

Pozdravite vnete dlesni

Dolgotrajno vnete dlesni lahko v naši ustni votlini, pozneje pa tudi na splošnem zdravju, napravijo veliko škode. Čakalne vrste pri parodontologu so katastrofalne, a če boste sledili nasvetom Nadine Artemis, avtorice knjige Celovita nega zob (založba Primus), tovrstne obravnave morda niti ne boste potrebovali. Nadine je namreč prepričana, da so vnete dlesni ena tistih težav v ustni votlini, ki jih je najlažje odpraviti. »Tudi prej kot v štiriindvajsetih urah.«

Tekst: L. J.

Vnetje dlesni je pogosta težava in še zdaleč ne nedolžna. »Ugotovljene so povezave med boleznijo dlesni, denimo parodontozo, in prezgodnjim porodom, sindromom razdražljivega črevesja in boleznimi srca,« nas v knjigi Celovita nega zob opomni Nadine Artemis. Na naše presenečenje pa to ni še ena knjiga, ki bi poudarjala zgolj redno ščetkanje in nitkanje zob ter uporabo ustne vodice. Mnogi imajo težave z zobmi kljub redni negi že iz otroštva. Nadine ponuja še ne-

katere druge koristne nasvete, ki jim velja prisluhniti.

Vaše dlesni se lahko obnovijo

»Ohlapne, temne, nezdrave dlesni lahko brez kirurškega posega spremenite v zdrave, svetlo rožnate dlesni, ki ne krvavijo in so odporne proti razkroju. Kirurški poseg lahko za nekaj časa ublaži težavo, vendar številni ljudje ugotavljajo, da se od pet do deset let po posegu dlesni ponovno začnejo

umikati, ko človek spet podleže starim, slabim navadam pri prehrani in ustni higieni. Zapomnite si, da so vaše dlesni žive in se ob pravilni negi lahko obnovijo. Četudi je od vašega zadnjega obiska pri zobozdravniku minilo že kar nekaj časa, četudi vam dlesni krvavijo, zobje pa so občutljivi za vroče in hladno, se bo tkivo dlesni hitro pozdravilo, ko boste le nekoliko spremenili svojo vsakdanjo rutino,« spodbuja.

Ščetkaj me nežno

Zelo je kritična do mnogih sestavin, ki jih dodajajo v klasične zobne paste, zato jih je sama že davno nehala uporabljati. Nadomestila jih je s soljo, sodo bikarbono, suho zobno krtačko in rastlinskimi pripomočki, ki pomagajo obnoviti zdravje v ustni votlini. Opozori tudi pred razcveteno zobno ščetko že po nekaj mesecih uporabe. »To je jasno sporočilo, da pri ščetkanju daleč premočno pritiskate. Ščetkati je treba tako nalahno, da je vaša ščetka po šestih mesecih videti natančno taka kot

na dan nakupa – ne pa kot svoja sfižena različica.« Priporocha uporabo dveh zobnih ščetk: ročne in električne. »Električne zobne ščetke so sijajen pripomoček za usvajanje novih navad pri čiščenju zob, saj z njimi lahko očistite tudi dele ustne votline, ki so se vam prej zdeli nedosegljivi.« Ugotovila je, da je med dragimi in poceni modeli zelo majhna razlika. »Če želite kupiti električno zobno ščetko, izberite takšno z okroglo glavo. Z njo boste dosegli tudi teže dostopne predele za zadnjimi in prednjimi zobmi. Ne glede na vrsto ščetke vedno izberite takšno z mehкими ščetinami.«

Če si nitkate zobe vsak dan, odlično!

»Če si že nekaj časa niste nitkali zob, vam bodo prvič dlesni morda nekoliko zakrvavele. To se bo nehalo, če boste dva ali tri dni nitkali zobe dvakrat ali trikrat dnevno. Če vam povzroča težave en sam zob in če ga boste posebej skrbno nitkali, lahko pričakujete izboljšanje že v nekaj dneh.« Sama si na zobno ščetko namesto klasične zobne paste raje dne kanček sode bi-

karbone, za katero pojasni, da je po biokemični sestavi podobna slini, zato se odlično ujame z okoljem ustne votline in »je sijajno sredstvo za ohranjanje čistih zob«. Ob tem sicer velja omeniti, da marsikateri zobozdravnik uporabo sode bikarbonate za čiščenje in beljenje zob odsvetuje, saj lahko ob grobi in redni uporabi poškoduje sklenino in dlesni. Po pameti, torej, če se odločite zanjo.

Pred čiščenjem zobnega kamna uživajte več vitamina C

Pogoj za zdrave dlesni je odprava zobnega kamna. Ampak »ali ste vedeli, da ne smete darovati krvi še osemindeset ur za tem, ko vam v ordinaciji strokovno očistijo zobe oziroma odstranijo zobni kamen? Razlog je v tem, da je v vaši krvi najverjetneje polno bakterij. Ko vam zobna higieničarka temeljito odstrani zobni kamen, se bakterije iz ustne votline pre-



selijo v krvni obtok in obremenijo imunski sistem. Telo to doživi kot napad in sprosti bele krvničke, ki naj se spopadejo z napadalskimi mikroorganizmi. Ena od posledic tega dogajanja je sistemsko vnetje.« Avtorica knjige zato svetuje, da se začnemo pripravljati na tovrstni obisk pri zobozdravniku vsaj tri tedne pred dogovorjenim datumom, med drugimi tako, da si okrepimo imunski sistem z vitaminom C. »Kamu kamu je superživilo z obilico tega vitamina. Liposomska vrsta vitamina C se odlično vsrkava. Če vam bo zobozdravnik opravil zahtevnejši poseg od čiščenja zob, pa vedite, da oralno jemanje vitamina C zmanjša mrtvilni učinek novocaina ali drugega anestetičnega sredstva!« Svetuje še, da si pripravimo stekleničko izvirske vode z dodatkom soli in si med posegom čiščenja zobnega kamna z njo izpiramo usta. »Tudi po obisku pri zoboz-

dravniku spodbudite delovanje svojega imunskega sistema z dodatnimi odmerki vitamina C.« In še: »Če si v rednih presledkih daste profesionalno očistiti zobe, bo potrebno le malo dela, se pravi, da vam bodo samo

»Po dveh do štirih dneh zanemarjanja ustne nege tkivo dlesni odpošlje opozorilo imunskemu sistemu, da se nekaj dogaja. To privede do zloma kolagenskih vlaken, ki pritrujejo zobe na čeljustnico. Po tednu ali dveh zanemarjanja ustne nege se v biofilmu razvijejo kolonije bakterij. Takrat lahko dlesni začnejo krvaveti, še zlasti ob nitkanju.«

postrgali zobe z orodjem. Resnici na ljubo najbrž ni boljšega načina za odstranjevanje starih prekomernih oblog zobnega kamna, kot da vam jih zobna higi- eničarka v celoti postrga z zob.«

Pomemben del protokola: izpiranje s soljo

Nadine Artemis je razvila poseben protokol, sestavljen iz osmih ukrepov, za uspešno sa-

mozdravljenje zob. Poleg zobne ščetke in nitke boste potrebovali sol. Ta nam bo služila za izpiranje namesto ustne vode. »Vsi imate doma sol, zato lahko kar takoj začnete izvajati ta učinkoviti ukrep. Sol uničuje mikroorganizme in ustvari alkalen pH v ustni votlini, kar je idealno za čiščenje. Izpiranje s soljo pride prav po obrokih, ko ni ravno najboljši čas za čiščenje zob. Po zaužitju agrumov ali drugih zelo kislih živil je še posebej pomembno nemudoma nevtralizirati kislost. Poiščite kozarec za vlaganje z dobro tesnim pokrovom in po eno šilce za vsakega družinskega člana. Zamešajte 30 gramov soli v pol litra vroče – skoraj vrele – izvirske vode ali nefluorirane, neklorirane vode. Vroča voda aktivira sol in jo raztopi, tako da nastane slanica. Ustno votlino izperete tako, da si nalijete šilce slanice, jo kratek čas žvrkljate v ustih in nato izpljunete.« Če imate težave z zadahom kot enega izmed ukrepov priporoča tudi

redno strganje jezika s posebnim strgalom. Pri težavah z dlesnimi pa se vam nemara splača investirati v nakup instrumenta za krepitev dlesni z gumijasto konico ali mini ščetk, namenjenih za čiščenje roba dlesni na notranji in zunanji strani zobnega loka.

Sicer pa ima dr. Hal A. Huggins sijajen nasvet za zdravljenje močno vnetih dlesni, še namigne: »Dva dni na vsako uro temeljito in močno žvrkljajte slano vodo v ustih! Priporoča pol čajne žličke prečiščene (rafinirane) soli na kozarec tople vode, ki jo po žvrkljanju kajpak izpljunemo. Na polovici ure med enim in drugim žvrkljanjem si izplaknite usta z raztopino natrijevega askorbata (oblika vitamina C) v prahu. Pozor, to ni askorbinska kislina, kisla oblika vitamina C. Huggins pojasni, da sol uniči bakterije, vitamin C v priporočenih oblikah pa ponovno vzpostavi ravnovesje v ustih.« To ter redna in pravilna ustna nega, po možnosti dvakrat na dan, naj bi pripomoglo, da težave z dlesnimi hitro izginejo. Je res lahko tako preprosto?

8. 11. 2024
ARENA STOŽICE

best
FM

2. ROJSTNI DAN



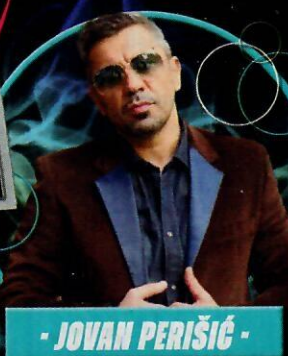
- SEKA ALEKSIĆ -



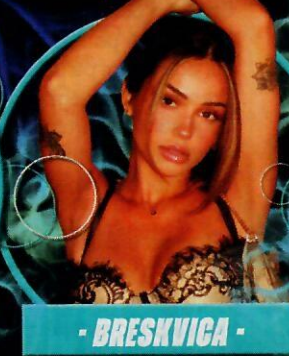
- DARKO LAZIĆ -



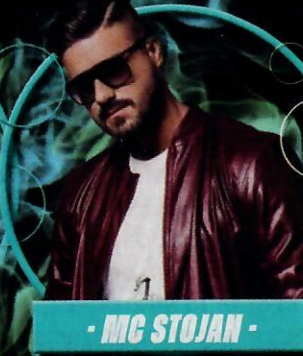
- SANJA VUČIĆ -



- JOVAN PERIŠIĆ -



- BRESKVICA -



- MC STOJAN -

Vstopnice: **PETROL** eventim*

EVENT24

www.event24.si