

Z LASTNIMI ZOBMI DO VISOKE STAROSTI

Kako si pravilno očistimo usta?

Začnimo s tem, da je popolnoma dovolj čistiti zobe dvakrat na dan, če je tehnika pravilna, v nasprotnem primeru je potrebno čistiti večkrat, pa še takrat ne dosežemo zelenih rezultatov. Zavedajmo se, da je krvavitev dlesni ob ščetkanju znak vnetja in opozorilo, da je potrebno še pozorneje čistiti ustno votlino. Nikakor ne smemo prenehati s ščetkanjem, sicer se bo razvila parodontalna bolezen, kot smo razložili v [prejšnjem prispevku](#). Hkrati se je nujno naročiti v ordinaciji, kjer bo zobozdravnik preveril, ali že ni, zaradi parodontalne bolezni, prišlo do izgube višine kosti. Enkrat na dan naj bo prisotno tudi čiščenje medzobnih prostorov, čeprav tudi dvakrat ne bo odveč. Daleč najpogosteje parodontalna bolezen in zobna gniloba nastajata ravno v medzobnih prostorih, ki jih je brez zobne nitke ali medzobne krtačke nemogoče očistiti. Bolje je zobe temeljito očisti zvečer, saj se ponoči zmanjša izločanje sline, ki deluje kot zaščita pred nastankom zobne gnilobe. Pomembno je tudi, da si pred zaužitjem kisle hrane ne umivamo zob, ker s tem poškodujemo zaščitno zobno kožico in je tako površina zoba dovzetnejša za kislinsko poškodbo, ravno tako se izogibamo ščetkanju zob takoj po zaužitju kisle hrane ali bruhanju, da ne bi odstranili površinske plasti, ki so jo kisline zmeščale.

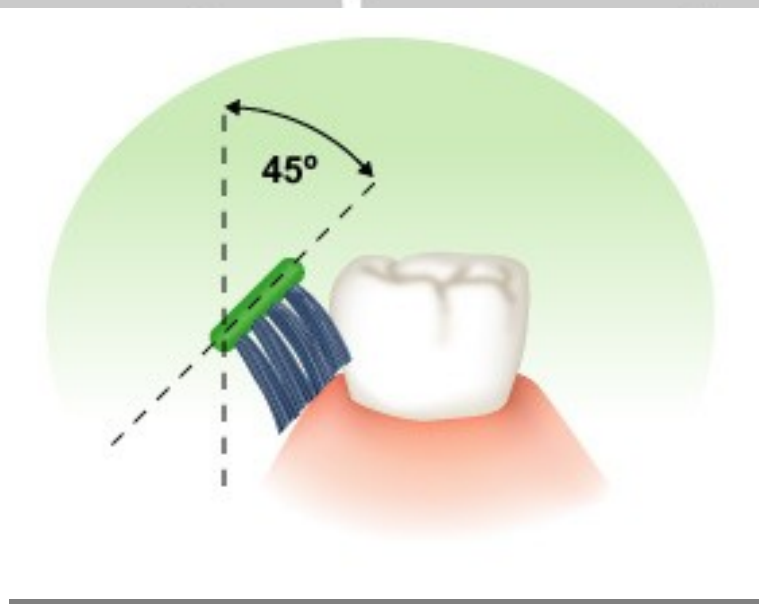
Cilj vsakodnevnega čiščenja je torej odstraniti mehke zobne obloge s površine zoba. Zobne obloge so na površino pripete s šibkimi fizikalnimi vezmi, ki pa so vseeno dovolj močne, da je za njihovo učinkovito odstranitev potrebna mehanska sila. Samo ustna voda in žvečilni gumi še zdaleč ne bosta dovolj, kot bi lahko nekdo napačno razumel iz televizijskih reklam. Tehnik, ščetk in zobnih past je, kot ste verjetno opazili, še preveč in ponudba nas prej, kot usmeri v pravo smer, popolnoma zmede. Nekaj osnovnih napotkov pri nakupu vam dajemo tukaj:

- Ščetka naj ne bo trda, pa ne zaradi strahu pred obrabo sklenine, pač pa zaradi poškodbe mehkih tkiv (ustne sluznice in dlesni) zaradi agresivnega ščetkanja. Ena izmed študij pravi, da bi potrebovali 2500 let za odstranitev 1mm sklenine samo z zobno krtačko. Pomembno je, da ima ščetka primerno obliko, tako da lahko z njo dosežemo vse zobne ploskve, tudi tiste za zadnjimi zobmi. Ščetka naj bo torej mehka in menjajte jo pogosto (na 2 meseca). Ščetine namreč s časom izgubijo elastičnost in slabše opravljajo svojo funkcijo. [več...](#)
- Zobna pasta ima v osnovi le osvežilno vlogo, zato za zdrava usta ni pomembno katero zobno pasto uporabljamo. V sodobnem času je potrebno paziti, da je karseda naravnega izvora in ne vsebuje takšnih in drugačnih dodatkov, ki nimajo nobene funkcije pri ustni higieni. Pomembno je, da pasta ne vsebuje abrazivov, ki bi lahko na dolgi rok poškodovali sklenino. Sicer pa

kombinacija ščetke in zobne paste s povprečno abrazivnostjo odstrani 1mm sklenine v 100 letih. Posebna vrsta zobnih past je tista, ki zaradi svoje sestave blaži oz. odpravlja občutljivost zobnih vratov. O tem in o pomenu fluora in njegovih alternativah bomo govorili v ločenem prispevku. [več...](#)

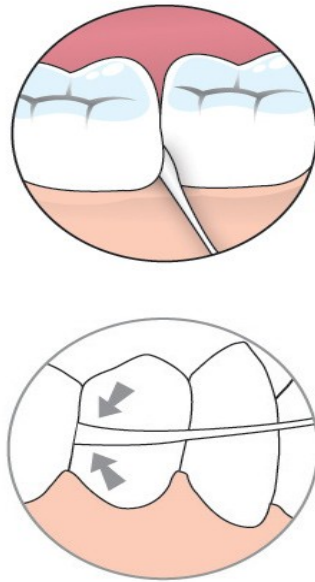
- **Nujna je uporaba medzobne nitke ali medzobnih ščetk!** Brez tega si sodobne higiene ustne votline ne moremo predstavljati in popolnoma realno je pričakovati, da bomo zobe lahko obdržali do visoke starosti. [več...](#)
- Pomembna je tudi uporaba strgala za jezik, s katerim očistimo obloge na površini jezika, ki je pravi rezervoar za bakterije. Obloge jezika se nabirajo v njegovih brazdah, kjer so močno zasidrane, in pomembno doprinesejo k ustnemu zadahu. [več...](#)

Čiščenje ustne votline se prične s ščetko in malo zobne paste. V **prvi** fazi drsimo s ščetko od dlesni proti zobu in po zobu. Se pravi, da s ščetko masiramo tudi dlesen in ne čistimo samo zob. Dlesen se dobro odziva na tako »masažo« in se »učvrsti«. Če se pri tem pojavi krvavitev, se nikar ne ustavite, krvavitev samo izpira obzobne žepe in bo, če boste vztrajali, izginila najkasneje v enem mesecu. V **drugi** fazi ščetke obrnite pod kot 45° na zobni vrat in tokrat z nežnim krožnim gibom zelo učinkovito čistite področje zobnega vratu. Situacijo prikazuje spodnja slika. Video predstavitev te tehnike si lahko ogledate [tukaj](#).



Občutite lahko »žgečkanje« v dlesni. Obe tehniki veljata za vse zobe v ustih, ne samo za sprednje.

Ko ste končali, vzemite zobno nitko, odtrgajte je primerno dolžino (cca. 30 cm) in jo stabilno navijte na kazalca ali sredinca obeh rok. Nato z žagajočimi gibi drsite v vsak medzobni prostor posebej in očistite tudi to področje. Video predstavitev te tehnike si lahko ogledate [tukaj](#).



Po končanem nitkanju naredite preizkus in jo poduhajte. Hitro vam bo jasno, kaj je najpogostejši vzrok slabega ustnega zadaha. Ko smo naredili vse to, vzamemo še strgalo za jezik in ostrgamo jezik. Po naših izkušnjah je najučinkovitejše kovinsko strgalo, preizkusili smo tudi tista, ki so na ščetkah, a ta enostavno ne opravijo obljubljenе naloge.

Pomembno in skorajda nujno je imeti doma tudi zvočno (sonično) zobno ščetko. Na trgu je sicer množica električnih ščetk, vendar so le sonične tiste, ki dodajo kvaliteto ustni higieni. Z njimi namreč zelo učinkovito enkrat na dan očistimo mehke zobne obloge. Ščetka zaradi delovanja, ki posnema ultrazvočni čistilec, ki ga uporabljamo v ordinaciji, praktično **odlušči mehke obloge z zobne površine** in to precej bolj učinkovito kot to lahko opravimo z ročno ščetko. Že po prvi uporabi boste opazili razliko. Na ta način bi se moralo zmanjšati tudi pojavljanje trdih zobnih oblog, zabarvanj zaradi čajev, kave, itn. Za več informacij sledite povezavi [sonične ščetke](#). Tukaj je podrobno opisan njihov način delovanja.

Na kratko je to vse. Na začetku nam opisane tehnike seveda vzamejo nekaj dragocenega časa zvečer ali zjutraj, obljubljam pa vam, da boste v enem mesecu vsakodnevnega ponavljanja motoriko izpilili do te ravni, da bo vse končano v 3-4 minutah.

V specializirani dentalni lekarni www.dentalstudio.si smo vam pripravili izbor najprimernejših produktov, s katerimi lahko dosežete kar obljublajo dognanja sodobne znanosti: lastne zobe do visoke starosti. Za vsa dodatna vprašanja smo vam na voljo na elektronskem naslovu lekarna@dentalstudio.si. Pri izboru so nam pomagale bogate klinične izkušnje zobozdravstvenega centra [Babit](#) in zobotehničnega laboratorija [KdLab](#).

Sebastjan Perko, dr. dent. med.

