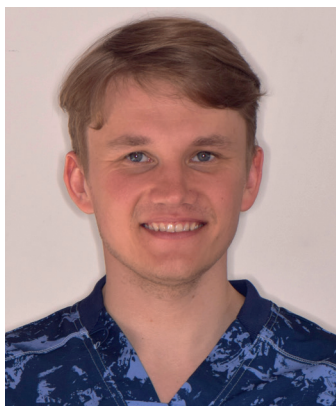


Zobu kopšana vīriešiem



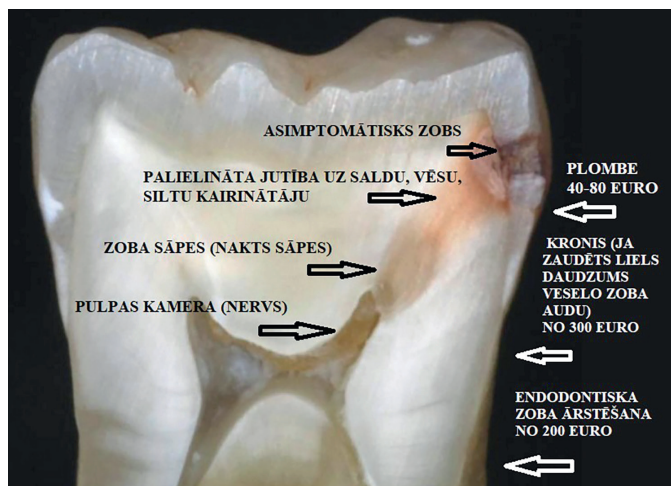
Kārlis Štekerhofs

Zobārsts, sertificēts periodontologs

“Klinika Zinta”
Tālrunis: 29456701
info@klinikazinta.lv
www.klinikazinta.lv

Liela daļa vīriešu zobārstu apmeklē tikai galējas nepieciešamības gadījumā.

Tomēr jāatceras, ka tad, ja palīdzība pie zobārsta un zobu higiēnista meklēta laikus, nepieciešamā ārstēšana un izmaksas ir krietni mazākas. Līdz ar to ārsta apmeklējums ir patīkamāks gan pacientam, gan viņa maciņam.



Attēls. Ja palīdzība pie zobārsta un zobu higiēnista meklēta laikus, nepieciešamā ārstēšana un izmaksas ir krietni mazākas.

Liela nozīme mutes dobuma veselībā ir uztura paradumiem, ogļhidrātu patēriņam, stresa līmenim, smēķēšanai, lietotajiem medikamentiem, mutes dobuma higiēnai un profilaktiskajām apskatēm pie zobārsta un higiēnista, lai radušos problēmu varētu laikus diagnosticēt un ārstēt.

Smēķētājiem implantu vietā nereti jāizvēlas alternatīvas metodes, jo smēķēšana pasliktina kaula nostiprināšanos arī ap implantu (implanta oseointegrāciju)

Cigaretēs esošās vielas ietekmē visu organismu, tajā skaitā mutes dobumu. Latvijā smēķētāju īpatsvars aizvien ir ļoti augsts. Ikdienā smēķē aptuveni 36,7% vīriešu vecumā no 15 gadiem. Smēķējot āda saņem mazāk skābekļa, sabrūk kolagēns, zūd tvirtums un elasticitāte, mati kļūst plānāki un uz ādas parādās pigmentācijas plankumi. Smēķētājiem ir lielāks risks arī pigmentu akumulācijai uz zobiem. Ātrāk var attīstīties zobu balstaudu iekaisums-periodontīts, kserostomija (sausums mutē) un halitoze (slikta elpa). Cigaretēs esošais nikotīns un darva iekrāso zobus brūngani dzeltenus, izmainās smaržas izjūta un garša, jo nikotīns garšas kārpiņās spēj izraisīt funkcionālas un morfoloģiskas izmaiņas. Smēķēšana samazina cirkulējošā skābekļa daudzumu asinīs, līdz ar ko šiem pacientiem biežāka ir smaganu saslimšana (gingivīts) un tiek ietekmēta zoba balstaudu sistēma. Pamazām sāk atkāpties kauls un palielināties zobu kustīgums, kā dēļ var zaudēt zobus. Lai tos aizvietotu, smēķētājiem implantu vietā nereti jāizvēlas alternatīvas metodes, jo smēķēšana pasliktina kaula nostiprināšanos arī ap implantu (implanta oseointegrāciju).

Ja smaganu iekaisumu neārstē, var veidoties zoba balstaudu iekaisums - periodontīts. Tādā gadījumā samazinās kaulaudu daudzums un zobs var kļūt kustīgāks



Streša līmenis, ar ko liela daļa vīriešu saskaras savā ikdienas dzīvē un darbā, var ietekmēt mutes dobuma veselību. Kad aktīva ir simpātiskā nervu sistēma, samazinās siekalu izdalīšanās un attiecīgi pieaug kariesa attīstības risks, jo uz zobiem esošais aplikums kļūst lipīgāks un tā pašnotīrīšanās (klīrences) iespējas samazinās. Var rasties arī nepatīkama smaka no mutes, kas var ietekmēt cilvēka sociālo stāvokli un attiecības ar līdzcilvēkiem. Primārais, kas palīdzētu palielināt siekalu plūsmu, ir tās ietekmējošā faktora – stresa samazināšana. Tomēr ne vienmēr tas ātri un veiksmīgi izdodas. Tādā gadījumā siekalu plūsmu var uzlabot, palielinot uzņemtā ūdens daudzumu, rūpējoties par mutes dobuma higiēnu, lietojot ksilitolu saturošas košļājamās gumijas, samazinot kafijas, tējas un alkohola patēriņu, jo visi šie dzērieni palielina dehidratāciju. Ieteicams arī konsultēties ar ārstu par lietotajiem medikamentiem.

Smēķēšana samazina cirkulējošā skābekļa daudzumu asinīs, līdz ar ko šiem pacientiem biežāka ir smaganu sasilšana (gingivīts)

Gingivīts jeb smaganu iekaisums ir viena no izplatītākajām mutes dobuma gļotādas saslimšanām. Pazīmes, ko var novērot gingivīta gadījumā, ir smaganu asiņošana, apsārtums, pietūkums, kam var pievienoties nepatīkams aromāts (halitoze) un garša mutē. Ja smaganu iekaisumu neārstē, var veidoties arī zoba balstādu iekaisums - periodontīts. Tādā gadījumā samazinās kaulaudu daudzums un zobs var kļūt kustīgāks.



Attēls. Smaganu sasilšanas.

Lai samazinātu gingivīta un periodontīta attīstības risku, svarīgi uzturēt labu mutes dobuma higiēnu, zobus tīrot divas reizes dienā ar fluorīdus saturošu zobu pastu un, lietojot zobu diegu vai starpzobu birstītes. Svarīgi arī regulāri apmeklēt higiēnistu un zobārstu. Smagākos gadījumos palīdzēt var periodontologs.

ELGYDIUM



Iesaka Latvijas Zobu Higiēnistu asociācija

RŪPES PAR TĪRIEM UN VESELIEM ZOBĪEM



+



+



Elgydium Antiplaque, zobu pasta 75 ml - novērsīs zobu aplikumu un zobakmens veidošanos, kas ir galvenie zobu bojāšanās un smaganu slimību iemesli.

Elgydium Decay, zobu pasta 75 ml - nodrošina zobiem nepieciešamo fluorīdu daudzumu (1350 ppmF-), efektīvi aizsargā zobu audus pret bojājumiem, veicina emaljas remineralizāciju un to stiprina.

Eludril Care, mutes dobuma skalošanas līdzeklis 500 ml - ar antibakteriālu iedarbību. Palīdz mazināt zobu aplikumu veidošanos, kā arī saglabāt labu mutes dobuma higiēnu un veselības smaganas. Nasatur spirtu un cukuru. Ikdienas lietošanai, ne ilgā par 6 mēnešiem.



Ražotājs:

Pierre Fabre ORAL CARE

Vairāk informācijas: www.elgydium.lv

Peejams aptiekās www.tavamsmaidam.lv www.internetaptieka.lv

orivas