
VODIČ ZA HIGIJENU USNE ŠUPLJINE





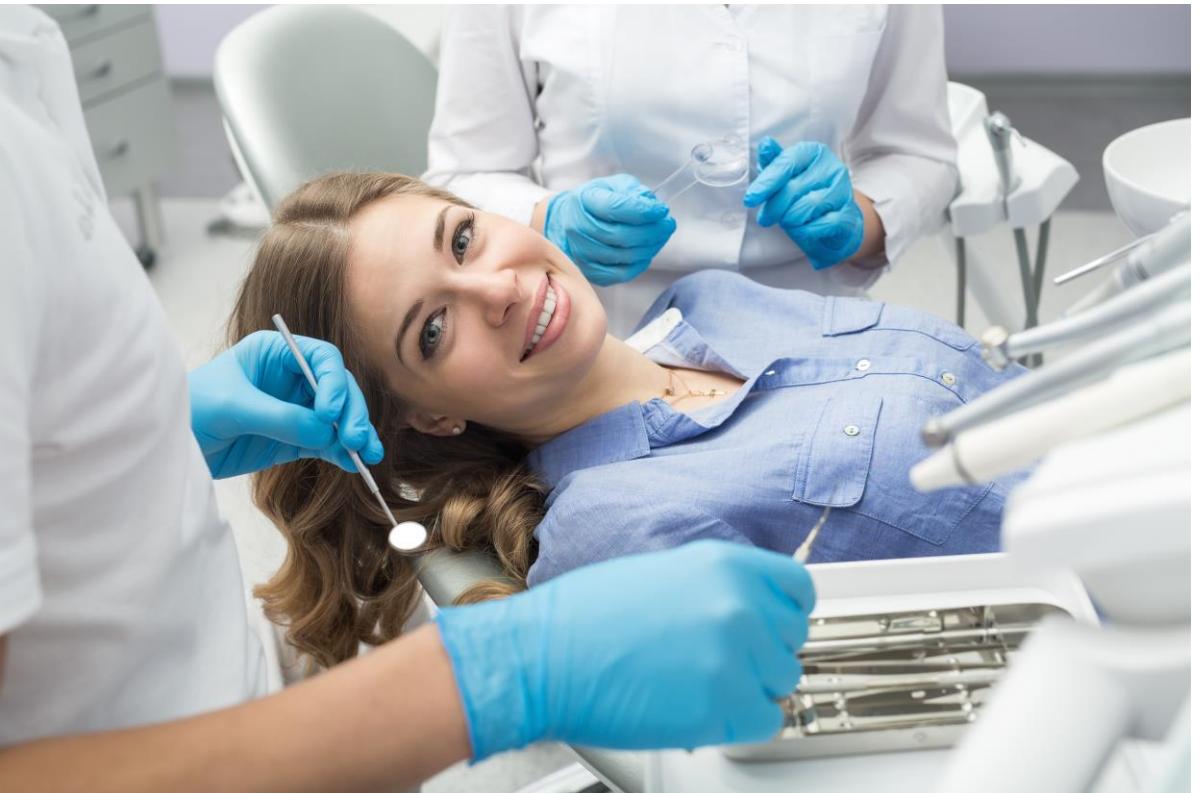
SADRŽAJ



- **1. Prevencija- kako održati oralno zdravlje**
 - I.1. Plak, osnova za najveće oralne probleme
 - I.2. Upute za odličnu oralnu higijenu
 - I.3. Kako odabrati najbolju četkicu za sebe
 - I.4. Kako odabrati pastu za sebe i svoje ukućane
 - I.5. Čišćenje prostora između zubi
 - I.6. Ispiranje vodicama za usta

- **2. Higijena za svako stanje**
 - 2.1. Oralna higijena u dječjoj dobi
 - 2.2 Oralna higijena u trudnoći
 - 2.3. Parodontitis
 - 2.4. Kako čistiti ako imam žice i bravice
 - 2.5. Invisalign i retencijske udlage
 - 2.6. Znači li proteza kraj brige o usnoj šupljini?
 - 2.7. Održavanje radova na implantatima

- **3. Stomatološka Poliklinika Apolonija i individualni programi prevencije**



UVOD



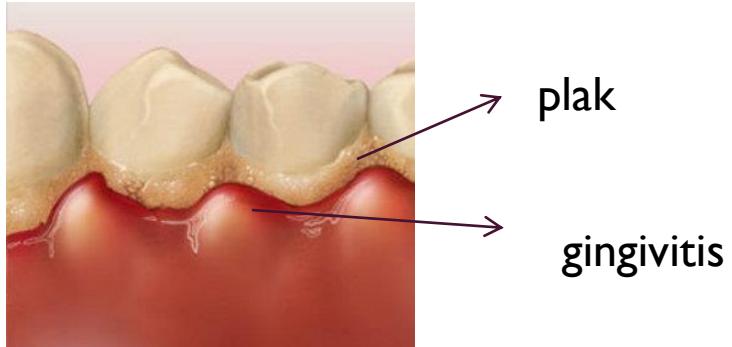
- Pravilno održavanje higijene usne šupljne najvažniji je dio prevencije najčešćih oralnih bolesti - karijesa i parodontnih bolesti.
- Zdravi i lijepi zubi te zdrave desni važni su za dobru funkciju, lijep izgled i samopouzdanje pacijenata.
- Ako nastanu problemi u usnoj šupljini, važno je potražiti pomoć na vrijeme, a kao osnova izlječenja je pravilan obrazac oralne higijene prilagođen pacijentu.
- U ovoj brošuri možete naći odgovore na česta pitanja koja se tiču higijene prilagođene dobi i različitim stanjima u usnoj šupljini.

I. PREVENCIJA- KAKO ODRŽATI ORALNO ZDRAVLJE



Plak - osnova za najveće oralne probleme

- Zubni plak su meke naslage na zubima u koje se naseljavaju bakterije. Proizvodi metabolizma bakterija su kiseline koje uništavaju tvrda zubna tkiva i pospješuju prodiranje bakterija u dublje dijelove zuba. Tako nastaje jedna od najčešćih razarajućih kroničnih bolesti- **zubni karijes**.
- Zubni plak na prijelazu između zuba i mekih tkiva može uzrokovati upalu zubnog mesa - **gingivitis**. Ukoliko se upala zubnog mesa ne liječi ona prelazi na kost i dovodi do resorpcije kosti i vlakana koji vežu zub za kost pa nastaje **parodontitis**. Neliječeni parodontitis naposljetku dovodi do gubitka zuba.
- Gingivitisu i parodontitisu pridonosi i **kamenac**, mineralizirana forma plaka nastala zbog spojeva koje naša slina tvori s plakom. Stoga je važno zapamtiti: ako nema plaka, nema ni kamenca.





I. PREVENCIJA- KAKO ODRŽATI ORALNO ZDRAVLJE

- **Upute za odličnu oralnu higijenu**
- Ispravna oralna higijena traži malo pažnje barem dva puta dnevno. Svaka površina zuba je bitna pa korištenje samo četkice nije dovoljno.
- Za ispravnu higijenu potrebno je:
 - 1) Ispravno četkanje mekšom četkicom i zubnom pastom
 - 2) Svakodnevno čišćenje između zubi sa zubnim koncem i/ili interdentalnim četkicama
 - 3) Ispiranje preporučenim vodicama za usta (ukoliko je potrebno)
 - 4) Redovite preventivne kontrole i profesionalno čišćenje (obavezno)
 - 5) Zapamtiti da niti jedan korak ne isključuje drugi - za ispravnu higijenu potrebno je sve gore nabrojeno
 - 6) Provodenje dodatnih mjera oralne higijene ovisno o zdravlju usne šupljine





I. PREVENCIJA- KAKO ODRŽATI ORALNO ZDRAVLJE

Kako odabrati najbolju četkicu za sebe?

Najbolja četkica je uvijek ona koja se koristi 2 puta dnevno.

Što sve gledati kod odabira četkice?

- 1) Veličina glave – za manja ili dječja usta, birajte malu glavu. Manje ili srednje glave četkice olakšavaju manipulaciju u ustima pa je bolje izabrati manju nego veću četkicu.
- 2) Tvrdoća vlakana – u zadnje vrijeme pojavio se trend što mekših vlakana iako većina pacijenata ne zna zašto. Razlog za to je što mekša vlakna znače manju mogućnost nastanka posljedica na zubnom mesu kao posljedica preagresivnog i nepravilnog horizontalnog četkanja. No, srednja tvrdoća vlakna uz pravilno četkanje također je dobar izbor.
- 3) Za zapamtiti:
 - ❖ Neovisno o tvrdoći vlakana treba četkati s njihovim vrhovima bez pretjeranog pritiska.
 - ❖ Kružno umjesto horizontalno četkanje.
 - ❖ Minimalno vrijeme koje trebate za čišćenje svih ploha zuba je 2-3 minute.
 - ❖ Osvojite svoje četkanje zubi i plohe koje perete. Neka ne budu samo rutina nego razmišljajte jeste li oprali sve plohe svih zubi.
 - ❖ Djeca ne znaju ispravno prati zube. Pomažite im i nadgledajte im način četkanja tijekom cijelog osnovnoškolskog obrazovanja.



I. PREVENCIJA- KAKO ODRŽATI ORALNO ZDRAVLJE

Kako odabrati zubnu pastu za sebe i svoje najmilije?

Svakim pranjem potrošite 1 ml paste, dva puta dnevno, 365 dana u godini, dobijete 730 ml paste koja bude u Vašim ustima. Ako uzmete u obzir da površina sluznice usne šupljine odgovara površini čovjekovog dlana i da je toliko prokrvljena da je jedan od način uzimanja i ujedno najbržeg djelovanja lijekova rastapljanje lijeka pod jezikom, jeste li razmišljali što ste sve sa zubnom pastom unijeli u Vaš organizam i organizam Vaših najmilijih?

Zubne paste najčešće se dijele po namjeni: paste za izbjeljivanje zuba, paste za preosjetljive zube, paste protiv bolesti zubnog mesa, paste za djecu. Najveća razlika između ovih pasti su glavni aktivni sastojci u samoj pasti te njihov udio.

Sastojci koje treba izbjegavati	Željeni sastojci
Propilen-glikol	Fluor
Paraben	Prirodni probiotici
Natrijev lauril sulfat (SLS)	Aktivne tvari (tanini, peroksid, soda bikarbona, silicijev oksid, stroncij klorid i kalijev nitrat)
Korigensi	
Šećeri	



AKO SLIJEDIMO PRIRODU KAO VODILJU, NIKAD NEĆEMO ZALUTATI, JER
DOK ČOVJEK RASPRAVLJA, PRIRODA DJELUJE....

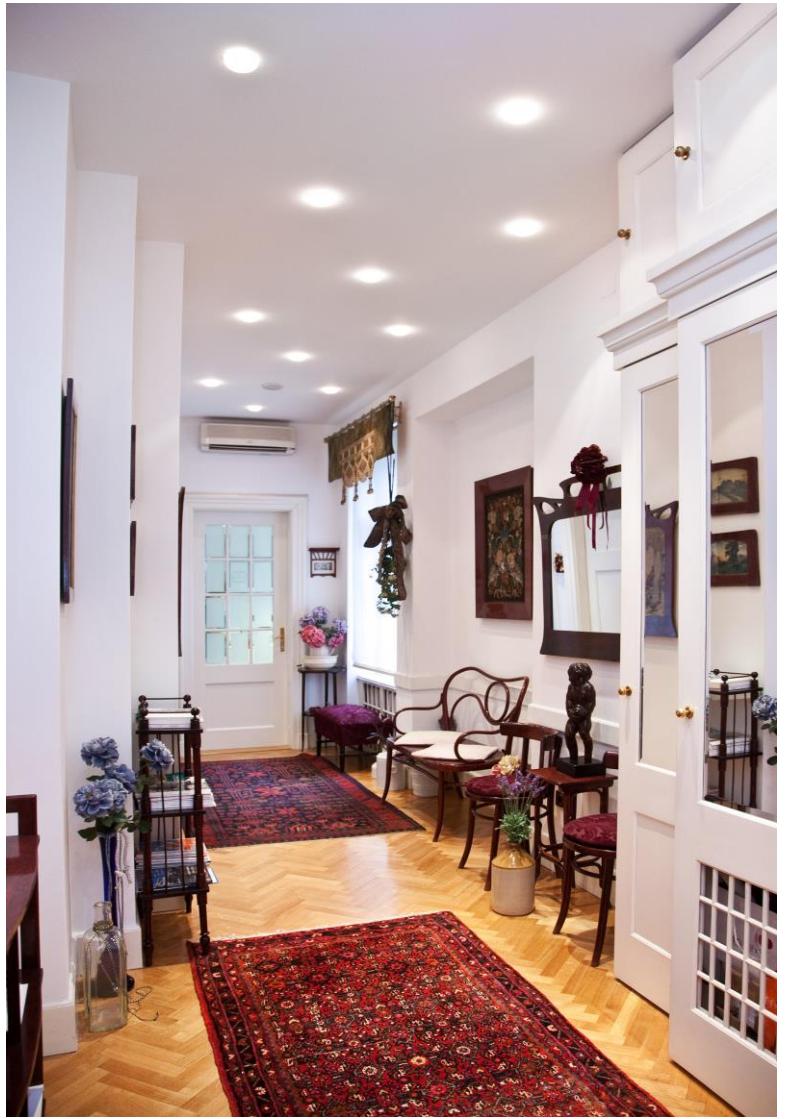


I. PREVENCIJA- KAKO ODRŽATI ORALNO ZDRAVLJE



- Svijest ljudi o kemikalijama koje svakodnevno unosimo u organizam se budi i sve više cijenimo i težimo k domaćoj i netretiranoj hrani i prirodnoj kozmetici. S pastama za zube je ista stvar. **Prirodne paste za zube** utjelovljene su u potpuno prirodnom i domaćem brendu ZOOBZONE. One koriste prirodne sastojke koji ne štete osjetljivoj sluznici te imaju prirodne abrazive koji neće naštetiti caklini. Također, koriste potpuno prirodne i nježne okuse i mirise kako bi pasta osvježavala dah bez neugodnog peckanja i isušivanja usne šupljine. Nove tehnologije uspjele su uklopiti čak i podlogu za dobre bakterije - probiotike u paste za zube kako bi se ojačao prirodni imunitet usne šupljine. Prirodna pasta povezuje ono najbolje što možemo dobiti od prirode sa znanstvenim pristupom te suvremenom tehnologijom.





I. PREVENCIJA- KAKO ODRŽATI ORALNO ZDRAVLJE

Čišćenje prostora između zubi



- Zubni konac

Može ukloniti naslage uz zubne plohe između oba zuba. Zubnim koncem treba rukovati oprezno kako ne bi oštetio zubnu papilu, dio sluznice koji ispunjava prostor između dva zuba. Bitno je kontroliranim pokretom proći uz jednu i drugu plohu zuba, te lagano ući i malo ispod razine zubnog mesa kako bi se očistilo i ono što se utisnulo ispod.

- Interdentalne četkice

Veličinu interdentalne četkice treba odrediti prema veličini međuzubnog prostora. Premala četkica neće dobro očistiti područje, dok prevelika može uzrokovati traumu zubnog mesa između dva zuba i dovesti do njenog povlačenja.



ISPIRANJE VODICAMA ZA USTA

- Vodice za usta, osim što služe kao osvježivači daha, svojim specifičnim sastavom s aktivnim tvarima mogu pomoći u održavanju oralne higijene. Najaktivniji sastojak nekih vodica za usta je klorheksidin koji pruža dugotrajnu zaštitu nakon oralno-kirurških zahvata ili služi kao antiseptik pri stanjima gingivitisa i parodontitisa. Važno je zapamtiti da se vodica s klorheksidinom ne bi trebala koristiti duže od 10 dana u kontinuitetu kako ne bi izazvala neželjene učinke. Heksidin je također aktivni sastojak kojim se može reducirati mikrobna flora u usnoj šupljini, a pomaže i kod oralne kandidijaze.
- Nakon četkanja, napunite čep boćice te pažljivo mućkajte u ustima 30 sekundi. Nakon mućkanja ne ispirite usta vodom.



HIGIJENA ZA SVAKO STANJE

PARODONTITIS

TRUDNOĆA

BEBE, DJECA, TEENAGERI

BRAVICE

INVISALIGN FOLIJE

IMPLANTATI I KRUNICE

ZUBNE PROTEZE



APOLONIJA
STOMATOLOŠKA POLIKLINIKA



ORALNA HIGIJENA U DJEČJOJ DOBI

Njega usne šupljine počinje s nicanjem prvih mlijekočnih zubi u periodu između 5. i 7. mjeseca djetetovog života. Svaki period odrastanja nosi svoje obveze pravilnog održavanja oralne higijene.

Opće prihvaćeno je da:

- 1) Dijete tijekom odrastanja mora razviti pravilne i redovite navike održavanja oralne higijene i u tom treba pomoći roditelja i stomatologa.
- 2) Redovite kontrole stomatologu i preventivni postupci sprečavaju nastanak komplikacija i trauma za dijete. Učestalost kontrola je individualna za svako dijete.
- 3) Pasta i četkica trebaju biti prilagođeni dobi djeteta. ZOOZONE po prvi put ima paste namijenjene i najmanjima pa sve do pubertetske dobi (BABY 0-3g, KIDS 3-9g, TEEN 8-14 g).





ORALNA HIGIJENA UTRUDNOĆI

Trudnoća je veoma dinamično razdoblje u životu svake žene i sastoji se od niza fizičkih i psihičkih promjena. U trudnoći se povećava mogućnost nastanka karijesa zbog promjena kiselosti sline kao posljedica mučnina i refluksa naročito u prvom tromjesečju.

Povećane razine hormona progesterona i estrogena u trudnoći povećavaju prokrvljenost zubnog mesa što dovodi po pojačane osjetljivosti na iritacije i nastanak upale.

Ovisno o navedenim rizicima potrebno je odrediti učestalost redovitih pregleda za vrijeme trudnoće. Preporučuje se pojačana higijena zuba, briga o prehrani i o zdravlju zubnog mesa. Posebno se preporučuje **jedina pasta za zube na tržištu namijenjena trudicama, ZOOBZONE X-Pect.**

Rp/ Redovite češće kontrole svaka 2 mjeseca.

U slučaju i najmanjih promjena zubnog mesa i bolova posjetite Stomatološku polikliniku Apoloniju.

Za svakodnevno pranje zuba u vrijeme trajanja trudnoće preporučujemo pastu ZOOBZONE X-Pect.



PARODONTITIS



- Iako u trenutku dijagnoze parodontitis zvuči dramatično i prva pomisao vezana uz temu jest gubitak zubi, mišljenja smo kako nikada nije kasno započeti s pravilnom oralnom higijenom i zajedno s doktorom dentalne medicine boriti se za svaki zub do posljednjeg trena.
- Prvenstveno je važno posvetiti se učenju pravilnog rukovanja četkicom, a kada ste to sviđali počnite učiti rukovati sredstvima za interdentalnu higijenu. Higijena mora biti besprijeckorna, a najvažniji pomoćnik liječniku u liječenju parodontitisa ste upravo VI. Ne očajavajte ukoliko u prvih par dana ne vidite rezultate.
- Borba s parodontitisom je dugotrajna, ali samo ustrajnošću i temeljitošću uspet ćete spasiti Vaše zube. Za osjetljivo i upaljeno zubno meso preporučujemo pastu ZOOZONE HERBALL.



Rp/
Predana i temeljita oralna higijena.
Obavezna upotreba konca i
interdentalnih četkica.
Pasta za svakodnevnu upotrebu
ZOOZONE HERBALL.



KAKO ČISTITI AKO IMAM ŽICE I BRAVICE?

- Liječenje fiksnim ortodontskim aparatima zahtijeva pažljivo i redovito četkanje zubi. Održavanje higijene je otežano, a ostaci hrane i naslage pojačano se nakupljaju uzduž rubova bravica i zubnog mesa. Stoga je potrebno temeljito čistiti zube iza svakog obroka, za cijelo vrijeme trajanja terapije.
- Svakako nabavite tzv. interdentalne četkice s kojima možete tijekom ili nakon standardnog četkanja očistiti teško dostupne dijelove aparata. Mogu se koristiti i električne četkice s posebnim nastavcima za ortodontske aparate i tuševi koji pod pritiskom vodenog tlaka uklanjuju nečistoće oko aparata.
- Crno vino, crni čajevi, duhanski proizvodi i kava mogu potamniti gumene dijelove aparata ili bijele bravice. Profesionalno čišćenje preporučuje se svaka tri mjeseca.

Rp/

Obavezna upotreba interdentalnih četkica.
Ne posustati od temeljite oralne higijene
tijekom trajanje cijele terapije.

Sva dodatna pomagala za oralnu higijenu se
preporučuju.





INVISALIGN I RETENCIJSKE UDLAGE

- Nakon svakog nošenja udlage operite običnom vodom i četkicom bez paste jer paste često sadrže abrazivne čestice koje mogu foliju oštetiti. Ukoliko se na udlagama nakupi kamenac stavite ih u vodu sa šumećim tabletama za pranje mobilnih nadomjestaka. Ostavite udlagu 10-15 min, nakon toga pažljivo ju isperite i vratite u usta.
- Udlage se skidaju prilikom jela i obojenih pića pa se svakako preporuča oprati zube prije svakog ponovnog stavljanja.
- Profesionalna čišćenja tijekom Invisalign terapije preporučuju se svaka tri mjeseca.

Rp/ Čiste folije stavljavte u čista usta.
Svaka tri mjeseca je vrijeme za profesionalno čišćenje.





APOLONIJA
STOMATOLOŠKA POLIKLINIKA



ZNAČI LI PROTEZA KRAJ BRIGE O USNOJ ŠUPLJINI?

- Proteze kao i prirodni zubi zahtijevaju pažljivo čišćenje. Potrebno ju je barem jednom dnevno izvaditi iz usta i temeljito očistiti. Ako je proteza noću, za vrijeme spavanja izvan usta, bolje da bude u destiliranoj vodi jer će se manje nakupljati kamenac.
- Redovite posjete stomatologu od velike su važnosti da se proteza kroz duži vremenski period održi u dobrom stanju. Preporučuje se jednom tjedno pranje zubne proteze u otopini šumeće tablete za pranje mobilnih nadomjestaka. Za čest simptom suhih usta i osjećaja pečenja preporučujemo za svakodnevnu primjenu pastu ZOOBZONE H2 ORAL koja potiče prirodnu stimulaciju žljezda slinovnica.
- Zbog svijesti o teškoćama prijelaza između prirodnih zubi na mobilne protetske nadomjeske, u našoj poliklinici posebnu pažnju pridajemo upravo takvim pacijentima čije protetske nadomjeske pokušavamo učiniti što ugodnijima, a njihov izgled što prirodnijim.

Rp/

Prije spavanja temeljito oprati protezu i usnu šupljinu s pastom ZOOBZONE H2 ORAL.
Protezu odložiti u posudu s destiliranom vodom.





ODRŽAVANJE RADOVA NA IMPLANTATIMA

- Nakon ugradnje implantata od sljedećeg dana tretirati ranu antiseptičkim sredstvima, tekućinom za ispiranje i gelom na bazi klorheksidina kroz 7 do 10 dana.
- Trajni protetski rad izrađuje se 3 do 6 mjeseci nakon zahvata, kada je cijeljenje svih tkiva u potpunosti završeno te je postignut željeni oblik mekog tkiva.
- U našoj poliklinici puno vremena i pažnje posvećujemo pravilnoj edukaciji pacijenta o ispravnoj higijeni i brzi o zubima i implanto-protetskim radovima jer to smatramo važnim aspektom uspješne terapije. Nakon završene implanto-protetske rehabilitacije pacijente motiviramo da redovito dolaze na kontrole i čišćenja.
- Trajnost rada osigurava se dobrom higijenom, a uz četkicu i interdentalne četkice pomoći će i oralni tuš. Implantat i tkiva oko implantata **nemaju biološku i imunološku zaštitu** kao prirodan zub. Zbog toga su nužne redovite kontrole i pregledi te detaljna i profesionalna čišćenja.
- Naše iskustvo s implantatima jedno je od najduljih u Hrvatskoj i do sada brojimo tisuće zadovoljnih pacijenata i uspješnih i dugotrajnih implantata. U stomatološkoj poliklinici Apolonija koriste se samo vrhunski implantati marke Nobel Biocare, MIS i BTI koji imaju doživotnu garanciju protiv bilo kakvih pucanja ili oštećenja.



Za zapamtiti:

- Implantat i tkiva oko implantata nemaju biološku i imunološku zaštitu kao prirodan zub.
- Obavezne redovite kontrole i profesionalna čišćenja prema uputi stomatologa.
- Sva dodatna pomagala za održavanje higijene se preporučuju (vodice, oralni tuš, interdentalne četkice).

STOMATOLOŠKA POLIKLINIKA APOLONIJA I PROGRAM PREVENCije

- Najvažniji segment održavanja zdrave oralne šupljine je **redovita preventiva** koja uključuje kontrolne preglede i preventivna čišćenja. Redovita profesionalna čišćenja i kontrole koje je potrebno napraviti najmanje dva puta godišnje. Naravno, svaki pacijent je različito podložan upalama oko tkiva zuba tako da će nekima preventivna čišćenja biti potrebna i češće.



STOMATOLOŠKA POLIKLINIKA APOLONIJA I PROGRAM PREVENCIJE

Standardno preventivno čišćenje:

- Standardni preventivni postupak uključuje uklanjanje zubnog kamenca ultrazvučnim instrumentima za uklanjanje zubnog kamenca te zračno pjeskarenje abrazivnim česticama za fino uklanjanje naslaga nevidljivih oku i pigmenata od kave, crnog vina i cigareta. Ovaj postupak uključuje i fino završno poliranje. Preporuča se napraviti ovakav postupak najmanje dva puta godišnje.

U našoj ponudi možete naći i sljedeće preventivne programe:

- Preventivni programi u dječjoj dobi
- Preventivni program za ortodontska čišćenja
- Preventivno - parodontološki program praćenja
- Preventivni program praćenja implantata

Pronađite svoj put k dentalnom i oralnom zdravlju i lijepom osmijehu
uz Stomatološku polikliniku Apolonija.



APOLONIJA
STOMATOLOŠKA POLIKLINIKA

STOMATOLOŠKA POLIKLINIKA APOLONIJA

Varšavska 10/I, HR – 1000 Zagreb

E-mail: info@apolonija.hr

Tel.: +385 1 4883 800

www.apolonija.hr



APOLONIJA
STOMATOLOŠKA POLIKLINIKA