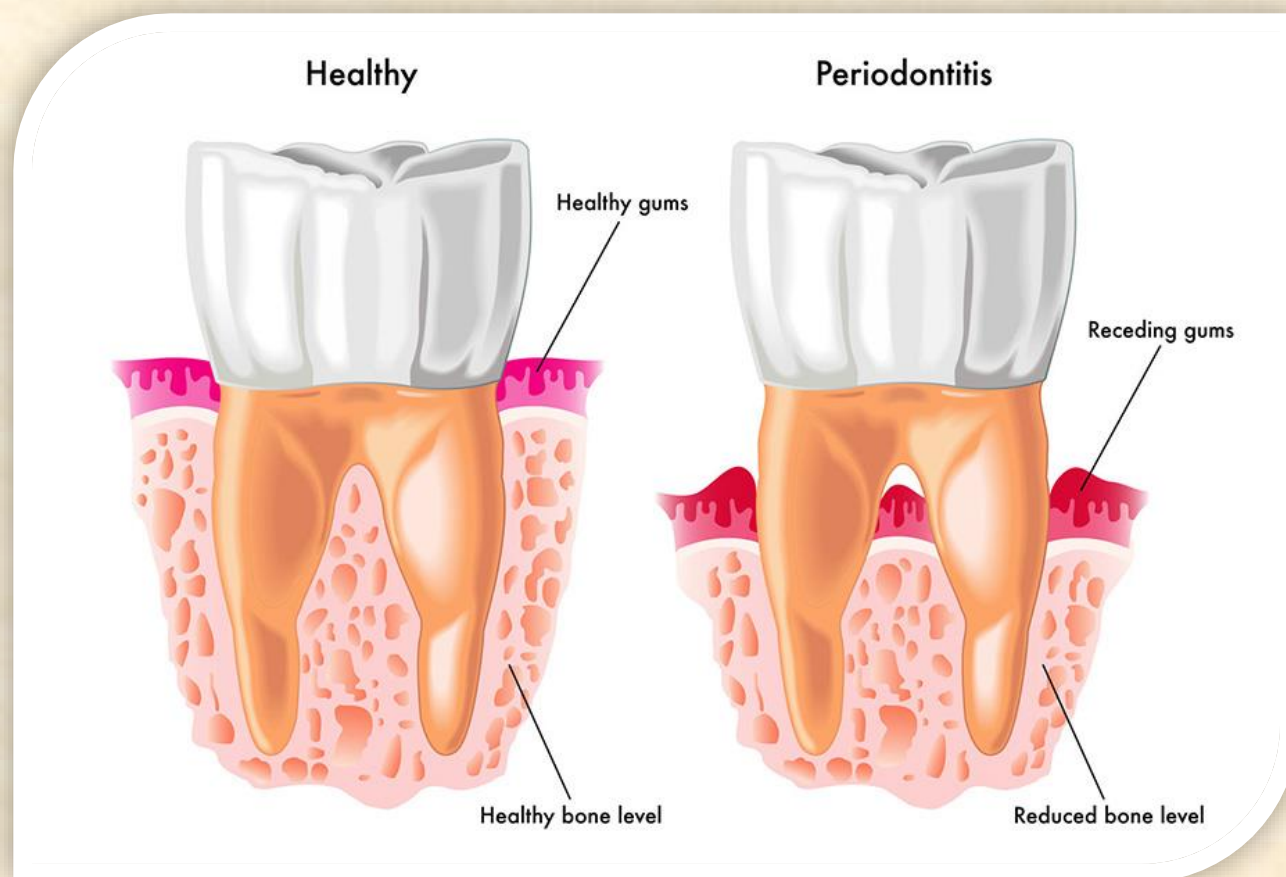


POVLAČENJE DESNI - RECESIJA GINGIVE



Mnogi ljudi posećuju stomatologa zbog problema sa zubima. Međutim, desni su jednako važne za zdravlje zuba. Desni štite koren zuba koji je ranjiviji od same krunice. Ukoliko se desni nalaze u lošem stanju, i sami zubi su u opasnosti. Iako predstavlja uobičajen stomatološki problem, povlačenje desni ne treba ignorisati budući da može predstavljati simptom bolesti desni.

Desni ili zubno meso (gingiva) je epitelno i vezivno tkivo koje okružuje zubne korene. Zdrave desni su potpuno pribijene uz zube, tvrde i roze boje. One čuvaju zubne korene od štetnih uticaja tako što predstavljaju prepreku za delove hrane i bakterije koje se mogu naći u usnoj duplji. Zubni korenovi su ranjiviji, tj. manje otporni na spoljne uticaje od krunica, jer su mekši od gleđi. Zato je od izuzetne važnosti očuvanje zdravih desni.



Jednu od manifestacija nezdravih desni predstavlja povlačenje desni. Na početak ovog procesa ukazuje povećanje krunice zuba, ali to nije jedini simptom. Povlačenje desni može zahvatiti sve ili skoro sve zube (generalizovano povlačenje desni), a može da zahvati i samo pojedine zube. Povlačenje desni sa zuba može biti različite veličine i oblika.

Najčešći simptomi povlačenja desni su:

- Otkriveni korenovi zuba
- Stvaranje prostora (džepova) između desni i zuba
- Crvene i otečene desni
- Bol u desnim koji se javlja na dodir
- Krvarenje desni prilikom pranja zuba
- Neprijatan zadah iz usta



Povlačenje desni ne mora biti preveliki problem ukoliko je u početnom stadijumu. Međutim, podmakli stadijum može dovesti do ozbiljnijih posledica poput gubitka zuba.

Uzroci povlačenja desni

Uzroci koji dovode do povlačenja desni mogu biti višestruki. Ono što je važno je da povlačenje desni ne mora neophodno da ukazuje na neko oboljenje desni. Zbog toga možemo govoriti o uzrocima koji dovode do povlačenja desni usled nekog oboljenja desni i uzrocima koje dovode do povlačenja desni usled uticaja drugih faktora.



Povlačenje desni usled oboljenja desni

Gingivitis ili upala desni je prvi stepen koji predstavlja oboljenje desni. Uzrokuje ga loše dejstvo bakterija iz dentalnog plaka koji se nakuplja na desnim i zubima. Prema tome, gingivitis je praktično posledica loše oralne higijene. Gingivitis nije preterano opasno oboljenje desni s obzirom da ne uzrokuje oštećenje tkiva. Ipak, ukoliko se upala ne suzbije na vreme, može doći do težih oblika oboljenja što dovodi i do povlačenja desni.

Parodontoza (ili parodontopatija) je bakterijska infekcija koja zahvata desni i kost. Parodontoza predstavlja drugi stepen u oboljenju desni, jer za razliku od gingivitisa oštećuje potpunu zubnu strukturu. Zbog toga povlačenje desni predstavlja jednu od manifestacija ovog oboljenja. Uzrok parodontopatije sa svim njenim posledicama je pre svega dentalni plak. Taloženjem minerala u meke zubne naslage dolazi do formiranja kamenca koji je osnovni uzrok povlačenju desni i gubitku koštanog tkiva koji „beže“ od ove iritacije.

Početni stadijum parodontoze je upala desni (desni krvare, crvene su i uvećane), a nakon tog stadijuma dolazi do propadanja desni i ogoljenja korena zuba usled čega zubi deluju izduženo. To je poodmakli stadijum parodontopatije i tada dolazi do povlačenja desni sa svih zuba ili sa većine. Povlačenje desni ne označava samo gubitak mekog tkiva, već tada dolazi i do gubitka koštanog tkiva. Vremenom se koštano tkivo toliko ošteti da dolazi do klimanja i ispadanja zuba koji su klinički zdravi. Ovo je terminalni stadijum parodontopatije. Prema tome, povlačenje gingive koje je generalizovano se ne dešava samo sa spoljašnje (vestibularne) strane zuba, nego zahvata i celokupno meko tkivo oko zuba.

Povlačenje desni koje se ne manifestuje na svim zubima, nego samo na jednom ili nekoliko, najčešće karakteriše eksponiranje korena sa spoljne strane.

Povlačenje desni usled uticaja drugih faktora

Najčešći uzroci povlačenja desni oko pojedinih zuba su:

1. OKLUZALNA TRAUMA - Okuzalna trauma nastaje kada prilikom zatvaranja vilice neki zubi dolaze u kontakt sa hranom (ili nečim drugim) pre ostalih zuba i tada dolazi do njihovog prevelikog opterećenja (trauma). Tada dolazi do destrukcije desni i koštanog tkiva. Ovaj odnos zuba se naziva traumatski kontakt jer dovodi do preopterećenja (traumatizacije) tih zuba. Posledica traumatskog tj. ranog kontakta su destruktivne promene na desnama i na koštanom tkivu.

Najčešći uzroci ranog kontakta zuba su:

a. Gubitak zuba- gubitak zuba dovodi do naginjanja susednih zuba usled čega ti zubi nisu više ravnomerno opterećeni. Takođe, zubi iz suprotne vilice „isplivavaju“ u prazan prostor stvoren gubitkom zuba i otežavaju kretanje donje vilice i uzrok su delovanja jačih sila na pojedine zube a i sami mogu biti izloženi dejstvu istih sila.

b. Ortodontske anomalije zuba i/ili zubnih nizova- Zbog nepravilnog rasporeda zuba u vilici dolazi i do neravnomernog opterećenja. U ovom slučaju uglavnom dolazi do povlačenja desni i gubitka kosti najčešće samo sa jedne strane. Takođe kod ovih anomalija otežano je samočišćenje i čišćenje usne duplje što omogućuje lakšu akumulaciju dentalnog plaka, kamenca i konkremenata što ima za posledicu pogoršanje kliničke slike.

2. LOŠA TEHNIKA ČETKANJA ZUBA

- I loša tehnika pranja zuba može biti uzrok povlačenja desni. Korišćenje horizontalnih pokreta, četkica sa tvrdim vlaknima i primena većeg pritiska nego što je potrebno prilikom pranja zuba definiše se kao agresivno čišćenje zuba ima za posledicu oštećenje mekih tkiva tj. desni koje se manifestuje njihovim povlačenjem kao i pojavom plitkih defekata na ogoljenom delu zuba tj. korenu. Treba izbegavati agresivno pranje zuba (veći pritisak nego što je potrebno, previše tvrda četkica, pranje zuba horizontalnim pokretima).



3. VISOKI PRIPOJI FRENULUMA I PLIKA - usled poremećaja u razvoju pripoj frenuluma i plika (sluzokožni nabori u ustima) može biti u neposrednoj blizini ivice gingive. Tada se u toku žvakanja hrane, mimike, pranja zuba idr, preko njih prenosi vuča na gingivu usled čega se ivica desni odvaja od zuba i dolazi do njenog pomeranja i ogolićavanja vrata zuba.

4. NEADEKVATNI PROTETSKI RADOVI I PLOMBE - preširoke krunice, plombe koje prominiraju, protetski radovi koji su uzrok traumatskog kontakta....

Osim oboljenja, do povlačenja desni može doći usled mehaničkog dejstva, usled naslednih faktora ili kao posledica loših navika.

Evo nekih od štetnih faktora:

- Nepravilno i grubo pranje zuba (upotreba jakih horizontalnih pokreta)
- Korišćenje pretvrde četkice za zube
- Urođeni nedostatak pripojne gingive, visoki pripoji plika i frenuluma
- Pušenje
- Nepravilan zagrižaj

Posledice povlačenja desni

Posledice koje mogu biti izazvane povlačenjem desni mogu biti:

- Deo zuba može ostati nepokriven (estetski problem)
- Preosetljivost na hladne i tople nadražaje
- Javljanje karijesa na korenu zuba
- Klimanje zuba kao nedostatak potporne strukture
- Ispadanje zuba

Razlozi zbog kojih je potrebno recesije sanirati su sledeće:

- ✓ Estetski/kozmetički zahtevi
- ✓ Nastaje preosetljivost površine korena
- ✓ Nastaju karijesne lezije na površini korena
- ✓ Nastaju defekti u površini korena (cervikalne abrazije)
- ✓ Potrebno promeniti položaj marginalnog tkiva kako bi se olakšalo sprovođenje oralne higijene

TERAPIJA RECESIJE GINGIVE

Povlačenje desni može dovesti do ozbiljnih posledica. Univerzalni lek za povlačenje desni ne postoji. Ipak, postoje terapije koje mogu da spreče neželjene posledice. Treba ukloniti uzroke recesije gingive (povlačenja desni) da bi desni mogle da se oporave.

Postavljanje dijagnoze povlačenja desni je relativno jednostavno i obavlja se tokom rutinskog stomatološkog pregleda, kliničkim pregledom.

Ukoliko su desni povučene, stomatolog može koristiti parodontalnu sondu, odnosno mali lenjir kako bi se izmerila dubina džepa desni koji se pojavio.

Sama procedura je bezbolna, a na osnovu rezultata je moguće utvrditi da li se radi o parodontalnoj bolesti ili ne.

Kod gingivitisa, veličine džepova kreću se u rasponu od jednog do tri milimetra, dok su oni kod pacijenata kod kojih je prisutna uznapredovala bolest desni, džepovi veći od pet milimetara.

Ukoliko se postavi dijagnoza recesije desni, pacijent može biti upućen parodontologu, doktoru stomatologije specijalizovanom za bolesti desni.

U zavisnosti od uzroka treba:

1. Eliminisanje traumatskog kontakta selektivnim brušenjem zuba
2. Nadoknada ekstrahovanih zuba- protetska rehabilitacija
3. Ortodontska terapija- ispravljanje nepravilnog položaja zuba
4. Pravilno održavanje oralne higijene
5. Hirurška korekcija visoko postavljenih frenuluma i plika
6. Zamena neadekvatnih protetskih radova

Ukoliko se pak povlačenje desni nalazi u poodmakloj fazi, onda se preporučuju određeni postupci. Danas se primenjuju različite hirurške tehnike za prekrivanje eksponiranih korenova zuba, odnosno u zbrinjavanju recesija. Određenim hirurškim postupcima moguće je otkloniti nastale estetske nedostatke, rešiti problem eksponiranog korena zuba, preduprediti nastanak karijesa cementa korena, što je najznačajnije, omogućiti uslove za efikasniju kontrolu zubnog plaka.

Prva terapija podrazumeva manju transplantaciju gingive sa nepca na ogoljeni deo korena zuba. Drugim rečima, uzima se manji deo vezivnog tkiva sa nepca i zašiva se na mesto gde su se desni povukle sa korena zuba. Ovo je vrlo pouzdana i bezopasna procedura sa veoma dobrim rezultatima. Ovakve intervencije poznate su pod nazivom SMAT i TVT.

Druga procedura podrazumeva korišćenje određenih preparata koji podstiču razmnožavanje ćelija tkiva. Preparat se aplikuje ispod desni i tako se desni vraćaju na mesto sa kog su se povukle. To su različite vrste membrana, preparata sa proteinom rasta amelogeninom (Emdogain), preparati sa faktorima rasta iz krvi pacijenta (PRF preparat).

Na osnovu veličine, lokalizacije recesije i širine pripojne gingive specijalista hirurgije se opredeljuje za određeni vid terapije recesije.

Pre svake hirurške korekcije gingivnih recesija potrebno je promeniti nepodesne navike pacijenta.

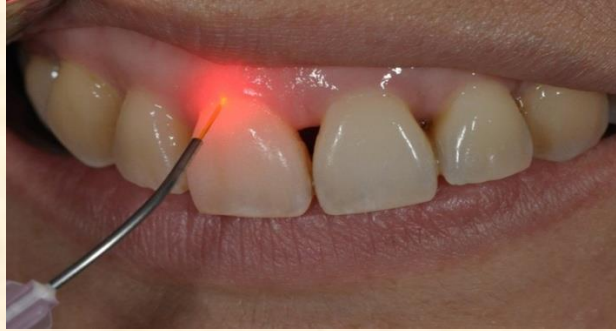
- Prvi korak ka tome je promena načina četkanja zuba koju će stomatolog pokazati pacijentu.
- Drugi korak je da tkivo pre zahvata mora u potpunosti biti bez naslaga plaka ili zubnog kamenca tj. ne sme krvariti. Zahvati se ne sprovode kod pacijenata koji imaju lošu oralnu higijenu i kod kojih je tkivo upaljeno, jer neprekidna prisutnost plaka u području tkiva koje zaceljuje, sprečava njegovo adekvatno lečenje i ne dovodi do željenog rezultata.

Takodje je potrebno eliminisati traumatski kontakt selektivnim brušenjem zuba, nadoknaditi ekstarhovani zub- protetska rehabilitacija, ispravljanje nepravilnog položaja zuba- ortodontska terapija, hirurška korekcija visoko postavljenih frenuluma i plika, zamena neadekvatnih protetskih radova.

Laserom se, takođe, mogu ukloniti simptomi koji su sastavni deo parodontopatije u vidu osetljivosti zuba na hladno i toplo zbog povlačenja desni i ogoljavanja vratova zuba. Tretman parodontalne bolesti se sastoji od uklanjanja tvrdih i mekih naslaga sa površine zuba i od detaljne kiretaže džepova. Nakon toga se laserskim zrakom deluje na meka tkiva oko zuba. Laser ima jak efekat na uništavanje bakterija, jer podstiče sterilizaciju i antinflamatorno dejstvo. On daje ključnu prednost kod tretmana paradentoze.

Laserski snop se dobro apsorbuje od strane melanina, hemoglobina i drugih hromofora koji su prisutni kod parodontalne bolesti, tako da laser posebno targetuje bolesno gingivalno tkivo. Laserska energija se transmituje kroz tanko optičko vlakno koje lako može da prodre do dubokih parodontalnih džepova i ostvari svoj terapijski efekat.

Efekat je vidljiv vrlo brzo nakon terapije i ispoljava se smanjenim krvarenjem desni, gubitkom neprijatnog zadaha i gubitkom osećaja nelagodnosti koji prati ovu bolest.



Lekovi

Kod blagih slučajeva recesije gingive uzrokovanih infekcijom desni, upotreba lekova može biti dovoljna da se napredovanje bolesti zaustavi. Pre svega, ukoliko je prisutna infekcija, stomatolog će prepisati upotrebu antibiotika.

Drugi lekovi koji se takođe mogu koristiti uključuju:

- Lokalni antibiotski gel
- Antiseptički preparat
- Antimikrobnu tečnost za ispiranje usta
- Sredstva za suzbijanje enzima

Antibiotike nikada ne treba uzimati samoinicijativno, već isključivo kada su prepisani od strane stomatologa ili doktora. Osim toga, upotreba probiotika se preporučuje tokom trajanja antibiotske terapije.

Nehirurški tretmani

Pored lekova, medicinskih sredstava i pomoćnih preparata, postoji nekoliko nehirurških tretmana koji mogu da pomognu kod povučenih desni.

- **Kompozitni ispun.** Kompozitni ispun, materijal od kog se izrađuju i bele plombe, mogu se koristiti za prekrivanje i zaštitu korena zuba.
- **Ružičasta keramika ili kompozitni ispun.** Slično kompozitnom ispunu bele boje, moguće je koristiti i kompozitni materijal u boji desni kako bi se popunio prostor povučenih desni i postigao prirodni izgled. Ukoliko se koristi kompozit, reč je o kompozitnim fasetama.

- **Mobilne fasete za desni.** Ove mobilne veštačke desni prave se od akrilata ili silikona i imaju ulogu da zamene veću površinu tkiva desni u regiji u kojoj je došlo do povlačenja.
- **Ortodoncija.** Ortodontski tretman podrazumeva pomeranje zuba u pravilan položaj, što može ispraviti rub desni i olakšati održavanje zuba. Najčešće podrazumeva nošenje fiksne proteze.

Operacija

Kod uznapredovalih slučajeva bolesti desni, odnosno kada je došlo do povlačenja desni u velikoj meri, jedino rešenje je operacija.

Postoje dva osnovna tipa operacije desni:

- Operacija režnja
- Presađivanje desni

Operacija režnja je duboko čišćenje tkiva desni kome se privegava ako drugi tretmani ne uspeju. Ovom operacijom se čiste bakterije i skida zubni kamenac koji se nakupio ispod desni.

Kako bi se pristupilo prostoru ispod desni, parodontolog ili oralni hirurg podiže desni (režanj), obavlja proceduru čišćenja i skidanja kamenca i patološki izmenjenog tkiva koje se vidi nakon odizanja režnja.

Nakon celog hirurškog procesa pristupa se ušivanju i vraćanju gingive na svoje prirodno, anatomsko mesto.

U nekim slučajevima, nakon čišćenja se na problematično područje može naneti membrana ili protein koji stimulise rast tkiva kako bi se podstakla prirodna regeneracija desni u toj oblasti.

Nažalost terapije recesija gingive često zahteva operaciju presađivanja desni i kod ove operacije cilj je oživljavanje i oporavljanje desni.

Procedura podrazumeva da se tkivo sa drugog mesta u ustima, najčešće nepca, presađuje na mesto kod kog je došlo do povlačenja.

Ovo presađeno tkivo zatim zarasta preko desni kod kojih je došlo do povlačenja i na taj način se pokriva koren zuba.

Proces oporavka i zarastanja ne može biti uspešan bez odgovarajuće oralne zdravstvene nege i zavisi od samog mesta nastanka recesije, regije koja je operisana i od celokupnog zdravstvenog stanja pacijenta.

Prirodni lekovi

Kada dođe do infekcije desni, odnosno mekih tkiva usta i vilične kosti, može se javiti povlačenje desni.

Kao dodatak ili alternative konvencionalnim parodontalnim tretmanima određeni prirodni lekovi za povlačenje zuba mogu biti od koristi, pre svega smanjujući upalni proces.

Ispiranje usta susamovim ili kokosovim uljem je tradicionalni ajurvedski način za smirenje gingivitisa, a studije iz 2009. i 2012. godine pokazale su da je ispiranje ovim uljima zaista delotvorno.

Procedura je jednostavna, i potrebno je samo koristeći kašiku nekog od ovih ulja ispirati usta u dužini od 20 minuta, nakon čega se ulje ispljune, a ustaisperu toplom vodom. Na kraju, potrebno je oprati zube na uobičajen način.

Osim ulja, ispiranje slanim rastvorom jedna je od uobičajenih preporuka nakon različitih stomatoloških operacija, od vađenja umnjaka do ugradnje zubnih implanata.

Slani rastvor ima antimikrobno dejstvo i ubrzaće oporavak povređenog tkiva i pomoći kod ublažavanja upalnih procesa.

Pravljanje i korišćenje slanog rastvora podrazumeva da se kafena kašika soli rastopi u čaši tople vode, a zatim usta temeljno isperu u dužini od 30 sekundi.

Slična procedura može se obaviti i sa rastvorom hidrogena. Ispiranje usta hidrogenom će pomoći u dezinfikovanju upaljenih desni, a za pravljenje rastvora treba koristiti troprocentni hidrogen, pomešan sa vodom u jednakoj razmeri.

Na kraju, aplikacija esencijalnih ulja dobijenih od majčine dušice, eukaliptusa ili nane može pomoći kod ubijanja bakterija i delovati kao prirodni lek za zubobolju.

Prevenција

Povlačenje desni je nemoguće apsolutno prevenirati, budući da do ovog stanja može doći iz brojnih razloga, od kojih je na neke, poput genetike, nemoguće uticati.

Ipak, svako može da preduzme određene korake kako bi se smanjila šansa da desni počnu da se povlače.

Pre svega, održavanje dobre higijene usta i zuba je od vitalnog značaja za prevenciju svih oralnih problema, uključujući i povlačenje i bolesti desni.

Pranje zuba ipak ne bi trebalo da bude previše snažno, niti se preporučuje upotreba četkica za zube sa previše tvrdim vlaknima.

Za većinu ljudi četkice sa mekanim ili srednje tvrdim vlaknima su najbolji izbor, dok su tvrde četkice namenjene pre svega održavanju proteza za zube.

Osim toga, redovni stomatološki pregledi su izuzetno važni. Stomatolog može primetiti rane znake ovog problema koji još uvek nisu lako uočljivi i ne prouzrokuju bilo kakvu nelagodu za pacijenta.

Tokom redovnih pregleda, može biti obavljeno uklanjanje kamenca, jer iako se zubi redovno peru i čiste koncem, do pojave kamenca gotovo neminovno dolazi, a on se može ukloniti isključivo od strane stomatologa.

Praćenje razvoja parodontopatije postiže se obavljanjem dva ortopantomografska snimka u razmaku od 12 meseci, a stomatolog može na osnovu stepena gubitka kosti da utvrdi da li se radi o uznapredovaloj parodontopatiji.

Odgovor na pitanje koliko često treba skidati kamenac je različit za svaku osobu, ali opšta preporuka je da se ova procedura obavlja jednom do dva puta godišnje.

Drugi načini kako sprečiti povlačenje desni uključuju smanjenje ili prestanak pušenja i konzumaciju alkohola, kao i korišćenje aparata za ispiranje zuba.

Korišćenje ovih aparata se posebno savetuje osobama sa protezom za ispravljanje zuba, ili pak protezom za nadoknadu zuba, poput valplast proteze.

Povlačenje desni iznad krunice, kao i povlačenje desni ispod zubnog mosta su takođe relativno čest slučaj, a ovi pacijenti higijenu usta takođe mogu unaprediti korišćenjem tečnosti i oralnih irigatora.

Na kraju, na tržištu su dostupne i različite vrste pasta za zube protiv povlačenja desni koje mogu predstavljati dobar izbor za osobe sa osetljivim desnim ili sa prisutnim upalnim procesima mekih tkiva usta, ali pre svega privremeno rešenje koje ne dovodi do usporenja parodontopatije.

Ukoliko dođe do razvoja bilo kog simptoma bolesti ili povlačenja desni, neophodno je bez odlaganja se javiti stomatologu.

CURAPROX ČETKICE ZA ZUBE i kako pravilno održavati oralnu higijenu

Pasta je samo pomoćno sredstvo, a za održavanje adekvatne oralne higijene, veoma je važno imati odgovarajuću četkicu i naučiti pravilnu tehniku četkanja.

Cilj je potpuno odstraniti **plak**, lepljiv biofilm sastavljen od bakterija, koji se neprestano nagomilava, a ako se ne ukloni, reaguje sa kalcijumom iz pljuvačke, pa nastaje tvrda zubna naslaga ili zubni kamenac, koji može da ukloni samo stomatolog. Danas je moguće imati potpunu kontrolu nad plakom, tako da za krvarenje desni i loš zadah, i kasnije posledice gingivitis i parodontitis, kao posledicu loše oralne higijene, nema opravdanja.

Desni su zdrave, ako su na dodir čvrste i ako je njihova boja svetla. Upaljene desni su crvene, natečene i na dodir prokrvare. Površno četkanje zuba, ne odstranjuje sve zubne naslage i ne prodire u interdentalne prostore, bakterije koje su ostale na ivici desni i one koje se veselo prehranjuju u interdentalnom prostoru se brzo razmnožavaju i u ustima izazivaju odbrambenu reakciju – upalu desni. Počinje sa upalom desni, gingivitisom. Parodontitis se razvija postupno, neprimetno u razdoblju od dvadeset do čak četrdeset godina. A zatim zubi počinju da ispadaju.

Kvalitetna četkica za zube ima malu i kompaktnu glavu, koja može da dopre do svih površina, i fina mekana vlakna koja sprečavaju oštećenje desni. Uobičajena četkica za zube sadrži 500-800 najlonskih vlakana, a njenom upotrebom dosta plaka ostaje na zubima i neretko dovodi do krvarenja desni, jer je potrebno upotrebiti pritisak da bi se plak odstranio sa teško dostupnih mesta.

Curaprox sadrži od 1560 do 5460 finih, gusto složenih Curen® vlakana koja efikasno čiste zube i desni, bez traumatizacije zubnih vratova. **Curen®** vlakna su manje savitljiva od najlonskih vlakana i zadržavaju svoju čvrstoću u mokrom stanju u ustima, kao i u suvom stanju, a ta svojstva omogućavaju izradu četkice sa ogromnim brojem izvanredno tankih vlakana.

- ✓ **Curaprox CS 1560 SOFT** je savršena za osobe bez oboljenja koje su navikle da koriste tvrde četkice i žele da se naviknu na korišćenje mekane četkice za zube.
- ✓ **Curaprox CS 3960 SUPER SOFT** se preporučuje pacijentima kojima je potrebno za nijansu više pritiska, ali još uvek žele da budu nežni prema desnima.
- ✓ **Curaprox 5460 ULTRA SOFT** četkica čisti zube bez ikakvog pritiska i oštećenja desni i mogu je koristiti pacijenti sa oboljenjima desni. Sve četkice imaju osmougaoni držač koji omogućava držanje četkice pod uglom od 45 stepeni.

Kako pravilno oprati zube?

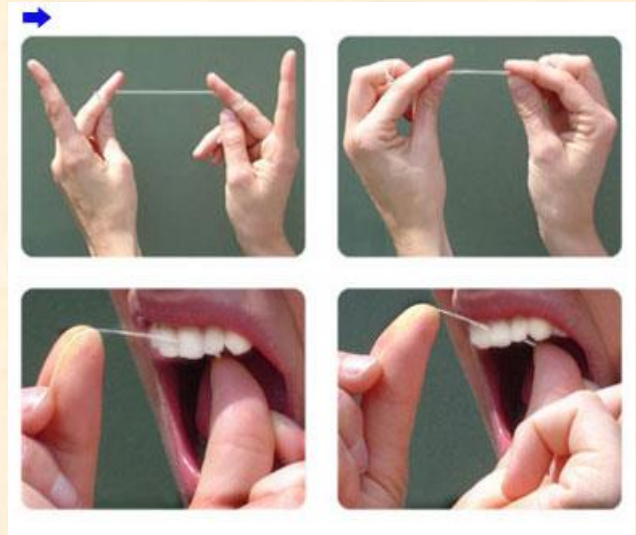
- ✓ Četkicu pristonite na desni tako da polovina vlakana prekriva desni, a polovina zube, pod uglom od 45 stepeni.
- ✓ Finim kružnim ili eliptičnim pokretima i laganim pritiskom, navlačeći desni na zube, pređite preko svakog zuba. Nikako nemojte jako pritiskati, već samo lagano četkati.
- ✓ Na isti način se očistite i spoljne površine zuba donje vilice, a potom sve zube očistite sa unutrašnje strane, strane jezika.
- ✓ Teško dostupna mesta čistimo tako što četkicu postavimo vertikalno.
- ✓ Prednosti široke glave četkice dolaze do izražaja kod čišćenja teško dostupnih površina kutnjaka.
- ✓ Očistiti unutrašnje površine donjih zuba.



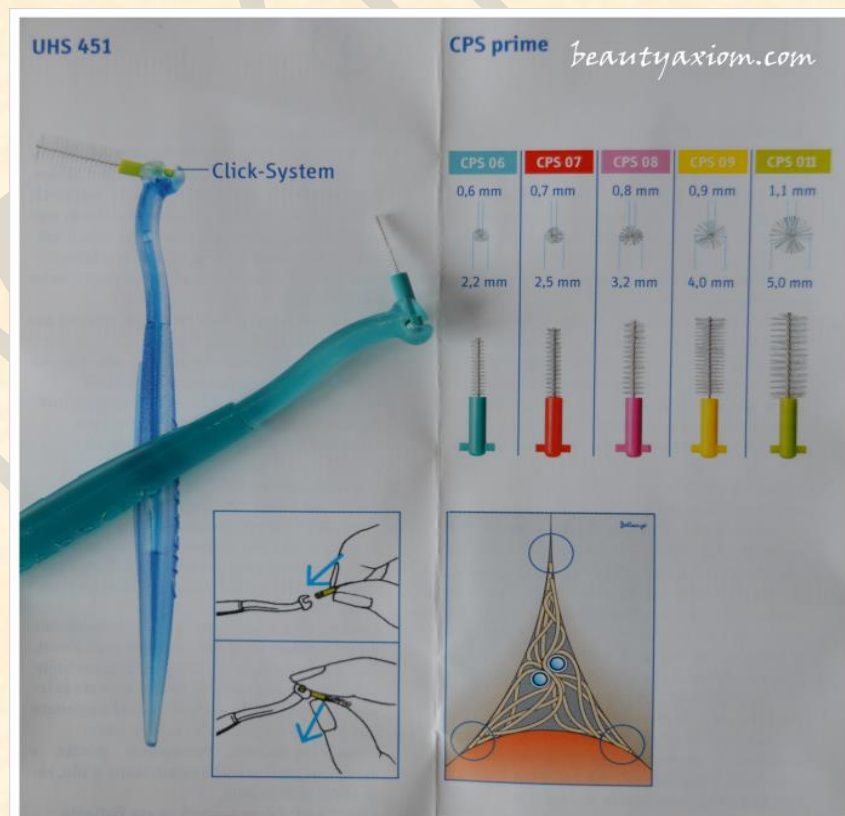
Šta je sa prostorima između zuba?

Uzrok nastanka karijesa, gingivitisa i parodontitisa je neočišćen plak između zuba i uz ivicu desni. Naredna faza podrazumeva konac i interdentalnu četkicu.

- ✓ Otkinite približno 40 cm zubnog konca i namotajte ga oko srednjeg prsta obe ruke. Palac i kažiprst upotrebite za vođenje konca.
- ✓ Pokrećući palce levo-desno stavite konac među zube i vucite konac po uglovima zuba, i pod ivice desni. Ako vam zubni konac tokom upotrebe više puta zapne ili pukne, obavestite o tome svog stomatologa. Možda ustanovi neke nepravilnosti, koje je potrebno ukloniti.

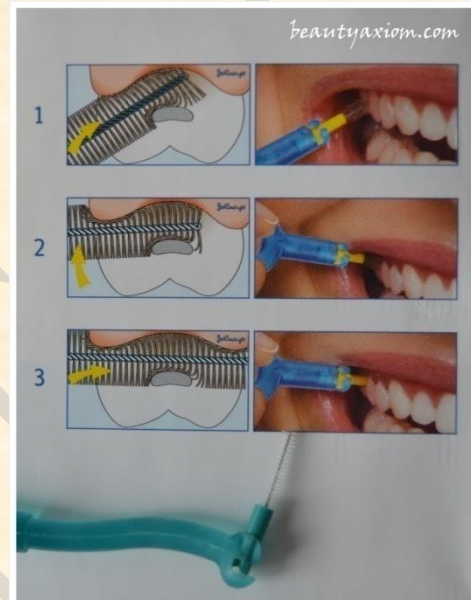


Zubni konac treba redovno koristiti, jer se zubne naslage vrlo brzo skupljaju i ako se redovno ne uklanjaju, gubi se bitka sa karijesom i bolestima desni.



Interdentalnu četkicu koristimo kada su interdentalni prostori širi i tamo gde konac nije efikasan, jer ne dopire do konkavnih površina i sulkusa.

Treba upotrebiti optimalnu interdentalnu četkicu, ni premalu, ni preveliku. Sa premalom interdentalnom četkicom čišćenje nije delotvorno, sa prevelikom bi mogli oštetiti desni. Stomatolog može izmeriti interdentalni prostor i odrediti idealnu interdentalnu četkicu (IAP Sonda), a ukoliko to niste u mogućnosti, postoji Curaprox set za početnike, sa svim veličinama četkica, pa možete da procenite koja vam odgovara.



Interdentalnu četkicu polako uvucite u interdentalni prostor, obavezno pod pravim uglom. Pri tome nikako ne smete osetiti bol, već samo nežno četkanje, a zatim je izvucite. Isperite je ispod tekuće vode i nastavite sa čišćenjem u sledećem interdentalnom prostoru.

Povlačenje desni važno je prepoznati kao stanje koje nije prirodno, koje ima uzrok nastanka pa tako i posledice, te ga je zbog toga važno dijagnostifikovati i na vreme lečiti.

Zaključak

Povlačenje desni je oblik bolesti desni kod kog se desni povlače i otkrivaju koren zuba.

Kod pacijenata sa ovim problemima, prisutan je povećan rizik od od pojave karijesa, infekcija, resorpcije vilične kosti ili čak gubitka zuba.

Do povlačenja desni može doći na jednom zubu ili na više njih, kao i na veštačkim zubima poput krunica i mostova.

Prevenција recesije gingive pre svega se odnosi na održavanje dobre oralne higijene i redovne stomatološke kontrole, kako bi se sprečilo eventualno napredovanje bolesti.

Osim toga, redovno uklanjanje zubnog kamenca je bitan faktor u prevenciji ovog stanja.

Terapije povučenih desni može da uključuje određene lekove i medicinska sredstva, kao i različite nehirurške procedure.

Kod težih slučajeva, operacija desni može biti jedina opcija za rešavanje ovog problema.

DO NOT COPY