



**dr Bóbr**  
stomatologia bliżej rodziny



LEK. STOM. DARIUSZ GÓRCZYCA,  
WŁAŚCICIEL DENTAL CENTRUM

### EKSPERT RADZI:

**Nawet najlepsze szczotkowanie i nitkowanie zębów nie usuwa wszystkich bakterii z jamy ustnej.**

Pozostają one m.in. na powierzchni języka oraz po wewnętrznej stronie policzków. Dlatego płukanie jamy ustnej jest niezbędnym uzupełnieniem zabiegów higienicznych. Stosując płyny do płukania ust, należy pamiętać, żeby te, które zawierają chlorheksydynę – silny środek bakteriobójczy – stosować maksymalnie przez dwa tygodnie. Po tym czasie może dojść do przebarwienia zębów.



LEK. STOM. EWA LASISZ – PIJET

### EKSPERT RADZI:

**Regularne wizyty u dentysty – dlaczego warto?**

Podczas wizyty w gabinecie stomatologicznym można wykonać badania Oralitest, które pozwalają szybko i w nieinwazyjny sposób zdiagnozować zmiany zapalne i przednowotworowe w obrębie jamy ustnej. Badanie jest bezbolesne, urządzenie Oralitest emituje fluorescencyjne światło, które sprawia, że zmienione komórki tworzą ciemny, nieregularny obszar, wyraźnie odcinający się od zdrowych tkanek. Dzięki tej metodzie lekarz stomatolog może dostrzec zmiany, które w normalnym badaniu pozostają niewidoczne. W ten sposób zapobiegamy ryzyku rozwoju chorób nowotworowych.



### PRZEPIS NA KOKTAJL Z JARMUŻU I ANANASA

100g	jarmużu
300g	ananasu
1 szklanka	wody
1 szklanka	mleka kokosowego

Przygotowanie koktajlu jest bardzo proste. Jarmuż i ananas kroimy, wrzucamy do blendera, wlewamy mleko i wodę. Miksujemy aż do uzyskania koktajlu w soczystym zielonym kolorze.

#### DLACZEGO WARTO?

Ananas jest nie tylko bogatym źródłem witamin i minerałów, ale zawiera również bardzo cenną dla naszych zębów substancję – bromelinę. To enzym, który działa na płytkę nazębną, nie ścięra jej jednak, a rozpuszcza – nie niszczy zatem szkliwa!

Trudno w to uwierzyć, ale w **jarmużu** jest więcej wapnia niż w mleku, dzięki czemu wpływa on na korzystny stan naszych zębów i kości. To także prawdziwa kopalnia witamin – m.in. witaminy A, C i K - oraz mikroelementów – zawiera tak dużo żelaza, że bywa wręcz nazywany „nową wołowiną”.

## KRÓTKI PORADNIK mycia zębów

O tym, że prawidłowa higiena jamy ustnej jest niezwykle ważna, nie trzeba już nikogo przekonywać. Dbanie o zęby pozwala zachować na długie lata piękny i zdrowy uśmiech, ale także wpływa na funkcjonowanie całego organizmu. Bakterie z jamy ustnej mogą dostać się do krwiobiegu, powodując wzrost ryzyka zachorowania na inne schorzenia. Codzienna higiena jamy ustnej powinna składać się z trzech etapów: szczotkowanie zębów, używanie nici dentystycznej oraz płukanie jamy ustnej specjalnym płynem.

#### NAJPIERW SZCZOTKOWANIE

Wybierając szczoteczkę do zębów, powinniśmy sięgać po takie z małą, zaokrągloną główką, które mogą dotrzeć nawet do trudno dostępnych miejsc. Najlepsze będzie włosie o średniej twardości – zbyt miękkie nie będzie dobrze usuwać wszystkich osadów, a zbyt twarde może uszkodzić szkliwo oraz dziąsła.

Najbardziej korzystne dla naszych zębów jest stosowanie past do zębów z fluorem, który wnika w szkliwo zębów, chroniąc je przed próchnicą. Po myciu zębów nie należy wyplukiwać dokładnie ust, aby fluor pozostał na zębach, tworząc warstwę ochronną.

Niezbędnym minimum jest mycie zębów dwa razy dziennie, ale najlepiej robić to po każdym posiłku. Szczotkowa-

nie okrężnymi ruchami przez dwie minuty pozwala usunąć nagromadzoną płytkę nazębną. Trzeba jednak pamiętać, że w niektórych przypadkach mycie zębów tuż po posiłku może okazać się szkodliwe. Jedzenie kwaśnych pokarmów, np. cytrusów sprawia, że zawarty w nich kwas osłabia szkliwo. Aby nie zetrzeć go podczas mycia, należy odczekać co najmniej pół godziny

#### SIĘGNIJ PO NITKE I ODPOWIEDNI PŁYN

Szczoteczką nie jesteśmy w stanie dotrzeć do przestrzeni międzyzębowych, dlatego ważne jest stosowanie także nici dentystycznych. Nitkowanie pozwala skutecznie usunąć nagromadzone tam resztki jedzenia. Jeśli czyszczenie sprawia problemy, bo nici blokują się między zębami, warto używać nici woskowanych. Pomóc może również specjalny uchwyt do nici, który ułatwia ich używanie i odpowiedni nacisk. Niektóre z uchwytów posiadają dodatkowo czyściki do języka.

Ostatnim etapem codziennej higieny powinno być używanie płynów do płukania jamy ustnej. Większość płynów zapobiega powstawaniu płytki nazębnej, dlatego używamy ich po szczotkowaniu zębów, ale niektóre płyny zmiękcza osad – wówczas stosujemy je przed szczotkowaniem.

### CZY WIESZ, ŻE...? ŚLINA CHRONI PRZED PRÓCHNICĄ

Najnowsze badania dowodzą, że znajdujące się w ślinie mucyny, które odpowiadają za nadawanie jej specyficznej konsystencji, pełnią jeszcze jedną ważną funkcję. Mucyny aktywnie bronią nasze zęby przed próchnicą, tworząc cieniutką warstwę ochronną na szkliwie.

Dzięki temu hamują szkodliwe działanie bakterii Streptococcus mutans. Mucyny nie zmieniają co prawda liczebności bakterii, ale sprawiają, że nie mają one możliwości przyczepiania się do powierzchni zębów i tworzenia szkodliwej warstwy bakteriowej, która powoduje próchnicę i niszczenie szkliwa.

