

Dentálna hygiena

Čo je profesionálne čistenie chrupu?

Profesionálne čistenie chrupu predchádza samotnému ošetreniu u zubného lekára a vykonáva ho špecializovaná zdravotná pracovníčka - dentálna hygienička, alebo hygienik, ktorá pacienta vyšetří, vysvetlí mu jeho problém, stanoví plán ošetrenia a pacienta ošetrí.

Pacienti prichádzajú k dentálnej hygieničke na ošetrenie buď na odporúčanie zubného lekára, alebo samostatne. V zahraničí sú návštevy u dentálnej hygieničky také bežné, ako je návšteva kozmetického, či kadernického salónu alebo fitness centra. Pacienti dávno pochopili, že je jednoduchšie ochoreniam parodontu a zubov predchádzať, ako ich liečiť.

Často prichádzajú k zubnému lekárovi pacienti s problémom krvácania z ďasien pri čistení chrupu alebo aj pri minimálnom podráždení ďasien. Ďalším veľmi citlivým problémom, s ktorým sa pacienti často hanbia zveriť, je zápach z úst. Príčinou týchto problémov je zubný kameň, ktorý sa najviac vyskytuje na tzv. predilekčných miestach, teda miestach, ktoré sú najmenej prístupné čisteniu pri bežnej hygiene doma. Problémom môže byť nesprávna technika čistenia chrupu, nesprávne alebo nedostačujúce pomôcky - zubná kefka, medzizubné kefky, zubné nite. Práve tu je najlepším pomocníkom a poradcom dentálna hygienička, ktorá zuby nielen dôkladne vyčistí, ale aj poradí, ako a s akými pomôckami si vy sami doma najlepšie očistíte svoj chrup.

Čo sa dá profesionálnym čistením chrupu dosiahnuť?

krajší, belší a voňavejší úsmev
zníženie kazivosti chrupu u pacientov s vysokou kazivosťou
predchádzanie tvorby kazov, parodontopatií - ochorení závesného aparátu zubov, ktoré pri zanedbaní končia stratou zubov a ich príčinou je zubný kameň, ktorý deštruuje tkanivá - vrátane kosti, v ktorej je zub upevnený.



Ako často navštevovať dentálnu hygieničku?

Záleží na stave v pacientových ústach. Ideálne sú minimálne 2 návštevy ročne. Pri ochoreniach parodontu, pri zvýšenej tvorbe zubného kameňa, pri zvýšenej kazivosti, sú potrebné aspoň 4 návštevy ročne.

Aké sú kompetencie dentálnej hygieničky?

odstraňovanie mäkkého a tvrdého povlaku a pigmentácií zo zubov

leštenie výplní

pečatenie fisúr u detí – jamôk na žuvacích plôškach stoličiek. Tieto miesta sú najčastejšie postihnuté zubným kazom, preto sa preventívne zalejú špeciálnou hmotou, čím sa vytvorí ochranná vrstva, ktorá chráni zub pred vznikom zubného kazu

inštruktáž a nácvik čistenia chrupu, pričom vám dentálna hygienička na mieru vyberie správnu metódu čistenia zubov, správnu zubnú kefku, ako aj pomôcky na medzizubnú hygienu

dentálna hygienička pomáha pacientom psychicky sa pripraviť na ošetrenie stomatológom, pomáha pripraviť na toto ošetrenie aj deti, zdravotne postihnutým odporúča najvhodnejšie pomôcky – iné potrebuje telesne postihnutý, nevidiaci, alebo mentálne handicapovaný pacient. Mentálne postihnutých pacientov je možné často ošetriť len v celkovej anestézii, preto je jednoduchšie ošetreniu predísť správnou hygienou, ktorú si je postihnutý schopný vykonať sám, alebo za pomoci rodinného príslušníka, či opatrovateľky.

Dentálna hygienička poradí mamičkám ako čistiť zúbky svojim deťom, ktoré si ešte samé vyčistiť zúbky nevedia, pomôže pri problémoch s prerezávaním zúbkov, poradí ako deťom skontrolovať kvalitu čistenia chrupu

Kedy začať s návštevami u dentálnej hygieničky?

Čo najskôr. Je dobré, ak k dentálnej hygieničke prichádzajú rodičia spolu s deťmi. Kým rodič je pacientom, dieťa sa oboznamuje s prostredím ambulancie. Časom sa mu stanú tieto návštevy úplne prirodzené. Je veľmi zlé, ak prvým kontaktom dieťaťa so stomatologickou ambulanciou je ošetrenie bolesti. Dieťa si automaticky spája bolesť s návštevou ambulancie a tu vzniká psychická bariéra, ktorej sa často nedokáže zbaviť ani v dospelosti, preto je veľmi potrebné, aby prvá návšteva dieťaťa u zubára bola za účelom preventívnym a nie terapeutickým – liečebným. Dentálna hygienička vám pomôže zbaviť sa strachu z ošetrenia a ak budete dodržiavať jej pokyny, dlho žiadne ošetrenie potrebovať nebudete.

Čo je potrebné urobiť pred návštevou dentálnej hygieničky?

Priniesť si svoju zubnú kefku. To nie preto, žeby pre vás žiadnu nemali, ale dentálna hygienička chce vidieť, akú kefku používate, pretože nesprávna zubná kefka môže byť jednou z príčin vašich problémov.

Autor článku: [Mária Mayerová dipl. DH](#)