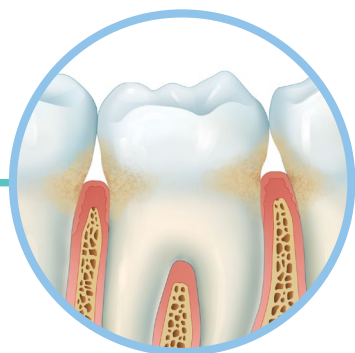


PHILIPS

sonicare ZOOM!

Cesta ku zdraviu

Podrobný sprievodca starostlivosťou o ústnu dutinu





Obsah

Preventívna starostlivosť

- └ Ústa sú vstupnou bránou do celého tela
- └ Udržovanie zdravých návykov
- └ Tiny Habits – 3 kroky k zavedeniu nového návyku

Stav ústnej dutiny

- └ Zubný kaz
- └ Gingivitída
- └ Parodontitída
- └ Halitóza
- └ Citlivosť zubov
- └ Ortodontické anomálie
- └ Pigmentácie
- └ Screening orálnej patológie

Ordinačná starostlivosť

- └ Ordinačné zákroky, ktoré predchádzajú zubnému kazu
- └ Ošetrovanie zubného kazu
- └ Restoratívna liečba
- └ Náhrady zubov
- └ Ošetrovanie parodontu
- └ Starostlivosť o zuby počas ortodontickej liečby
- └ Bielenie zubov

Domáca starostlivosť

- └ Ako používať...
 - └ Ako správne používať kefku Philips Sonicare
 - └ Ako používať Philips Sonicare Power Flosser
 - └ Ako používať kefku Philips Sonicare u fixného ortodontického aparátu
- └ Doporučená starostlivosť počas ortodontickej liečby
- └ Odporúčaná starostlivosť o protetické práce

Preventívna starostlivosť

Obsah

Preventívna
starostlivosť

Stav ústnej
dutiny

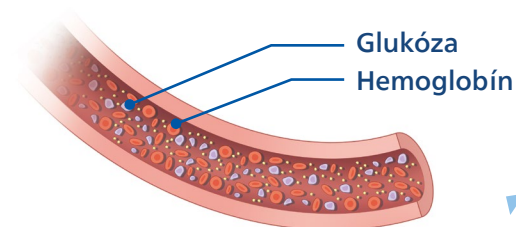
Ordinačná
starostlivosť

Domáca
starostlivosť

Ústa sú vstupnou bránou do celého tela

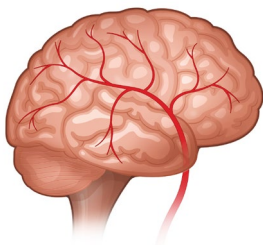
PHILIPS
sonicare ZOOM!

Veľa závažných ochorení môže súvisieť so zdravím ústnej dutiny



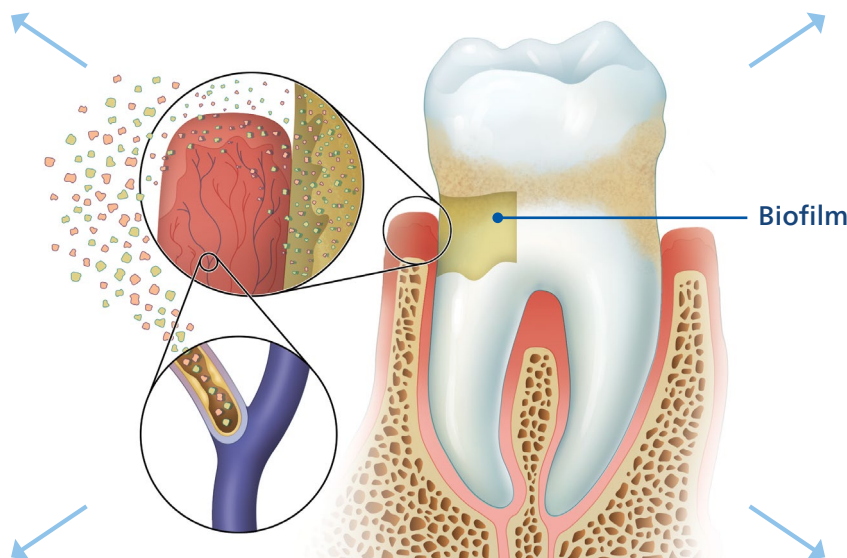
Diabetes 2. typu

Ľudia s diabetom 2. typu majú zvýšené riziko vzniku ochorenia ďasien, ktoré máva závažnejší priebeh ako u ôsob bez diabetu.

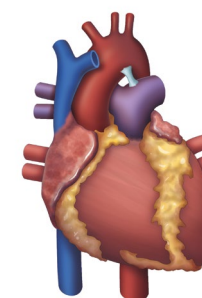


Demencia

Stredne ťažká až ťažká parodontitída bola identifikovaná ako rizikový faktor na zhoršenie kognitívnych funkcií

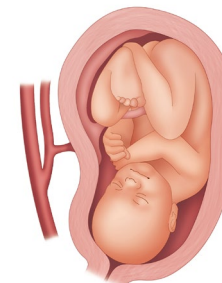


Pri zápale parodontu baktérie a toxíny napadajú ďasná a dostávajú sa do krvného riečišťa.



Kardiovaskulárne ochorenie

Baktérie prítomné pri zápale ďasien sa dostávajú do krvného riečišťa a zvyšujú riziko infarktu myokardu a mozgovej mŕtvice.



Komplikácie počas tehotenstva

Systémový zápal môže zvýšiť riziko komplikácií v tehotenstve.

Udržovanie zdravých návykov

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Zdravé zuby a ďasná



Zdravé životné návyky

- Jedzte zdravo a obmedzte kyslé potraviny
- Pite doporučené množstvo vody
- Pravidelne navštevujte zubnú ordináciu
- Obmedzte konzumáciu alkoholu
- Vyhnite sa tabaku a návykovým látkam
- Znížte množstvo stresu, ktorému čelíte

Správna domáca starostlivosť o ústnu dutinu zlepší jej celkové zdravie.



Čistite

Čistite zuby a línie
pozdĺž ďasien 2x denne
aspoň 2 minúty.



Zamerajte sa na ďasná

Pokiaľ máte gingiválne
recesie, uistite sa, že čistíte
pozdĺž línie ďasien.



Čistite medzizubné priestory

Priestory medzi zubami
sú domovom pre baktérie,
čistite ich 1x denne.



Vyplachujte

V prípade zápalu použite
terapeutickú ústnu vodu
k redukcii baktérií, ktoré
ho spôsobujú.



Pravidelne vymieňajte kefku

Pre optimálne výsledky
vymieňajte kefkové
hlavice každé 3 mesiace.

Tiny Habits

3 kroky k zavedeniu nového návyku

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Metóda Tiny Habits vás povzbudí k tomu, aby ste sa sústredili na malé činnosti, ktoré umožnia rýchle zavedenie nového návyku.

1

Malé zmeny pre veľký efekt

Ak si chcete osvojiť nové návyky, začnite malými krôčkami. Postupom času aj tie najmenšie kroky môžu viesť k veľkej zmene!

2

Nájdite si vo svojom dni vhodný okamih

Nájdite si existujúcu rutinu (niečo, čo robíte každý deň), ktorá by mohla byť podnetom k vytvoreniu nového návyku. S troškou cviku sa váš mozog môže rýchlo naučiť novú sekvenciu činností.

3

Spojte návyk s pozitívnym pocitom

Spojte novú činnosť s utvrdením, že je správna. Aj keď je to len úsmev do zrkadla alebo slová uznania. Je dôležité cítiť pozitívne emócie pri vykonávaní činnosti. To je to, čo premieňa správanie na zvyk.



Stav ústnej dutiny

Obsah

Preventívna
starostlivosť

Stav ústnej
dutiny

Ordinačná
starostlivosť

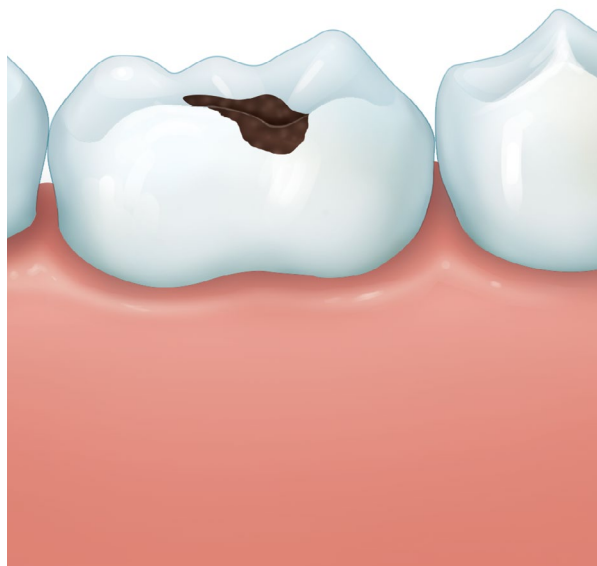
Domáca
starostlivosť

Zubný kaz

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Druhy kazov

Kaz na hryzacej plôške



Medzizubný kaz



Kaz koreňa



Rizikové faktory



Ústne zdravie

- zlá ústna hygiena
- odhalené korene
- sucho v ústach (xerostómia)
- vadné výplne
- stesnanie a ďalšie odchýlky v postavení zubov
- genetika



Strava a zlozvyky

- vysoký príjem jednoduchých cukrov
- vysoký príjem kyslých potravín a nápojov
- fajčenie, vapovanie, žuvanie tabaku



Zdravotný stav

- stres
- lieky
- hormonálne zmeny
- užívanie návykových látok
- ožarovanie hlavy a krku
- poruchy prijímania potravy
- systémové ochorenia

Zubný kaz

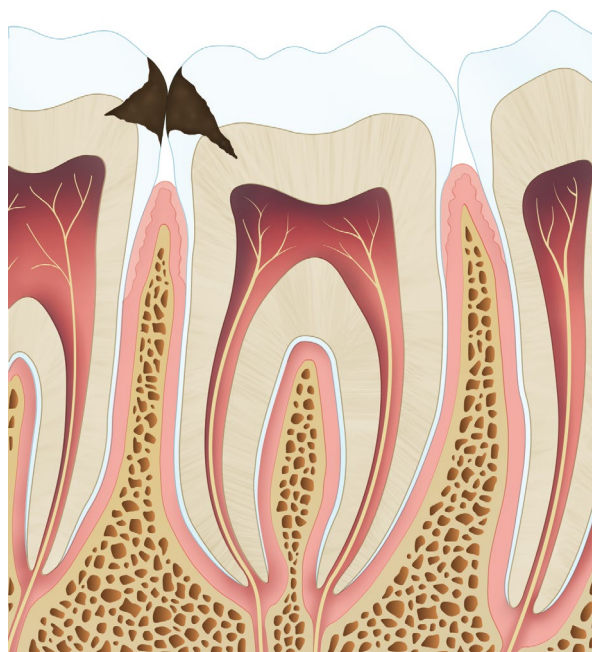
PHILIPS
sonicare ZOOM!

Progres zubného kazu

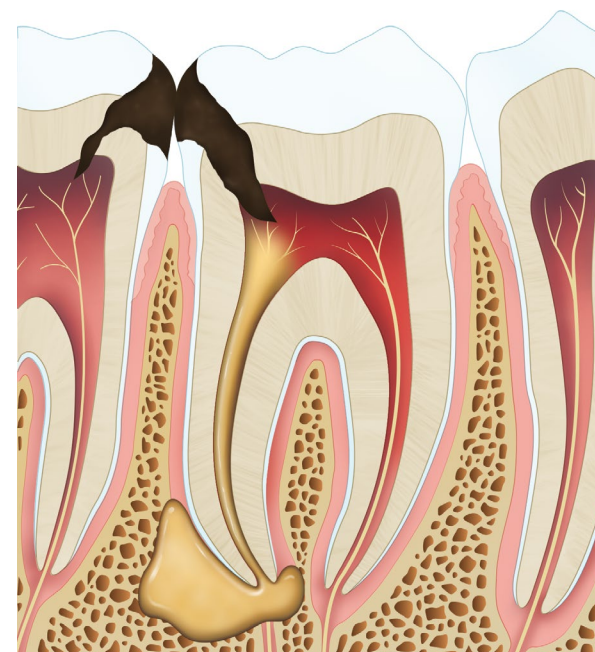
Kaz skloviny



Kaz dentínu



Kaz zubnej drene a absces



Rizikové faktory



Ústne zdravie

- zlá ústna hygiena
- odhalené korene
- sucho v ústach (xerostómia)
- vadné výplne
- stesnanie a ďalšie odchýlky v postavení zubov
- genetika



Strava a zlozvyky

- vysoký príjem jednoduchých cukrov
- vysoký príjem kyslých potravín a nápojov
- fajčenie, vapovanie, žuvanie tabaku



Zdravotný stav

- stres
- lieky
- hormonálne zmeny
- užívanie návykových látok
- ožarovanie hlavy a krku
- poruchy prijímania potravy
- systémové ochorenia

Gingivitída

PHILIPS
sonicare ZOOM!

S adekvátnou liečbou a správnu domácou starostlivosťou je zápal ďasien reverzibilný

Zdravé ďasná



Gingivitída
(môže byť lokalizovaná alebo
generalizovaná)



Symptómy gingivitídy

- opuchnuté a začervenané ďasná
- citlivé ďasná
- krvácanie pri čistení zubov s kefkou
- pretrvávajúci zápach z úst

Rizikové faktory



Ústne zdravie

- zlá ústna hygiena
- odhalené korene
- sucho v ústach (xerostómia)
- vadné výplne
- stesnanie a ďalšie odchýlky v postavení zubov
- genetika



Strava a zlozvyky

- vysoký príjem jednoduchých cukrov
- vysoký príjem kyslých potravín a nápojov
- fajčenie, vapovanie, žuvanie tabaku



Zdravotný stav

- stres
- lieky
- hormonálne zmeny
- užívanie návykových látok
- ožarovanie hlavy a krku
- poruchy prijímania potravy
- systémové ochorenia

Parodontitída

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Štádium I



- strata attachmentu 1-2 mm
- max. hĺbka sondáže ≤ 4 mm
- prevažne horizontálna strata kosti
- žiadna strata zubu

Štádium II



- strata attachmentu 3-4 mm
- max. hĺbka sondáže ≤ 5 mm
- prevažne horizontálna strata kosti
- žiadna strata zubu

Štádium III



- strata attachmentu ≥ 5 mm
- strata ≤ 4 zubov v dôsledku parodontitídy

Oproti štádiu II:

- vertikálna strata kosti ≥ 3 mm
- hĺbka sondáže ≥ 6 mm
- furkácia triedy II alebo III

Štádium IV



- strata attachmentu ≥ 5 mm
- strata ≥ 5 zubov v dôsledku parodontitídy

Oproti štádiu III:

Potreba kompletnej rehabilitácie v dôsledku:

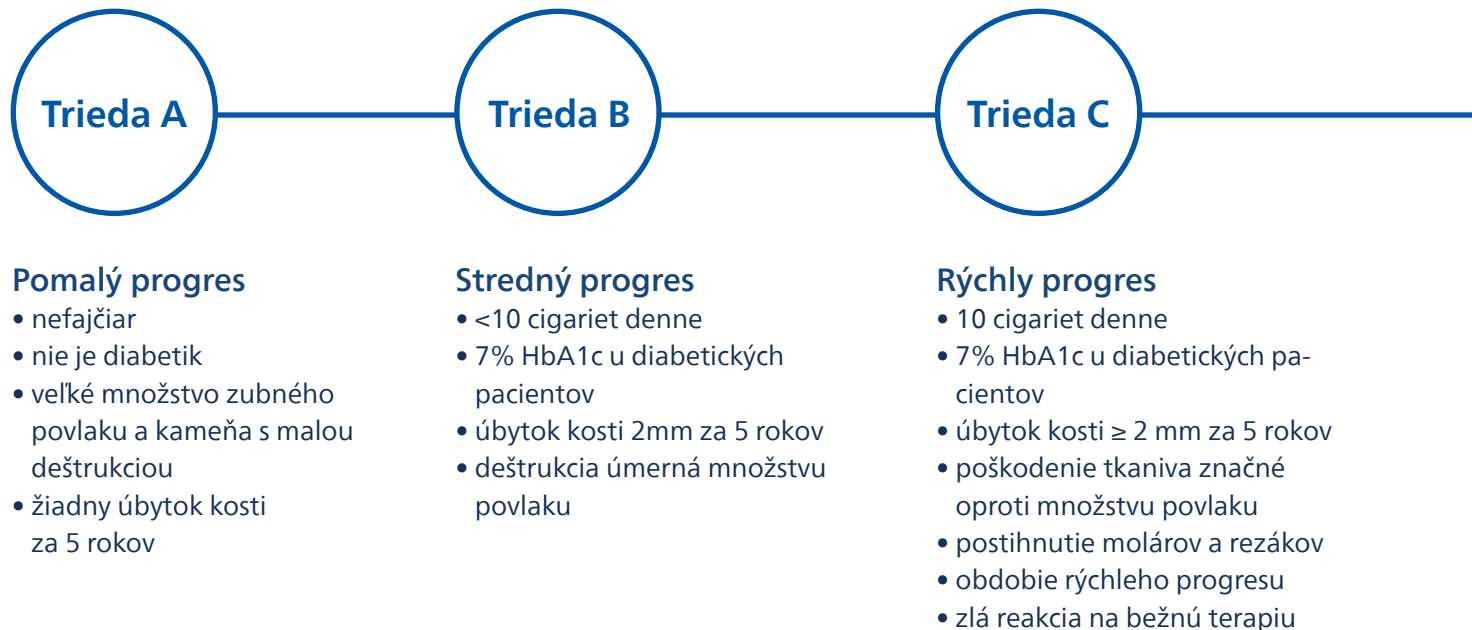
- poruchy žuvacích funkcií, oklúzne trauma s mobilitou
- vejárovité zuby, zrútenie skusu
- 20 zostávajúcich zubov, atď.

Parodontitída

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Určenie triedy ochorenia*

Predilekčné faktory rýchlosti progresie a odpovedí na liečbu



Rizikové faktory



Ústne zdravie

- zlá ústna hygiena
- odhalené korene
- sucho v ústach (xerostómia)
- vadné výplne
- stesnanie a ďalšie odchýlky v postavení zubov
- genetika



Strava a zlovyky

- vysoký príjem jednoduchých cukrov
- vysoký príjem kyslých potravín a nápojov
- fajčenie, vapovanie, žuvanie tabaku



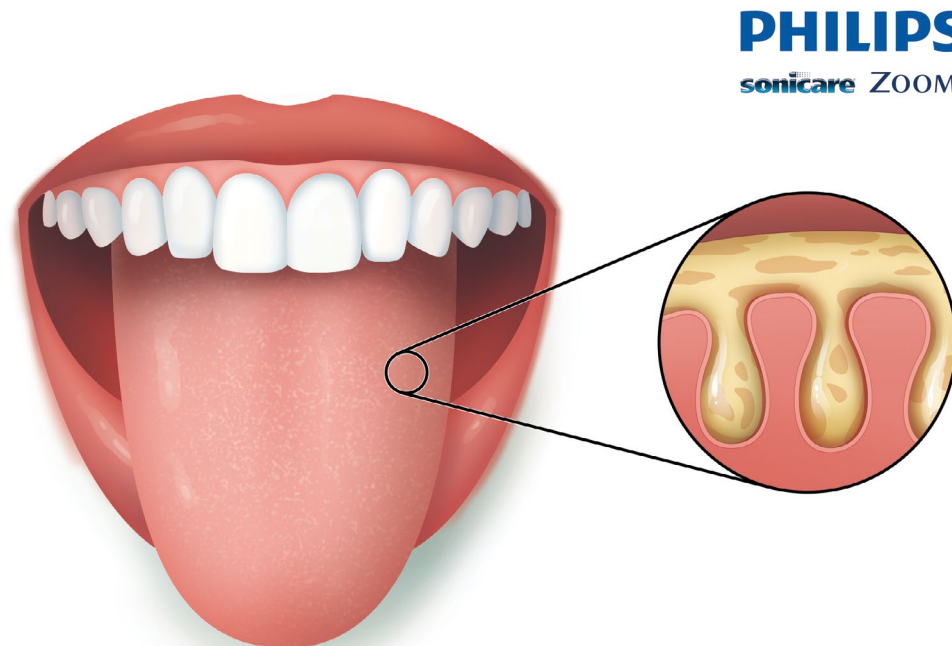
Zdravotný stav

- stres
- lieky
- hormonálne zmeny
- užívanie návykových látok
- ožarovanie hlavy a krku
- poruchy prijímania potravy
- systémové ochorenia

Halitóza

Čo spôsobuje zápach z úst?

Hoci k zlému dychu môže viesť viacero problémov, najčastejším zdrojom je povlak na jazyku. Ten pochádza z prchavých zlúčenín síry, čo sú plyny, ktoré produkujú baktérie na povrchu jazyka.



Najčastejšie príčiny



Ochorenie ďasien



Zubné kazy



Znásobený povlak jazyka

Ostatné príčiny:



Celkový stav
(napr. ochorenie pečene alebo obličiek, gastrointestinálny reflux alebo cukrovka)



Niektoré potraviny, nápoje alebo diéta
(napr. cesnak, cibuľa, káva, alkohol, pôst alebo nízkosacharidová diéta)



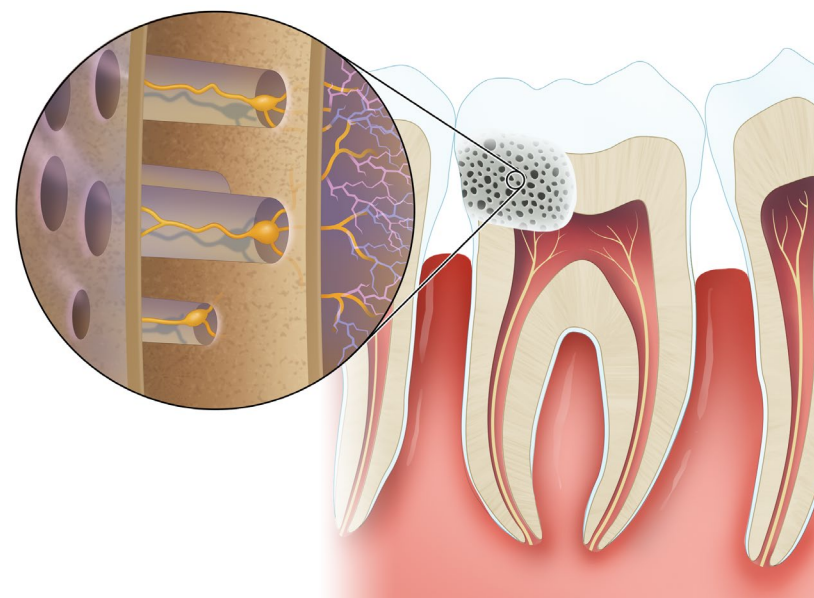
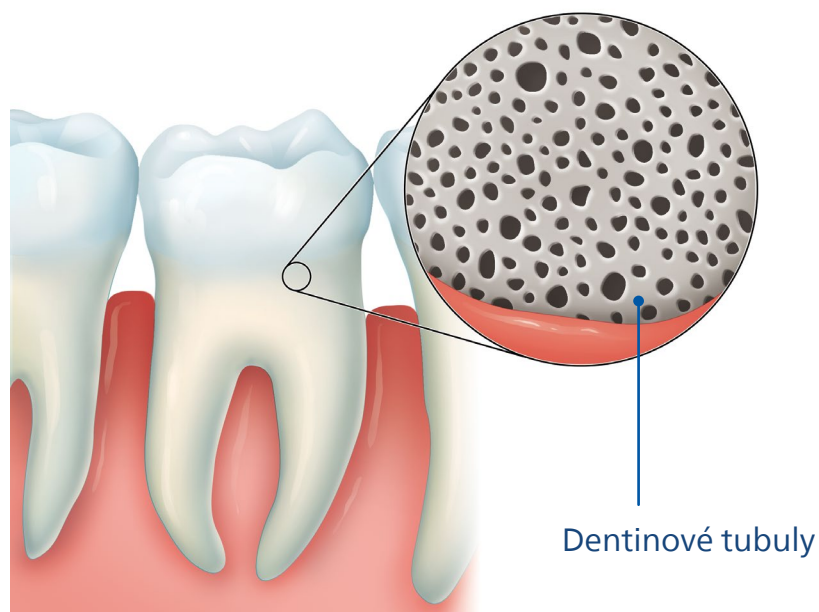
Fajčenie



Nedostatočný
pitný režim

Citlivosť zubov

PHILIPS
sonicare ZOOM!



Citlivosť zubov je zvyčajne spôsobená odhalením povrchu koreňov.

Pri exponovaných koreňoch sa tepelné, chemické a mechanické podnety prenášajú cez tubuly až k zubnému nervu.

Možné príčiny



Zlá ústna
hygiena



Tvrdá kefka
alebo príliš
veľký tlak



Škrípanie
zubov
a zatínanie



Kyslé nápoje
a potraviny



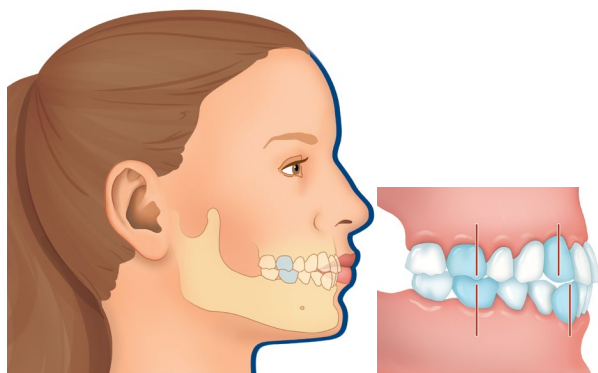
Niektoré
procesy bielenia
zubov

Ortodontické anomálie

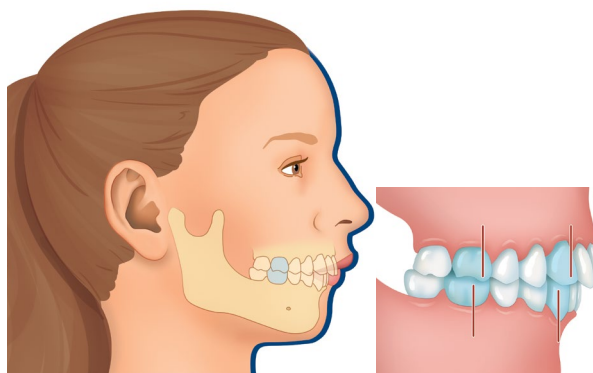
PHILIPS
sonicare ZOOM!

Vady jednotlivých zubov alebo ich skupín.

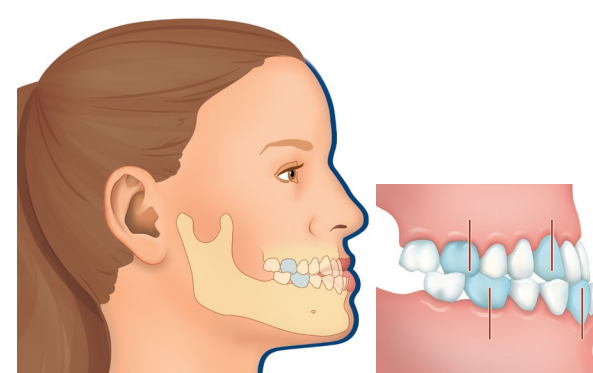
Trieda I



Trieda II



Trieda III



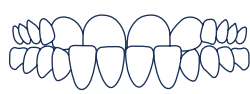
Najčastejšie odchylky

Stesnanie



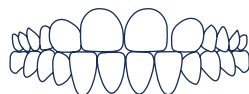
Nepomer medzi veľkosťou zubov a čeľusťou.

Skrížený zhryz



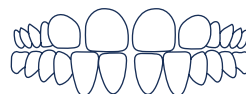
Horné zuby v niektorom úseku zahryzujú za dolnou.

Zhryz hrana na hranu



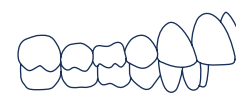
Horné zuby dohryznú na dolnú hranu, bez akéhokoľvek prehryzu.

Medzerovitý chrup



Medzery medzi zubami.

Predkus



Horizontálny schodík je väčší ako zvyčajne.

Otvorený zhryz

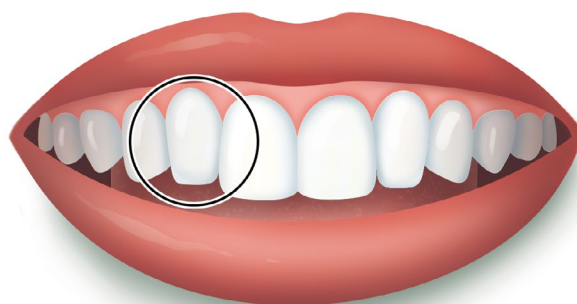
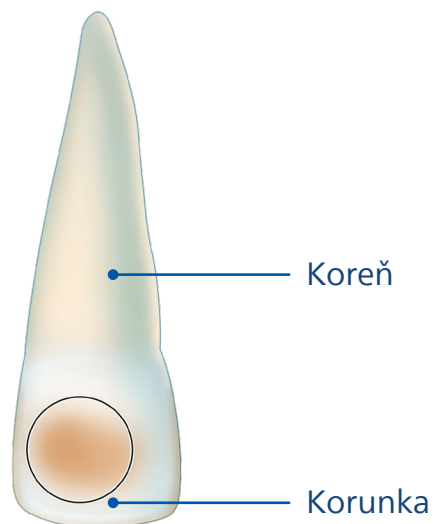


Horné a dolné zuby sa úplne nedotýkajú a vzniká tak medzi nimi priechod.

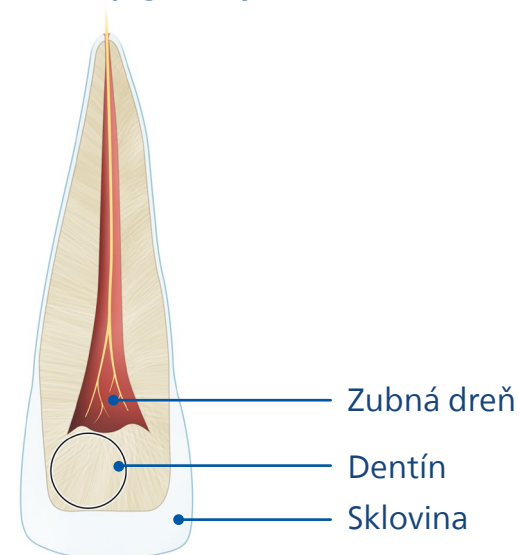
Pigmentácie

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Vonkajšie pigmenty



Vnútorne pigmenty



Príčiny



Fajčenie



Chromogénne baktérie
(dôsledkom hromadenia povlaku)



Potraviny
(Např. lesné ovocie, paprika)
a nápoje (káva, čaj, červené víno)

Príčiny



Lieky



Jedlo/nápoje



Teplota/
ochorenie



Starnutie

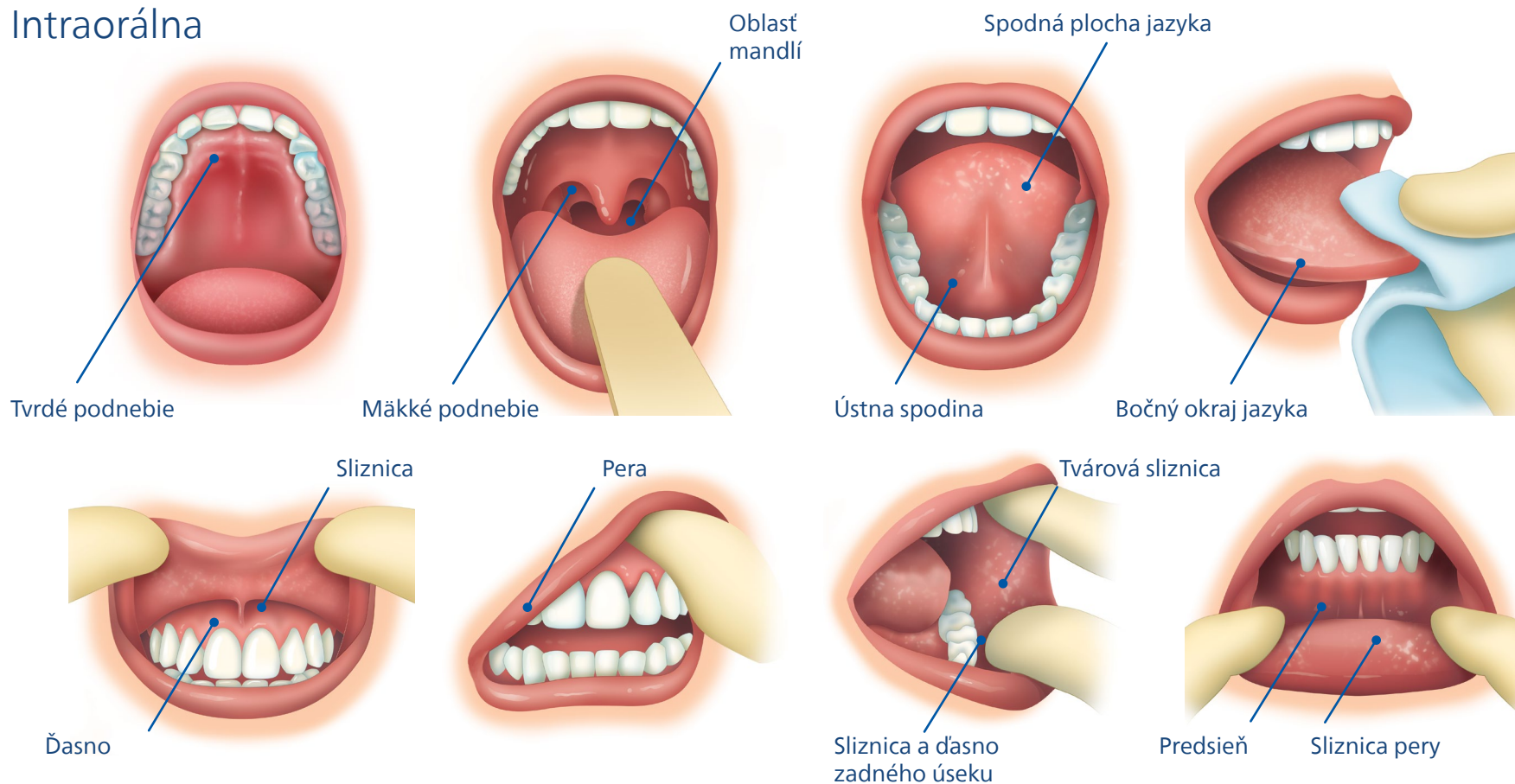


Fajčenie

Screening orálnej patológie

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Intraorálna



Extraorálne: asymetria, lymfatické uzliny, čelústny kĺb

Rizikové
faktory



Užívanie
tabaku
a alkoholu



HPV
(Ľudský
papilomavírus)



Starnutie
Orálne karcinómy sa
najčastejšie objavujú u
ľudí starších ako 40 rokov.



Slnčné žiarenie
Príčinou karcinómu pery
môže byť nadmerné
slnenie.

Ordinačná starostlivosť

Obsah

Preventívna
starostlivosť

Stav ústnej
dutiny

Ordinačná
starostlivosť

Domáca
starostlivosť

Ordinačné zákroky, ktoré predchádzajú zubnému kazu

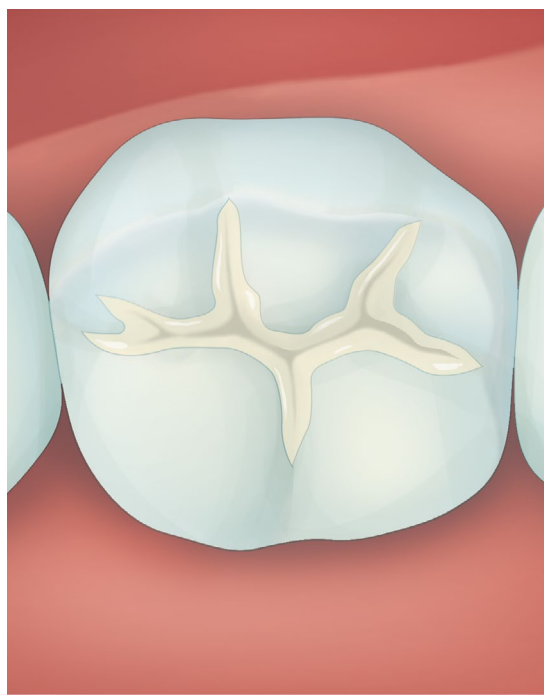
PHILIPS
sonicare ZOOM!

Fluoridácia



Fluoridy aplikujeme vo forme gélu, peny alebo laku. V indikovaných prípadoch môžu byť predpísané terapeutické zubné pasty s fluoridmi.

Pečatenie fissúr



Zubné pečatidlá sa nanášajú ako tenká ochranná vrstva na hryzacie plošky stoličiek.

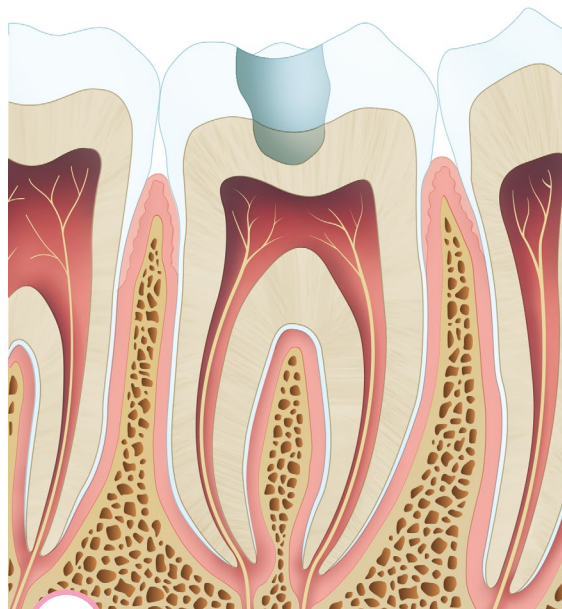
Ošetrovanie zubného kazu

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Zubná výplň



1 Zubný kaz



2 Odstránenie
kazivých hmôt

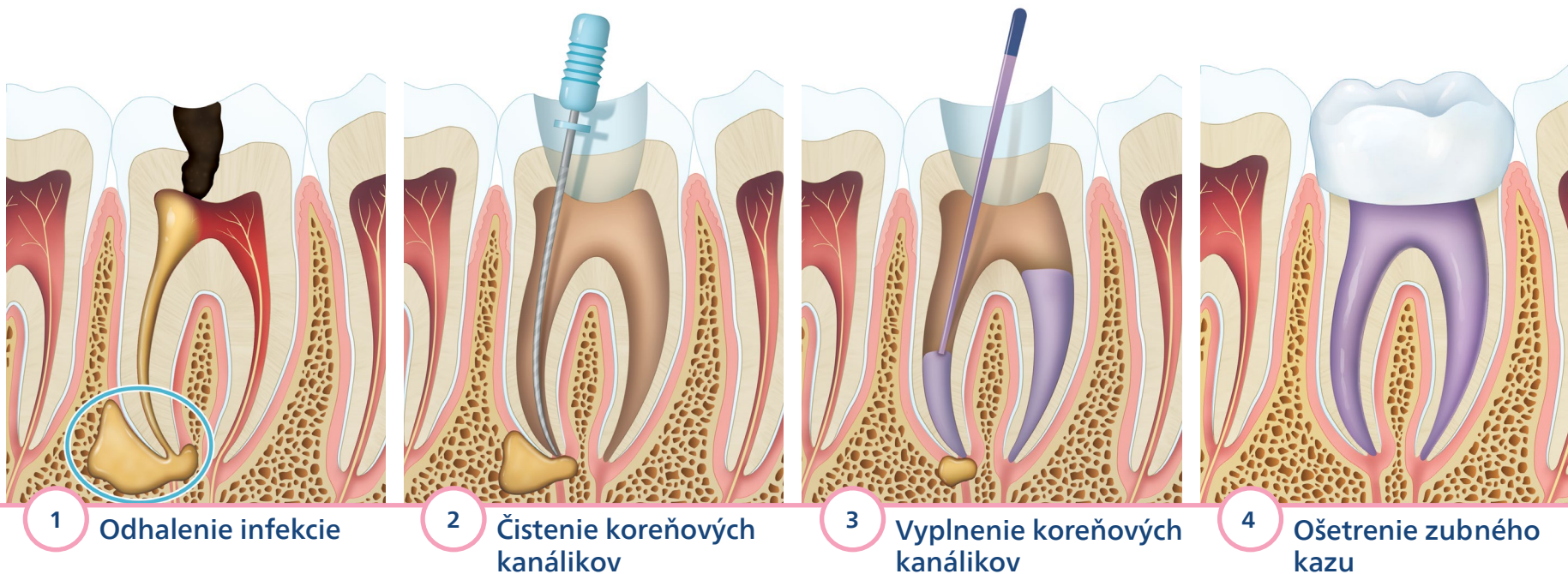


3 Výplň

Ošetrenie zubného kazu

PHILIPS
sonicare ZOOM!

4 kroky ošetrenia koreňových kanálikov



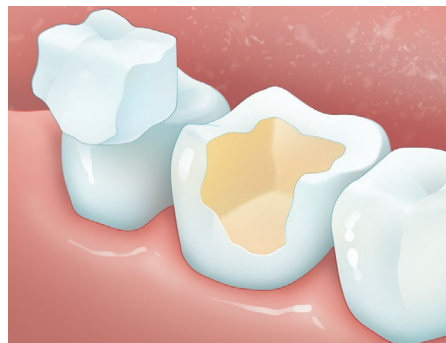
Restoratívna liečba

PHILIPS
sonicare ZOOM!

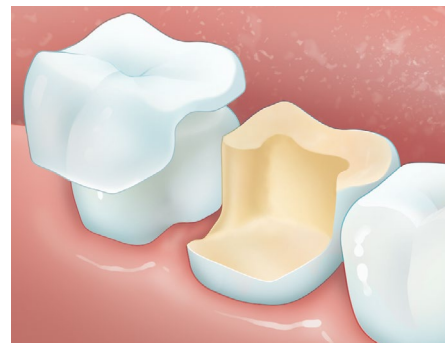
Pred ošetrením



Fazeta



Inlay

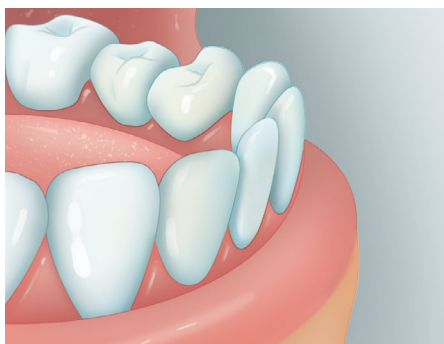


Onlay

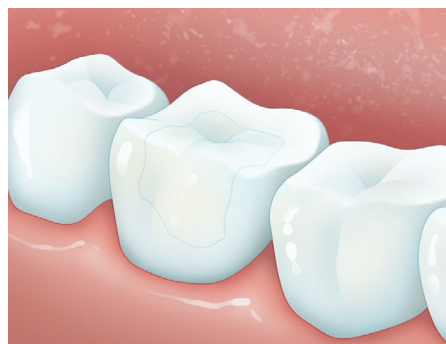


Korunka

Po ošetrení



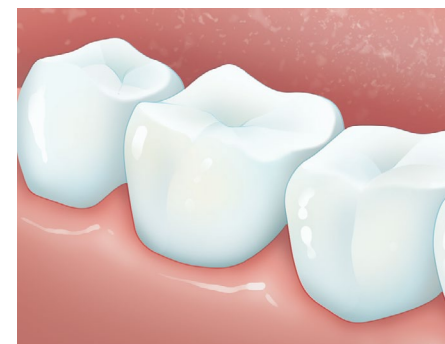
Fazeta



Inlay



Onlay



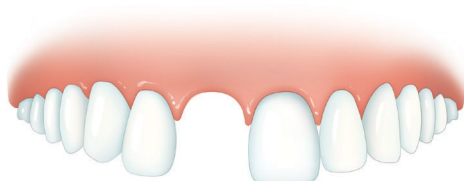
Korunka

Ďalšie možnosti:
výplňový materiál vo farbe zuba

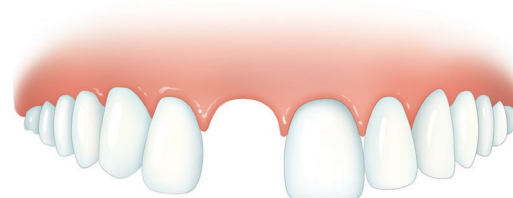
Náhrady zubov

PHILIPS
sonicare ZOOM!

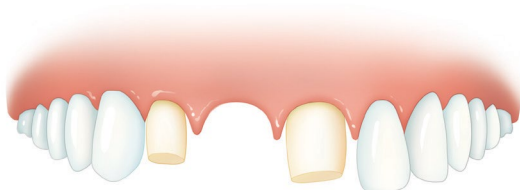
Náhrady jednotlivých zubov



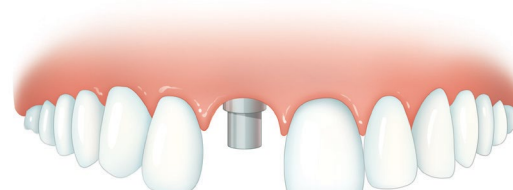
Snímatelná náhrada



Adhezívny mostík



Fixný mostík

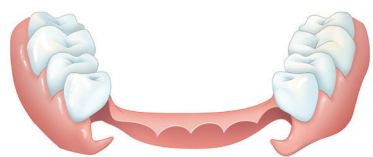


Implantát

Náhrady zubov

Náhrady viacerých strát zubov

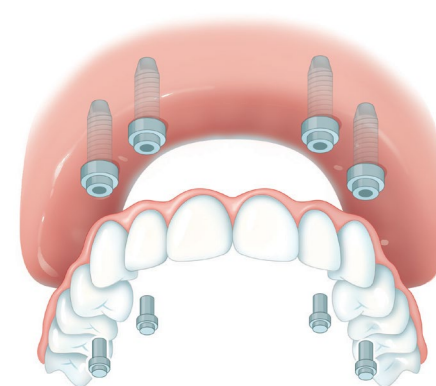
PHILIPS
sonicare ZOOM!



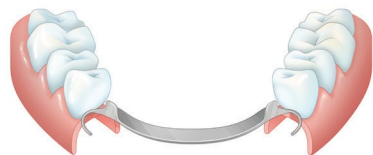
Čiastočná snímateľná náhrada



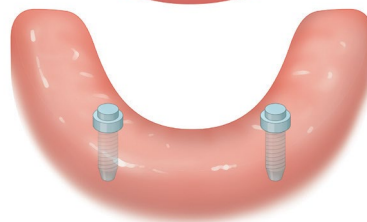
Celková snímateľná náhrada



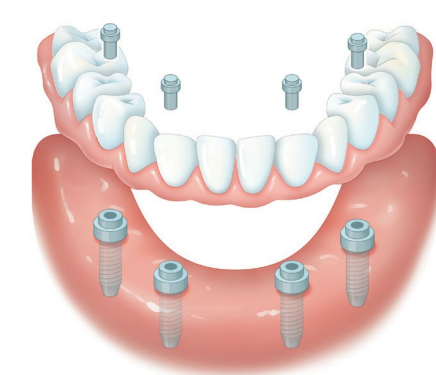
Bránemarkov most



Skeletová náhrada



Celková hybridná náhrada



Bránemarkov most

Ošetrovanie parodontu

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Nechirurgické ošetrovanie parodontu

Scaling a root planing
(odstránenie kameňa
a vyhladenie koreňa)



Udržovacia liečba

- nasleduje po ošetrovaní
- intervaly návštev sa líšia podľa potreby a zahŕňujú:
 - odstránenie zubného povlaku a kameňa
 - ošetrovanie priestoru pod ďasnom u konkrétnych zubov
 - sledovanie stavu
- domáca starostlivosť je zásadná, aby boli úspešné výsledky liečby

Domáci management parodontitídy s Philips Sonicare

Počas šesťmesačnej klinickej štúdie bolo preukázané, že Philips Sonicare prináša pacientom benefity pri domácej ústnej hygiene s miernou až stredne ťažkou parodontitídou po nechirurgickej liečbe parodontu.¹

1

1 mesiac

Philips Sonicare redukuje hĺbku parodontálnych vŕcholkov.

4

Do 4 mesiacov

Až 15x viac pacientov používajúcich Sonicare dosiahlo stav zdravých ďasien oproti manuálnej kefke.²

6

Do 6 mesiacov

Redukcia hĺbky parodontálnych vŕcholkov až u 90x viac pacientov so Sonicare oproti manuálnej kefke.



¹ Výsledky štúdie, u ktorých bola použitá kefka Sonicare DiamondClean Smart s G3 hlaviceou a Gum Care módom v kombinácii so scalingom a root planingom pod vedením zubného profesionála.
² Podľa AAP/EPF

Starostlivosť o zuby počas ortodontickej liečby

PHILIPS
sonicare ZOOM!

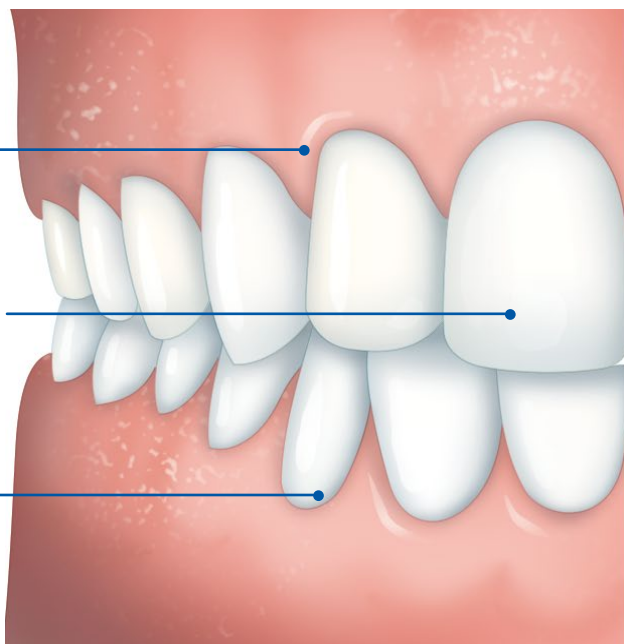
Problémy, ktoré rieši ortodontický pacient

Ideálny stav po liečbe

Zdravé ďasná

Žiadne demineralizácie

Žiadne zubné kazy

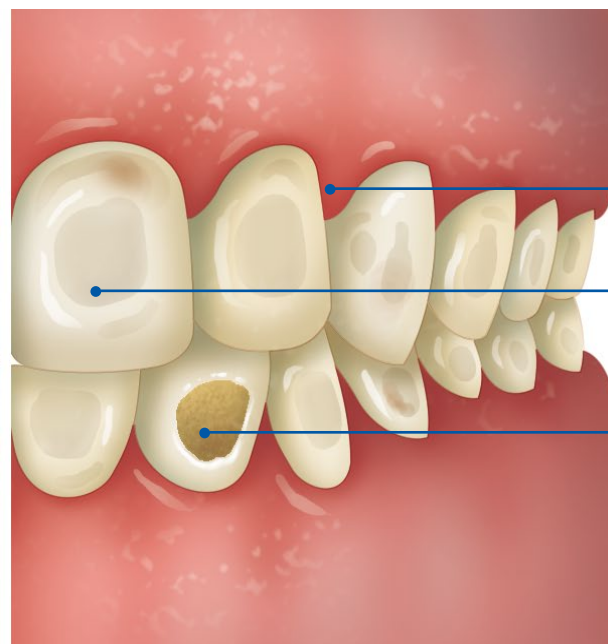


Možné komplikácie
pri nedostatočnej hygiene

Začervenané,
opuchnuté
a krvácajúce ďasná

Demineralizácia –
biele škvrny

Zubné kazy



Bielenie zubov

PHILIPS
sonicare ZOOM!

1 Výber aktuálneho odtieňa zubov



2 Opatrenia proti citlivosti zubov



- Zubný krém/pena s obsahom 1.1% fluoridu sodného a/alebo dusičnanu draselného 2x denne v priebehu 14 dní pred bielením zubov
- Gély na bielenie s obsahom hydroxidu draselného a amorfného kalcium fosfátu (ACP)

3 Výber bieliacej procedúry



Kombinované

- Výsledky už po týždni
- Kombinuje ordinačnú a domácu fázu
- Žiadna/minimálna citlivosť zubov



Domáce

- Pre náročné zafarbenie
- Látky znižujúce citlivosť zubov

Domáca starostlivosť

Obsah

Preventívna
starostlivosť

Stav ústnej
dutiny

Ordinačná
starostlivosť

Domáca
starostlivosť

Ako správne používať kefku Philips Sonicare



- 1 Začnite nanesením malého množstva nízkoabrazívnej pasty.



- 2 Držte kefku stabilne všetkými končekmi prstov.



- 3 Kefka vám signalizuje, aby ste sa posunuli do ďalšieho úseku chrupu.



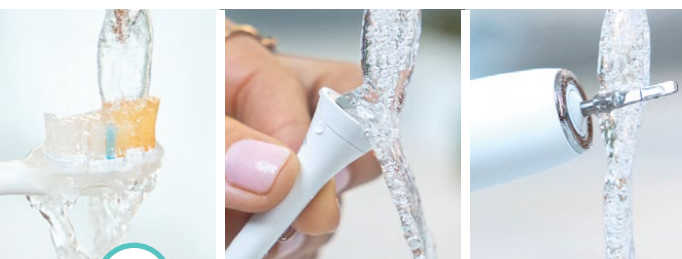
- 4 Pomaly posúvajte kefku pozdĺž línie ďasien pod 45 stupňovým uhlom.



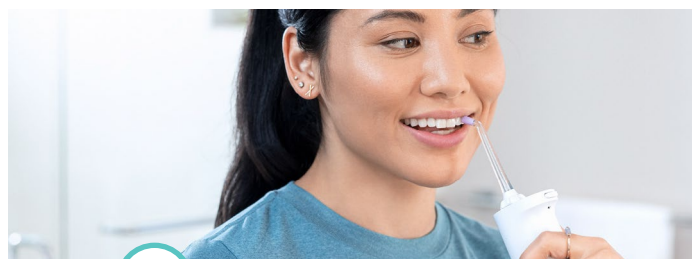
- 5 Pri frontálnych zuboch orientujte kefku tiež horizontálne alebo mierne šikmo.



- 6 Hryzacie plochy čistíte pomalým posúvaním kefky.



- 7 Po čistení nezabudnite sňať kefkovú hlavicu a umyť ju vodou.



- 8 Nezabudnite na medzizubné priestory!



- 9 Vymieňajte hlavicu každé 3 mesiace podľa doporučení Americkej dentálnej asociácie.

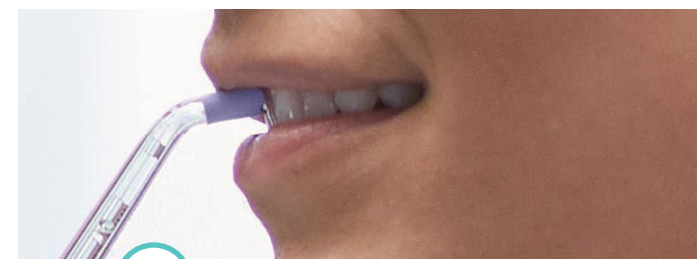
Ako používať Philips Sonicare Power Flosser



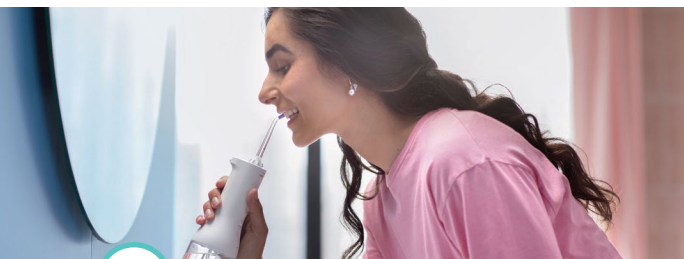
- 1** Nasadíte trysku, naplňte rezervoár vodou.



- 2** Zvoľte režim čistenia (Clean alebo Deep Clean).



- 3** Priložte trysku v 90 stupňovom uhle smerom do medzizubných priestorov.



- 4** Začnite v zadnom úseku. Počas čistenia sa nakloňte nad umývadlo, aby mohla odtekať voda.



- 5** Technológia Pulz Wave vám pomáha prirodzene sa presúvať zo zuba na zub počas malých páuz.



- 6** Máte fixný ortodontický aparát? Čistíte zámky pomalými oblúčikmi zvrchu aj zospodu.



- 7** Pri čistení z orálnej strany si upravte uhol pomocou krúžku na otáčanie trysky.



- 8** Odstráňte a opláchnite trysku. Z rezervoáru vylejte zvyšnú vodu a vypláchnite. Nechajte vyschnúť.



- 9** Nezabudnite nabiť PowerFlosser, keď kontrolka signalizuje, a vymieňajte trysky po 6 mesiacov.

Ako používať kefku Philips Sonicare u fixného ortodontického aparátu



1 Myslite na to, že váš chrup je rozdelený do segmentov a pri signále sa posúvajte do ďalšieho úseku.



2 Pomaly posúvajte kefku pozdĺž línie ďasien v 45 stupňovom uhle.



3 Zámky čistite najprv zhora..



4 V ďalšom kroku priložte kefku zospodu zámkov v 45 stupňovom uhle.



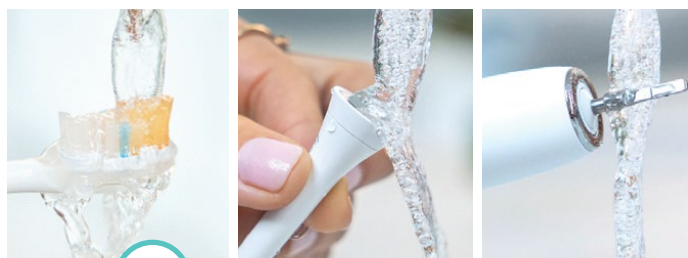
5 Nikdy nečistite zámky priložením kefky kolmo.



6 Z orálnej strany orientujte kefku horizontálne alebo šikmo.



7 Pokračujte čistením hryzacích plôšok.



8 Odstráňte kefkovú hlavicu a opláchnite ju vodou spolu s telom kefky. Nechajte vyschnúť.



9 Nezabudnite na medzizubné priestory!

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Doporučená starostlivosť počas ortodontickej liečby



Fixný aparát

- Obmedzte sladké potraviny a nápoje
- Vyhňte sa tvrdým a prilhavým potravinám

Fóliové strojčeky (alignery)

- Počas nosenia strojčka pite vodu
- Pred jedlom strojček vyberte a vyčistite
- Zuby čistite pred každým nasadením strojčka

Domáca starostlivosť



Čistenie kefkou

Čistite zuby po každom jedle ráno a večer dôkladne aspoň 4 minúty. Používajte gély, krémy alebo peny na posilnenie skloviny.



Čistenie strojčka

Čistite starostlivo fóliové strojčeky alebo fixné strojčeky s Philips Sonicare.



Medzizubné čistenie

Raz denne nezabudnite vyčistiť medzizubné priestory, odstránite tak nebezpečné baktérie.



Čistenie jazyka

Pri zmnoženom povlaku na jazyku použite hlavicu na čistenie jazyka, prípadne použite terapeutickú ústnu vodu.



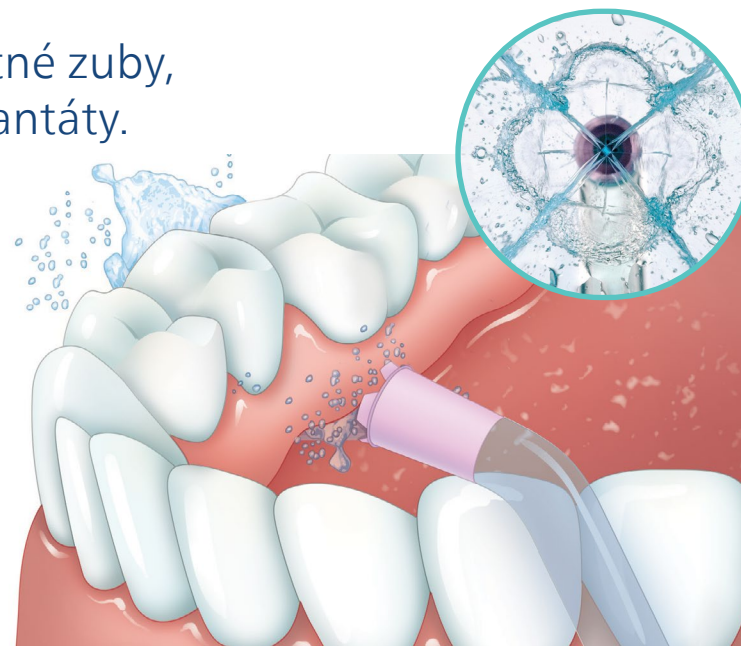
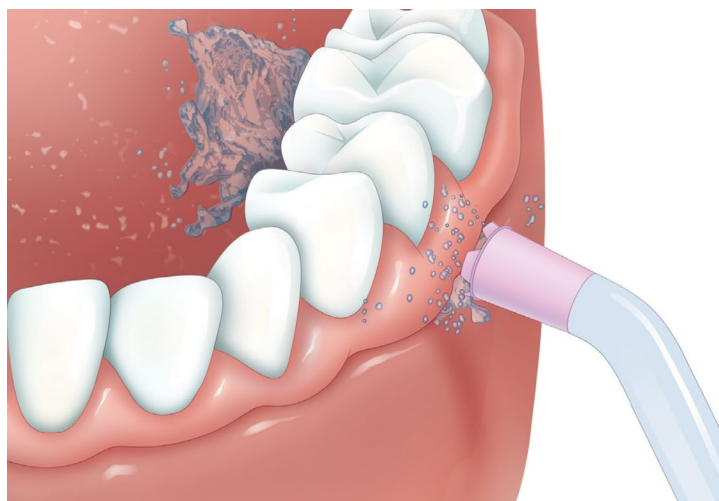
Pravidelná výmena kefký

Meňte zubnú kefkou alebo kefkovú hlavicu každé 2 mesiace. Opatrebovanie vlákien je pri ortodontickej liečbe rýchlejšie..

Odporúčaná starostlivosť o protetické práce

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Dôsledná domáca starostlivosť je dôležitá ako o vlastné zuby, tak aj o zubné náhrady, mostíky, korunky alebo implantáty.



Domáca starostlivosť



Čistenie kefkou

Čistite najmenej 2 minúty 2x denne. Nezabudnite na priestory pod fixnými náhradami.



Čistenie snímateľných náhrad

Pokiaľ máte snímateľné zubné náhrady, vyčistite ich povrch kompletne s Philips Sonicare skôr ako ich ponoríte do roztoku na čistenie snímateľných náhrad.



Medzizubné čistenie

Nezabudnite na medzizubné priestory, priestory pod mostíkmi a priestory okolo implantátov.



Hygiena jazyka

Rozrušte zubný povlak na povrchu jazyka a potom v prípade potreby môžete použiť terapeutickú ústnu vodu.

