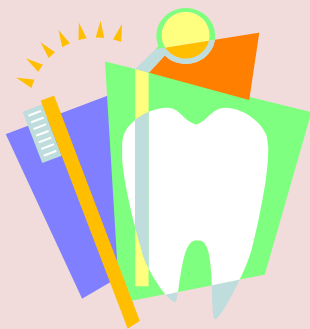




Rozmowa z higienistką jamy ustnej panią Anetą Olbryt

Pani Aneto, kto to jest higienistka jamy ustnej i czym się zajmuje?

Higienistka jest to osobą pracującą w gabinecie stomatologicznym i wykonuje zabiegi higienizacyjne jamy ustnej takie jak :piaskowanie zębów, osuwanie kamienia (skaling), fluoryzację, lakowanie zębów, lakierowanie zębów, wybielanie oraz prowadzi edukację profilaktyczną jamy ustnej i promocję zdrowia w szkołach i przedszkolach.

Proszę nam powiedzieć, jak prawidłowo dbać o zęby?

Prawidłowa higiena jamy ustnej polega głównie na systematyczności, a zatem co najmniej 2 razy na dobę myjemy zęby koniecznie przez 2 minuty używamy szczotek, płukanek, nici dentystycznych i past przeznaczonych do naszych konkretnych problemów lub do wieku jeżeli chodzi o dzieci. Nie możemy zapomnieć o wizytach w gabinecie stomatologicznym przynajmniej 2 razy do roku.

Czy to co jemy i pijemy ma wpływ na nasze zęby?

Tak oczywiście nasza dieta ma duży wpływ na zdrowie naszej całej jamy ustnej. Produkty o dużej zawartości cukru, węglowodany (napoje gazowane, energetyki, batony, słodyczne) tak zwane substancje kwasotwórcze jeżeli stale dostarczamy je do naszego organizmu to zwiększamy ryzyko wystąpienia u nas próchnicy. A odbywa się to w ten sposób, że bakterie, które rozkładając cukry wytwarzają kwasy organiczne i obniżają naturalne pH. . Bakterie osadzone na zębach w postaci tzw. płytki nazębnej rozpoczynają wtedy proces demineralizacji szkliwa czyli wypłukiwania z niego jonów wapnia .

Co powinno nas martwić jeśli chodzi o zdrową jamę ustną?

Najczęściej odwiedzamy stomatologa jak coś nas boli, ale może a nawet powinniśmy przyglądać się naszej jamie ustnej bo to nie tylko są zęby ale i język, dziąsła oraz błona śluzowa. Zmiana koloru lub nalot mogą świadczyć o chorobie lub jest to sygnał, że coś źle robimy lub mamy złą dietę. Próchnice w pierwszej fazie trudno jest rozpoznać, jeżeli pojawi się ciemniejsze przebarwienie to jest to znak alby jak najszybciej pojawić się u stomatologa. Nie lekceważmy też zgrzytania zębami lub silnego zaciskania zębów po przebudzeniu lub podczas snu.

Ma Pani jakieś wskazówki dla tych co z wielkim oporem dbają o zęby..?

Pracę nad dbaniem o zęby trzeba zacząć małymi krokami pamiętajmy, że jako rodzice dajemy przykład swoim pociechą, które często nas naśladują i czerpią z nas przykład. Potraktujmy to jak rytuał jak ubieranie się czy picie kawy. A wejdzie to nam w krew. Pomyślmy co nam przeszkadza w tym, że nie chcemy dbać o zęby? Zmieńmy szczotkę, pastę a może dentystę.

A dla tych, którzy panicznie się boją dentysty?

*Osoby, które panicznie boją się dentysty muszą znaleźć przyczynę tego zachowania. Ja w swojej praktyce spotykam wiele dorosłych osób którzy mają negatywne przeżycia, szczególnie z okresu dzieciństwa, takie jak leczenie na siłę (przytrzymywanie dziecka podczas leczenia), do tego stopnia, że na dźwięk wiertła chcą wyjść z poczekalni. W skrajnych przypadkach może to być **dentofobia**. W wielu przypadkach wywołuje na tyle duży stres, że całkowicie uniemożliwia pacjentowi odbycie wizyty u dentysty. Jak sobie z tym poradzić na początek umów się na konsultację i powiedz, że boisz się dentysty nie wstydź się tego, daj sobie pomóc (dentofobię można porównać do lęku wysokości ludzie, którzy go mają mówią o tym otwarcie) najlepiej skorzystać z wizyt rannych dzięki temu zaoszczędzi się stresu przez cały dzień. Znajdź gabinet stomatologiczny który jest przygotowany do leczenia pacjentów borykających się z dentofobią.*

Na sam koniec – 3 złote rady da rodziców i 3 złote rady dla uczniów?

3 rady dla uczniów

- Myj zęby zawsze po śniadaniu
- Rano i wieczorem myj zęby co najmniej 2 minuty
- Po zjedzeniu lub wypiciu czegoś słodkiego zjedź jabłko lub inną zdrową przekąskę, która zneutralizuje pH w jamie ustnej .

3 rady dla rodziców

- Pamiętajcie, że do 6 roku życia naszym obowiązkiem jest kontrolowanie jakości mycia zębów dziecka.
- Dzieci jedzą i piją to co rodzice, dajmy im dobry przykład
- Nie straszmy dzieci dentystą i nie wywołujmy u nich nieprzyjemnych skojarzeń związanych z wizytą w gabinecie stomatologicznym

Bardzo dziękujemy!

Magda Gałuszka