

## Informacja i pouczenie dot. higienizacji jamy ustnej

**Higienizacja jamy ustnej** obejmuje usuwanie kamienia nazębnego, piaskowanie, polerowanie i fluoryzację zębów. Powinna być ona wykonywana na bieżąco według potrzeb, a **koniecznie i zawsze przed:**

- **leczeniem zębów i wypełnieniem ubytków** (przez co można idealnie „dopasować” kolor wypełnień do koloru zębów)
- **ekstrakcjami zębów i wszelkimi zabiegami chirurgicznymi** (usunięcie z jamy ustnej bakterii mieszczących się w osadzie i złogach kamienia nazębnego zabezpiecza przed stanami zapalnymi i zapewnia lepsze gojenie się ran pozabiegowych)
- **protetyką** (zdrowe przyzębie i dziąsła zapewniają długoczasowe użytkowanie stałych uzupełnień protetycznych, a ułatwiony dobór koloru uzupełnień do koloru oczyszczonych własnych zębów sprawia, że prace protetyczne wyglądają naturalnie).

**Kamień nazębny** – to utwardzona płytka nazębna, powstała z resztek pokarmowych, bakterii i oddziałujących na nie soli wapnia, zawartych w ślinie i pokarmach.

**Płytkę nazębną** w postaci osadu bakteryjnego odkładającego się na zębach, początkowo miękka, stopniowo ulega stwardnieniu i przekształca się w kamień nazębny. W sprzyjających warunkach, tj. przy zaniedbaniu higieny jamy ustnej, stwardnienie płytki nazębnej może dokonać się już po upływie jednej doby.

I tak powstaje problem, którego Pacjent sam nie rozwiąże... W naszym Centrum pomoże mu w tym dyplomowana higienistka – nie tylko wysoko wykwalifikowana, ale przede wszystkim doświadczona w tym zawodzie.

Kamień nazębny to zagrożenie dla:

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>zębów</b>              | – bo sprzyja powstawaniu ubytków próchnicowych   |
| <b>dziąseł</b>            | – bo powoduje krwawienia, obrzęki, bolesność dziąseł i ich uszkodzenie, odsłonięcie szyjek zębowych i nieprzyjemny zapach z ust.               |
| <b>przyczepu kostnego</b> | – bo prowadzi do paradontozy, czyli chorób przyzębia, objawiającej się zanikami kostnymi i stopniową ruchomością zębów – a w końcu ich utratą. |

**Usuwanie kamienia nazębnego** wykonuje się przyrządem (skalarem) emitującym ultradźwięki i mikrodrżania o bardzo wysokiej częstotliwości, powodujące kruszenie i odpadanie kamienia. Z zabiegiem zintegrowane jest automatyczne splukiwanie zębów wodą, a towarzyszy temu praca ślinociągu i/lub ssaka, który ewakuuje treść „urobku” z jamy ustnej.

Zabieg ten – zwany skalaniem – jest bezbolesny. Jedynie Pacjenci z odsłoniętymi szyjkami zębowymi mogą odczuwać dyskomfort a nawet ból, wynikający z nadwrażliwości zębów na zimno. W takim przypadku wskazane jest znieczulenie miejscowe (zalecamy nowoczesne znieczulenie – aplikowane komputerowo – najwyższej klasy sprzętem The Wand), zapewniające pełny komfort.

Zabiegom skalingu nie mogą być poddawane osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca oraz kobiety będące w I i III trymestrze ciąży. Tym pacjentom można usuwać złogi kamienia nazębnego narzędziami ręcznymi (kiretami).

Zdarza się, że po skalingu u niektórych Pacjentów powstaje nadwrażliwość pozabiegowa zębów na takie czynniki jak: napoje i potrawy zimne, kwaśne, słodkie, zasysanie zimnego powietrza.

Nadwrażliwość ta ma charakter przejściowy i mija na ogół po tygodniu. Można jednak skrócić czas tego dyskomfortu, stosując bezpośrednio po skalingu przez 2 – 3 dni pasty do zębów zawierające fluor.

Procedurę **usuwania kamienia nazębnego** należy wykonywać według potrzeb – nie rzadziej niż **raz do roku**, w przeciwnym razie można doprowadzić do dużych problemów, wymagających kosztownego leczenia, często kanałowego, a nawet utraty zębów.

**Piaskowanie** – wykonuje się urządzeniem (piaskarką), które usuwa osad strumieniem wody zmieszanej z wodorotlenkiem sodu (piaskiem) i powietrzem, skierowanym pod ciśnieniem na powierzchnie zębów. Dzięki dużemu ciśnieniu dociera on do wszystkich miejsc (jak bruzdy na powierzchniach żujących zębów, przestrzenie międzyzębowe) i dokładnie je oczyszcza.

Piaskowanie usuwa z zębów osad i przebarwienia pochodzenia zewnętrznego, powstające z palenia tytoniu, spożywania potraw i napojów o intensywnej barwie (np. kawa, herbata), a także z przyjmowania leków przebarwiających zęby.

O piaskowaniu powinny pamiętać w szczególności osoby ze stłoczonymi zębami, a także noszące aparaty ortodontyczne, u których utrzymanie wysokiego poziomu higieny jamy ustnej jest utrudnione.

**Polerowanie** – wykonuje się gumkami i szczotkami o różnych kształtach, wprawianych w ruch obrotowy mikrosilnikiem, przy użyciu past polerskich (o różnym stopniu ścieralności). Uzyskana w ten sposób gładka powierzchnia przeciwdziała ponownemu osadzaniu się płytki nazębnej, osadu i wszelkich zanieczyszczeń.

Po wykonaniu polerowania Pacjenci reagują pozytywnie, opisując obrazowo jakby ich zęby były "ślizgawką" dla języka.

**Fluoryzacja** – to finał estetycznego procesu higienizacji jamy ustnej. Ma ona charakter kontaktowy, a polega na nałożeniu fluoru na oczyszczone zęby. Preparat zawierający fluor – o znacznym stężeniu – stosowany najczęściej w postaci pianki smakowej (ewentualne smaki do wyboru - truskawkowy, miętowy itd.), podawanej na łyżkach jednorazowych na kilka minut, w czasie których fluor wnika w szkliwo (zbudowane z pryzmatów, jakby „cegiełek” w murze).

Zamiennie stosuje się też lakier fluorowy, którym za pomocą pędzelka pokrywa się powierzchnie zębów, oraz żele i roztwory z zawartością fluoru, które wciera się w zęby.

Fluoryzacja wzmacnia szkliwo i zabezpiecza zęby przed próchnicą, a także zmniejsza nadwrażliwość szyjek zębowych. Ochrona zębów poprzez fluoryzację polega na tym, że działanie kwasów produkowanych przez bakterie próchnicowe jest mniej agresywne.

Skuteczność tej ochrony mija po pół roku od wykonania fluoryzacji. Stąd wniosek, że trzeba ją okresowo powtarzać, nie rzadziej niż raz na pół roku, a u Pacjentów z dużą skłonnością do próchnicy, fluoryzację należy wykonywać częściej, według indywidualnej oceny lekarza stomatologa lub higienistki dentystycznej.

**Instruktaż** – jest ukoronowaniem procesu higienizacji, którego koszt jest niewielki, a efekty instruktażu są nieocenione. Poszerzają wiedzę Pacjenta nie tylko o zasady ogólne, ale dają wskazówki praktyczne, dostosowane do faktycznej sytuacji w jamie ustnej u konkretnej osoby. Podnoszą też świadomość Pacjenta, że w większości przypadków tylko od niego zależy stan zdrowia zębów i jamy ustnej.

Można też skorzystać z bezpłatnego instruktażu, który w naszym Centrum przewidziany jest w ramach pakietu higienizacyjnego.

***Życzymy wszystkim P. T. Pacjentom dobrego samopoczucia  
oraz zadowolenia z wykonanych usług!***