.



Stačí k tomu jedna lyžica oleja, ktorú treba prevaľovať v ústach pomaly a nenásilne, bez napätia a pokojne pritom dýchať nosom. Olej je bez chuti a zápachu, po chvíli zredne a vytvorí pocit, akoby ste v ústach mali vodu. Za žiadnu cenu sa olej neprehĺta, nakoľko obsahuje veľa škodlivín z vášho tela. Po 20 minútach sa olej vyplúje a ústa vypláchnu vodou. Po vyplúaní by mal byť olej premenený na bielu emulziu podobnú mlieku. Ak je emulzia žltkastá, znamená, že ste olej prevaľovali v ústach s malou intenzitou, alebo kratší čas.

Bežne používaným olejom je slnečnicový a sezamový olej, ale každý rastlinný olej funguje. Ľudia zaznamenali úspech aj s kokosovým, mandľovým a olivovým. Odporúča sa striedať oleje po pár dňoch, výsledok je multi-efektívny.

Najoptimálnejšie oleje, ktoré je možné použiť pri tejto kúre, sú za studena lisované sezamové a slnečnicové oleje bio-kvality. Ostatné oleje majú preukázateľne nižšie detoxikačné účinky. Ak je olej z konvenčného pestovania, môže byť zaťažený pesticídmi a tým pádom je pre túto kúru nepoužiteľný. Slnečnicové semienka obsahujú vitamíny B, D, E, K, vápnik, fosfor, horčík, magnézium, fluór, ako aj stopové prvky Lecithin a Carotinoide. Sú bohaté na biologicky kvalitné bielkoviny, obsahovo viac ako niektoré druhy mäsa, vajec a syrov. Slnečnicové oleje odovzdávajú viac vitamínu D ako rybí tuk a viac vitamínu B ako pšeničné klíčky.



Obr. 2: Kokosový olej.

Používanie oleja môže taktiež zvýšiť mazanie v ústach, vytvára sa mydlové prostredie, ktoré čistí ústa ako rastlinný tuk, je tzv. emulgátorom z prírody. Najzaujímavejšia je schopnosť oleja čistiť od baktérií, ale aj znížiť premnoženie húb. Vedci sa domnievajú, že lipidy v oleji vytiahnu baktérie, ale aj zastavia prilepenie baktérií na stenách ústnej dutiny.



Obr. 3: Stačí jedna lyžica oleja.



Obr. 4: Mliaganie trvá 15-20 min.



Obr. 5: Medzi známe účinky tejto metódy patrí okrem očisty ústnej dutiny aj belosť zubov.

Výhody

Správnym a pravidelným používaním – mliaganím oleja môžete dosiahnuť:

- zlepšenie stavu ústnej dutiny,
- belšie zuby,
- čerstvý dych,
- zdravú ružovú farbu jazyka a ďasien,
- znížené krvácanie ďasien,
- zníženie rizika zubného kazu,
- zvlhčovanie slizníc ústnej dutiny,
- elimináciu ochorení úst a krku.

Mnoho holistických lekárov používa túto metódu aj pre iné zdravotné problémy, napríklad pri migréne, úprava hormonálnej nerovnováhy, znižovanie ekzému, zníženie príznakov bronchitídy, podpora normálnej funkcie obličiek, zlepšenie nespavosti a alergie.

Vedľajšie účinky

Na začiatku olejovej kúry sa niekedy zvykne zdanlivo zhoršiť všeobecné zdravotný stav – hlavne u pacientov, ktorí trpia na viacero chorôb. Toto prechodné zakútnutie chronického alebo skrytého ochorenia nepredstavuje žiadne riziká a obavy, preto by sa s kúrou nemalo prestať.

Olejová kúra je lacný spôsob detoxikácie, ktorý možno používať denne. V porovnaní s inými formami očisty je pomerne jednoduchá, nevyžaduje hladovanie a je úplne neškodná. Ak máte zdravotné problémy, nenechajte sa odradiť od vyskúšania, pretože by sme mali naše telo podporiť najlepšie, ako sa dá. Stačí si spomenúť na Hippokratove slová: „*Koho neuzdravia lieky, toho uzdraví príroda.*“ Preto nezabúdajme, že často tie najjednoduchšie postupy vytvárajú najväčšie výsledky.

Spracovala: Eva Švidroňová, 2.DH

Zdroje:

Janket et al., 2003, Khader et al., 2003, Pussinen et al., 2005

Dieter Schmitt, preklad z článku „Olejová kúra - Oelziehen“ časopisu Lichtstrahl magazin

Obrázky:

Titul: <http://www.healthista.com/oil-pulling-what-on-earth-is-it/>

Obr. 1: Obr. 2:

Obr. 2: http://www.healthcorners.com/2007/article/large/large_1426736213.jpg

Obr. 3: <http://madevlins.com/what-is-coconut-oil-pulling/>

Obr. 4: <http://yoganonymous.com/the-benefits-of-oil-pulling-why-i-love-it-how-to-do-it/>

Obr. 5: <https://www.coconutmagic.com/blog/296/oil-pulling-with-coconut-oil-what.html>

Pozadie: <http://vomz.sk/vomz/zmochlenie-olivoveho-oleja/>



AMSTERDAM

mojimi očami

Mojím článkom by som Vám, milí čitatelia, chcela priblížiť môj pobyt v Holandsku, kde som sa dostala vďaka výmennému programu Erasmus.

V januári, po absolvovaní všetkých skúšok, som sa do troch dní zbalila, kúpila jednosmerný lístok smer Amsterdam a vykročila v ústrety osudu. Plná očakávaní aj strachu z neznámeho som sa po dlhej ceste dostala do srdca Holandska. Ale začiatky neboli jednoduché... Keďže som nemala dopredu vybavené ubytovanie, prvé dni na hoteloch a hľadanie stáleho ubytovania boli trochu stresujúce, no zároveň veľmi vzrušujúce. Po pár dňoch v škole sa mi podarilo vďaka koordinátorom Erasmu dostať internát. Hoci sa nachádzal v černošskej štvrti, bývala som tam s Taliankou, dvoma chlapcami z Turecka a Švédska, bola som spokojná a šťastná. Prvé dni v Inholland University of Applied Science boli veselé, plné kvízov a základných informácií o Holandsku, vďaka ktorým sme sa všetci „erazmáci“ mali možnosť lepšie spoznať. Seba som predstavila prezentáciou o našej krajine a Prešovskej univerzite. Prezentácia sa stretla s veľkým ohlasom u študentov aj vyučujúcich a verím, že som ňou prispela k rozvoju cestovného ruchu na Slovensku, keďže skoro všetci boli odhodlaní navštíviť tento „skrytý“ kus zeme.

Vo februári nám oficiálne začala výučba na univerzite. Keďže sme v skupine boli len šiesti (4 Portugalci a 1 Švédka), vyučujúci boli s každým z nás v osobnom kontakte. Po ukončení každej hodiny sa úprimne zaujímal, ako sme sa udomácnili (či máme kde bývať, či sme si už kúpili bicykel, či si vieme dobiť kredit, ...).

Teoretické hodiny sme absolvovali na fakulte, praktické na klinike ACTA, čo bola novopostavená zubná klinika pre študentov stomatológie a dentálnej hygieny. Na každom poschodí bolo nejaké špecializované oddelenie, dentálna hygiena na prvom poschodí. Mali sme 5 predmetov, ktoré zahŕňali ďalšie podpredmety alebo "kurzy", ako to oni nazývali. Najskôr sme sa učili pracovať s kyretami. Keďže mali iný spôsob práce, oboznámili sme sa s ním, s hygienou na pracovisku, anamnestickou kartou a spôsobom zapisovania získaných informácií. Pacientov sme ošetrovali s pomocou asistencie holandských študentov a vďaka multikulturnosti Amsterdamu sa mi "pod ruky" dostali aj černosi či Indovia.



Obr. 2: Marianka s kamoškou.

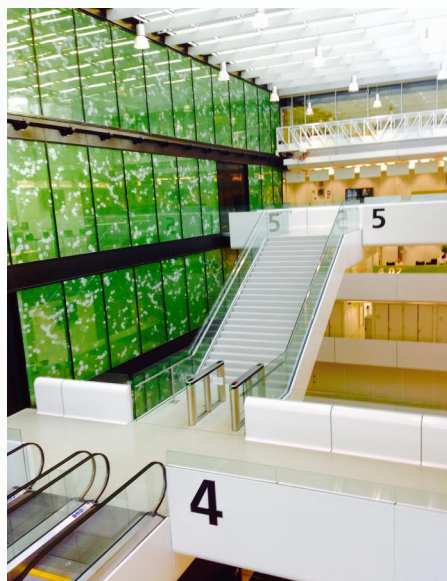


Obr. 3: Na vidieku.

Ďalším zaujímavým predmetom bolo vŕtanie a vypĺňanie kazov, ktorý patrila medzi najintenzívnejší z predmetov, nakoľko v Holandsku sú dentálni hygienici kompetentní ošetrovať aj kazové dutiny, nepresahujúce polovicu hrúbky dentínu. Mali sme možnosť praktického cvičenia na Simodonte (stroj s 3D zobrazením kazov na obrazovke), na ktorom sme si mohli vyskúšať vŕtanie. Ťažším predmetom pre mňa bola anesteziológia. Začiatkom februára sme dostali skriptu v angličtine, ktoré nám všetkým dali došť zabrať.



Obr. 4: Klinika ACTA.

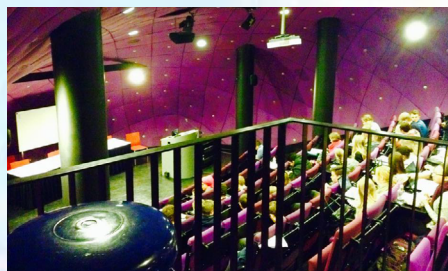


Obr. 5: Vestibul kliniky ACTA.

Okrem školských povinností sme mali došť času na spoznávanie Amsterdamu. To mesto nás dokázalo stále niečím novým prevkapiť. Učaroval mi najmä bohatou históriou, všadeprítomnými romantickými kanálmi, množstvom zelene a dokonale premyslenou dopravou, ktorej jednou z hlavných zložiek je bicykel. Spriatelila som sa s mnohými mladými ľuďmi z rôznych kútov Zeme, s ktorými som aj po návrate domov v kontakte. Spoznávanie aj iných miest ako Rotterdam, Den Haag a ďalších bolo krásnym a užitočne stráveným časom.

Záverom sa chcem poďakovať doc. MUDr. Eve Kovaľovej, PhD., ktorá mi umožnila študovať v zahraničí, Mgr. Lucii Hudákovej, PhD., ktorá je koordinátorkou Erasmu na našej katedre a ktorá mi veľmi ústretovo pomáhala s vybavovaním všetkých záležitostí, ako aj celému vedeniu našej fakulty, vďaka ktorému som mala možnosť stráviť krásne mesiace v krajine tulipánov.

Spracovala: [Marianna Hužvárová, 2.DH](#)
Obrázky: fotografie z archívu autorky.



Obr. 6: Poslucháreň na univerzite.



Obr. 7: Simodont



Obr. 9: Laboratórium pre praktickú výučbu.



Obr. 8, 10: Skúška vŕtania.

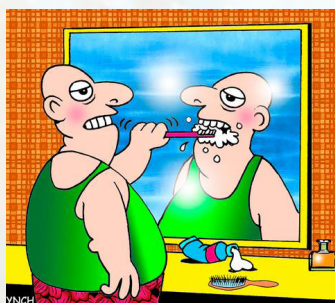
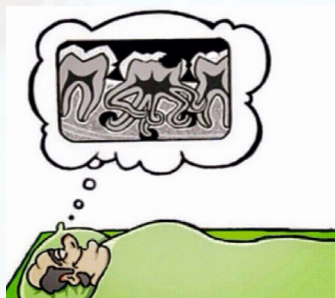
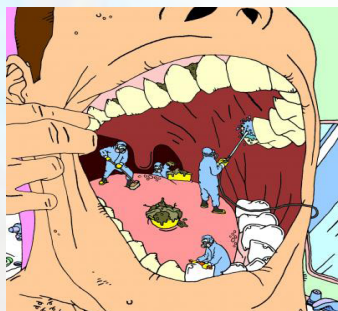
Obr. 11, 12: Park s plochou pre korčuliarov, Rembrantovo múzeum v pozadí.

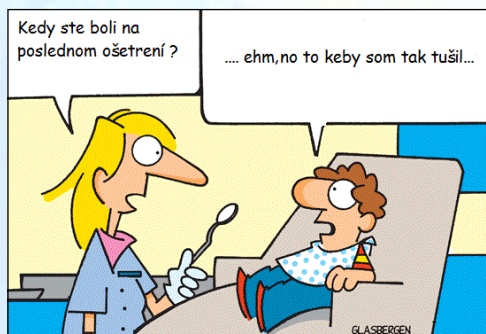


TROCHU

UMORU :)

Zubár hovorí: „Máte jeden veľký problém –
– dva zuby múdrosti a tricať zubov blbosti.“







U zubára:

„Prosím vás, prečo sa tak trasiete, veď som vravel, že to nebude bolieť!“

„Nehovorte hlúposti, mňa nepresvedčíte, ja som tiež zubár!“

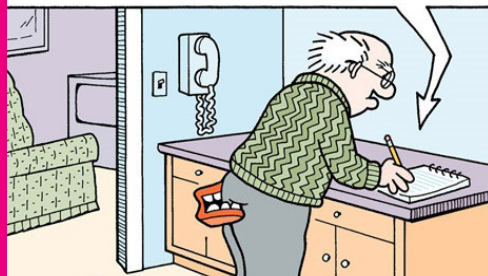


...a toto je povolenie k zverejneniu videa na Youtube, ak pod vplyvom rajskeho plynu poviete niečo nezvyčajné.



Nezabudnúť zavolať:

1. zubárovi
- potrebujem nové zuby, staré som stratil...
2. zavolať doktorovi
- bolesť pri sedení, ležaní na chrbte



Ako si mám dať niť medzi zuby, keď mám iba jed žúbok?



Na minulej návšteve som dostal od DH novú zubnú kefku a teraz mi dala toto zlomené JO-JO!?



Denné čistenie urobí tvoje zuby belšie a jasnejšie. Je to ako upgrade tvojich úst to hi-def (zvýšenie rozlíšenia)!



Pokojne...
To je iba kefka so Smrtkou



DENTÁLNY TÝŽDEŇ VO VYSOKÝCH TATRÁCH

20. ročník



18. - 23. október 2015

Vysoké Tatry – Tatranská Lomnica, hotel SLOVAN

ODBORNÝ GARANT: Prof. MUDr. Vladimír Javorka, CSc.

OHODNOTENIE ŠKOLENIA: požadované o pridelenie kreditov



www.hotelslovan.sk
<http://hotelslovan.sk/vila-slovan-2/>

PROGRAM ŠKOLENIA LEKÁROV

PONDELOK 19. 10. 2015

ENDODONCIA, PROTETIKA

09.00 – 22.30 **MUDr. M. Alexejenko, Bratislava:**

09.00 – 12.00 Aktuálne trendy a postupy v endodoncii

12.00 – 14.00 Obed

15.00 – 18.00 Mikroskopická endodoncia – nastavba endodontickej praxe. Postendodontické rekonštrukcie

18.00 – 20.00 Večera

20.30 – 22.30 CAD/CAM systémy v bežnej praxi

UTOROK 20.10.2015

PARODONTOLÓGIA, PROTETIKA, KÚPA, PREDAJ AMB., EKONOMIKA

10.00 – 11.00 **Dr. med. dent. A. Müller, Nemecko:**

Ošetrovanie bielych škvŕn s okamžitým efektom. Snímacia protetika.

Zásady ošetrovania, teleskopické korunky.

11.00 – 12.00 **Doc. MUDr. E. Kovaľová, PhD., Prešov:**

Plán liečby a definitívne ošetrovanie pacienta s poškodeným parodontom. Kazuistiky - snímacia protetická náhrada, miniimplantáty.

12.00 – 14.00 Obed

15.00 – 15.45 **MUDr. Silvia Timková, Košice:**

Jednoduchá diferenciálna diagnostika bielych plôch a ich liečba

15.45 – 18.00 **Ing. T. Janusová, Prešov:**

Ekonomika, daňovníctvo, zmeny v roku 2015. Manažment predaja a odkúpenia zubnej ambulancie. Ako sa pripraviť na odchod do dôchodku, čo s vlastnou zubnou ambulanciou. Ako začať podnikat v privátnej sfére, ako najvýhodnejšie začať pracovať.

18.00 – 20.00 Večera

20.00 **SPOLOČENSKÝ VEČER S PROGRAMOM A TOMBOLOU**

STREDA 21. 10. 2015

PROTETIKA V POŠKODENOM PARODONTE, CHIRURGIA PARODONTU

10.00 – 13.00 **Dr. Daniel Pagel, Berlín, Nemecko:**

Protetické ošetrovanie pacienta s poškodeným parodontom.

13.00 – 15.00 Obed

15.30 – 17.30 **Dr. Daniel Pagel, Berlín, Nemecko:**

Osteoplastika, osteotómia. Hojenie parodontu. Resekatívna a regeneratívna chirurgia parodontu

18.30 – 20.00 Večera

ŠTVRTOK 22. 10. 2015

PARODONTOLÓGIA, KONZERVATÍVA, PROTETIKA

10.00 – 11.00 **MUDr. M. Šoltýs, doc. dr. E. Kovaľová, PhD., Prešov:**

Kompletná rekonštrukcia chrupu - zvýšenie zhryzu protetickými a konzervatívnymi ošetrovaniami.

11.00 – 12.00 **Doc. MUDr. E. Kovaľová, PhD., Prešov:**

Plán liečby podľa fázy agresívnej parodontitídy.

12.00 – 14.00 Obed

15.00 – 18.00 **Doc. MUDr. E. Kovaľová, PhD., Prešov:**

Plán liečby a definitívne ošetrovanie pacienta s poškodeným parodontom. Kazuistiky ošetrovania fixnou protetickou náhradou.

18.00 – 20.00 Večera

20.00 – 22.00 **MUDr. M. Katial, Poprad:**

Vplyv vrstvenia a kombinácie kompozitov na ich okrajový uzáver a dĺžku.

PIATOK 23. 10. 2015

KARIOLÓGIA, DIETĀ V ZUBNEJ AMBULANCII

Manažment ošetrovania pacienta s citlivými zubami.

09.00 – 10.30 **Prof. Dr. V. Javorka, CSc., Dr. B. Novák, PhD.,**

Dr. T. Klamárová: Manažment ošetrovania dieťaťa s bežným zubným kazom a s „medovými zubami“.

10.30 – 11.30 Psychológia versus „nervy“ pri ošetrovaní dieťaťa.

11.30 – 12.00 Čo znamená prevencia u dieťaťa, ktorého rodič má neošetrené zuby a parodont?

12.00 – 14.00 Potrebujeme mikrobiálne testy u detí? Kedy a aké.

14.00 – 15.00 Obed a záver

PROGRAM ŠKOLENIA SESTIER, DH, PREVENTISTIEK

PONDELOK 19. 10. 2015

Kurz sú určené pre 15-20 účastníkov v 1 skupine. 1 kurz = 120 min. Súbežne sa skupiny budú striedať! O zaradení do skupiny bude každý informovaný.

09.45 – 10.00 Otvorenie školenia, privítanie Organizácia pokyny.

10.00 – 12.00 **PRAXICKÉ KURZY PRE DH**

1. DH Morag, Švajčiarsko:

- Praktický kurz - Etiológia a liečba parodontitídy a periimplantitídy
- Najnovšie poznatky v dg rizikových faktorov ochorení parodontu
- Ovorené postupy v liečbe parodontitídy
- Efektívna motivácia, vzdelávanie pacienta, teória a prax
- Výber nástrojov a prístrojov, kombinované techniky ošetrovania ultrazvukom, airflowom a ručnými nástrojmi. Postupy ošetrovania podľa diagnózy stavu parodontu.
- Prehodnotenie – audit procesu liečby parodontitídy, monitoring ochorení parodontu v praxi

2. Mgr. H. Hatalová, Prešov:

Indikácia a príprava pacienta na chirurgickú liečbu parodontu

3. PhDr. V. Panáková, dipl. DH:

Ultrazvukové - Piezoelektrické ošetrovanie

Najnovšie odporúčania pri metódach Air-Flow a Perio-Flow.

4. MUDr. T. Klamárová:

Biela škvrna v praxi DH. Príčiny, vznik, možnosti ošetrovania

10.00 – 18.00 **PREDNÁŠKY A PRAKT. KURZY PRE ZUB. ASISTENTKY**

MUDr. M. Murgašová, Trenčín:

Základy kariológie pre zub. asistentov. Čo máme vedieť o zubnom kaze

Praktické kurzy:

MUDr. T. Klamárová, Bc. M. Vooková, Bc. B. Germanová

1. Úloha zub. asistenta pri vyšetrení pacienta s vysokou kazivosťou

2. Úloha zubného asistenta pri vyšetrení stavu ústnej hygieny

3. Kurz správneho čistenia zubov pri zvýšenej kazivosti a pri zápale

4. Odporúčenia a predaj pomôcok na ústnu hygienu

12.00 – 14.00 Obed

18.00 – 20.00 Večera

UTOROK 20. 10. 2015

Prebíhajúce kurzy - viď pondelok + utorok

12.00 – 14.00 Obed

Prebíhajúce kurzy - viď pondelok + utorok

18.00 – 20.00 Večera

20.00 **SPOLOČENSKÝ VEČER S PROGRAMOM A TOMBOLOU**

STREDA 21. 10. 2015

FYZIOTERAPIA V ZUBNEJ AMBULANCIÍ

09.00 – 10.00 **Ing. E. Výbohová, Praha:**

Novinky v ústnej kozmetike, informovanie pacienta.

10.00 – 13.00 **Mgr. P. Nechvátal, Mgr. J. Čuj, PhDr. L. Kendrová, PhDr. P. Homzová, Prešov:**

Fyzioterapeutické postupy pri poruchách temporomandibulár. kĺbu
Workshop: Praktický nácvik relaxačných cvikov po ošetrovaní pacienta v zubnej ambulancii, spinálne cvičenie. Odporúčania fyzioterapeutov pre zubných lekárov, dentálnych hygienikov a zubných asistentov.

13.00 – 14.30 Obed

15.00 – 16.00 **Mgr. L. Kručinská, Praha:**

Bielenie zubov v súlade s platnou legislatívou.

16.00 – 17.00 **Mgr. L. Kručinská, Bc. M. Vooková, Mgr. H. Hatalová:**

Workshop: Bielenie zubov. Ošetrovanie citlivých krčkov

18.00 – 20.00 Večera

ŠTVRTOK 22. 10. 2015

**PRÁCA S REGISTRAČNOU POKLADŇOU
TECHNIKY ČISTENIA ZUBOV PODĽA TYPU PROBLÉMOV**

10.00 – 11.00 **Bc. K. Zákrevská:**

Význam arginínu v prevencii zubného kazu

10.00 – 12.00 **Dr. A. Müller, Nemecko, PhDr. A. Kováč, PhD.:**

Čo je liečba a čo prevencia v ZA, aké výkony sú súčasťou preventívnej prehliadky, kedy nás môže pacient žalovať za neefektívne vyšetrenie

12.00 – 14.00 Obed

15.00 – 18.00 **Bc. Beáta Germanová, Prešov:**

Práca s registračnou pokladňou. Doplnenie nových položiek, chyby pri obsluhu. Workshop.

15.00 – 18.00 **Dr. A. Müller, Nemecko, Bc. M. Ferko, Prešov:**

Manažment motivácie a inštrukcie kariologického a parodontologického pacienta, chyby v manažmente. Techniky čistenia zubov a výber hyg. pomôcok podľa diagnózy ochorenia. Systém, technika a typ hygienickej pomôcky.

18.00 – 20.00 Večera

PIATOK 23. 10. 2015

KYSLÉ PROSTREDIE V ÚSTACH AKO RIZIKOVÝ FAKTOR, AKO TO RIEŠIŤ?

09.00 – 09.30 **Dr. T. Klamárová, Prešov:**

Príčiny zmeny pH: anorexia, bulímia, tehotenské zvracanie, reflux.

Výšetrenie sliny a pH sliny, výživový protokol príjmu kyslej potravy, vhodná chemická liečba, chyby pri používaní chemických preparátov, kedy akú zubnú pastu? Ktorá nám dokonca škodí?

09.30 – 11.00 **Prof. Dr. V. Javorka, CSc., Dr. B. Novák, PhD., Bratislava:**

Manažment ošetrovania tehotnej ženy. Poradenstvo, ktoré zabráni rizikám: zubný kaz, erózie pri zvracaní, tehotenská gingivitída.

11.00 – 13.00 **Dr. T. Klamárová, Mgr. L. Hudáková, PhD., Prešov:**

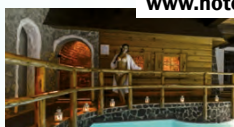
Ošetrovanie tehotnej ženy počas rizikového tehotenstva, riziko predčasného pôrodu, potratu.

13.00 – 15.00 Obed a záver.

Organizátor si vyhradzuje právo na zmenu programu v prípade neočakávaných zmien.



www.hotelslovan.sk



Aktuálny program nájdete na: http://www.kkdent.sk/pdf/DT_2015_program.pdf.

Prihláška a kontakt: www.kkdent.sk