



UŚMIECH PRZYSZŁEJ MAMY

Zachowaj zdrowy uśmiech w ciąży.

Sprawdź, jak powinnaś dbać o higienę jamy ustnej planując dziecko i będąc już w ciąży.

NITKUJESZ ZĘBY? RÓB TO POPRAWNIE

Używasz nitki dentystycznej?

To bardzo dobrze, lecz nieumiejętne jej stosowanie nie przyczynia się do zdrowia. Naucz się robić to poprawnie.

Uśmiech przyszłej mamy	3
Nie bagatelizuj krwawienia dziąseł!	4
Nitkujesz zęby? Rób to poprawnie	6
Z życia „Galerii Uśmiechu”	7
• Remont trwa...	7
• Masz Kartę Klubu Galerii Uśmiechu?	8
• Wesołych Świąt Wielkanocnych	9

SPIIS TREŚCI

ZDROWY UŚMIECH PRZYSZŁEJ MAMY

Ciąża, to wyjątkowy czas w życiu kobiety. Powszechnie wiadomo, że przyszła mama powinna o siebie szczególnie dbać, troszcząc się tym samym o dziecko. Ale co ze zdrowiem zębów w okresie ciąży? Czy wolno je leczyć – plombować, leczyć kanałowo, lub usuwać kamień nazębny? Laura Czyżewska, lek. stom. Galerii Uśmiechu rozwiewa wątpliwości.

Najważniejsze jest to, aby lekarz stomatolog wiedział o ciąży swojej pacjentki, wówczas może dostosować leczenie do sytuacji. Ciąża wymaga stosowania zwiększonych środków ostrożności oraz wykluczenia niektórych powszechnych elementów leczenia. Ważne jest oczywiście zdrowie zębów przyszłej mamy, jednak stomatolog musi zadbać o bezpieczeństwo obojga – mamy i oczekiwanego potomstwa – mówi lek. stom. Laura Czyżewska.



Jak dbać o zęby w ciąży?

W ciąży zachodzą w organizmie kobiety szczególne zmiany hormonalne, co powoduje z kolei szereg zmian w obrębie jamy ustnej. Laura Czyżewska specjalista Galerii Uśmiechu: *Ilość, skład i lepkość śliny wpływają w tym czasie na większą skłonność do gromadzenia się płytki nazębnej. Dochodzi do stanów zapalnych dziąseł – stają się one bardziej wrażliwe i może pojawić się krwawienie. Odruchowo przyszła mama zaczyna myć zęby bardziej delikatnie lub też ogranicza ich mycie, aby uniknąć przykrych dolegliwo-*

ści. Takie postępowanie przyczynia się do powstania próchnicy, gdyż resztki pokarmowe pozostające w jamie ustnej sprzyjają namnażaniu się bakterii. Dlatego higiena jamy ustnej w okresie ciąży powinna być szczególnie staranna, a wizyty w gabinecie stomatologicznym przynajmniej raz na 3 miesiące. Oprócz codziennej higieny jamy ustnej warto zadbać o profesjonalny zabieg oczyszczania zębów, który skutecznie i bezpiecznie usunie złogi oraz kamień nazębny.

Wszelkie infekcje w obrębie jamy ustnej drogą krwionośną mogą przedostać się do płodu i stanowić przyczynę komplikacji zdrowotnych zarówno dla kobiety, jak i dziecka. Najlepszym rozwiązaniem stomatologicznych dylematów jest przygotowanie się do ciąży pod względem zdrowia zębów. Przed ciążą warto pomyśleć o kompleksowym leczeniu jamy ustnej z wypełnieniem ubytków próchnicznych oraz przeprowadzeniem ewentualnych leczenia kanałowych, czy niezbędnych zabiegów chirurgicznych.

Leczenie zębów w czasie ciąży?

W okresie ciąży można leczyć zęby. Stosujemy preparaty, które nie zagrażają dziecku. Jeśli zajdzie konieczność, to dozwolone jest również znieczulenie miejscowe – w naszej Klinice dostępne są środki specjalnie przygotowane dla pacjentek będących w ciąży. W przypadku leczenia kanałowego, sprawa jest nieco skomplikowana, gdyż wymaga ono wykonania zdjęcia RTG. W takiej sytuacji jedyne co można zrobić, to usunąć zainfekowaną miazgę zębową, a kanał wypełnić preparatem tymczasowym. Zakończenie leczenia jest możliwe dopiero po przyjściu dziecka na świat, wówczas można zlecić badanie RTG. Usuwanie zębów jest również wskazane dopiero po porodzie. A jeśli już musimy wykonać ten zabieg, to tylko w porozumieniu z lekarzem ginekologiem i najlepiej, aby się to odbyło w II trymestrze ciąży. W ciąży nie jest zalecane wykonywanie zabiegów ortodontycznych, protetycznych, ani wybielania zębów – kończy Laura Czyżewska.

NIE BAGATELIZUJ KRWAWIENIA DZIĄSEŁ!

Nasze babcie powtarzają, że sny o wypadających zębach wieszczą nieszczęście i powinny nas zmusić do zwiększonej ostrożności. Abstrahując od sennikowych wróżb, krwawienie dziąseł i uczucie dyskomfortu podczas szczotkowania, zazwyczaj zwiastują poważne kłopoty ze zdrowiem. I choć temat jest powszechnie omawiany – przez lekarzy, w reklamach telewizyjnych, w wciąż większość osób dotkniętych dolegliwością ją bagatelizuje lub skrywa kłopoty. A jest to spora grupa – szacuje się, że krwawienie dziąseł dotyczy co drugiej dorosłej osoby.

NIELECZONE ZAPALENIE DZIĄSEŁ MOŻE DOPROWADZIĆ DO PARADONTOZY – STANOWI ONA BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE DLA ZĘBÓW I CAŁEGO ORGANIZMU.

A wystarczy przyznać się dentyście...

Jeśli zauważymy choć raz krew podczas szczotkowania zębów, to niezwłocznie powinniśmy się udać do stomatologa. Dlaczego jest to tak ważne? Przede wszystkim, jak właściwe w większości dolegliwości, wczesna diagnoza schorzenia, pozwoli szybko i stosunkowo prosto ją zatrzymać, kontrolować i nie pozwolić na dalszy rozwój. Gdy stan zapalny dotyka jedynie dziąseł, to jego zwalczenie naprawdę nie będzie trudne. Po pierwsze należy dokładnie oczyścić zęby z osadów oraz kamienia. Po drugie stomatolog powinien sprawdzić ogólny stan zdrowia zębów – wyeliminować próchnicę oraz nieszczelne, nawisające wypełnienia. Trzecim elementem jest właściwa higiena: szczotkowanie zębów z zastosowaniem odpowiedniej pasty, nici dentystycznych, płukanek, preparatów przeciwbakteryjnych – mówi Joanna Rozwadowska, lek. stomatolog Galerii Uśmiechu.

Paradontoza

Jednym z powodów krwawienia dziąseł jest zapalenie przyzębia, czyli paradontoza. Schorzenie zagraża zębom, gdyż towarzyszy mu zanik kości i stan zapalny dziąseł. Zaniedbania mogą powodować utratę większej liczby zębów, niż jakakol-

wiek inna przyczyna. Szacuje się, że paradontoza w mniejszym lub większym stopniu zaawansowania dotyka nawet 70% Polaków!

Każdy ząb składa się z korony oraz jednego lub kilku korzeni. Fizjologicznie – w stanie zdrowia, w jamie ustnej widoczna jest jedynie korona, korzeń zakotwicza ząb w kości. Dziąsła otaczają zęby i pokrywają niżej położoną kość. Zapalenie dziąseł jest powierzchownym zakażeniem, które ogranicza się do tkanki dziąsła i nie wpływa jeszcze na poniżej umiejscowioną kość. Zazwyczaj towarzyszy temu zaczerwienienie, obrzęk, krwawienie przy szczotkowaniu oraz nieprzyjemny zapach z ust – tłumaczy stomatolog Joanna Rozwadowska.

Kiedy stan zapalny przenosi się z dziąsła na przyległą kość, określamy to zapaleniem przyzębia. Na tym etapie następuje już utrata kości podpierającej ząb. Infekcja nieleczone prowadzi do postępującej utraty kości, a w rezultacie rozchwiania i utraty zęba.



Objawy, które powinny Cię skierować do lekarza stomatologa:

- krwawienie i obrzęk dziąseł,
- pojawiające się przerwy między zębami,
- rozchwianie jednego lub więcej zębów,
- cofające się dziąsła i obnażanie części korzenia,
- nieprzyjemny zapach z ust.

Jeśli mamy chorobę przyzębia, która nie ustępuje w trakcie rutynowego leczenia, lub jeśli stopień zaawansowania schorzenia jest znaczny, konieczna jest wizyta u naszego specjalisty – periodontologa. To on troszczy się o dziąsła i otaczającą je tkankę. Periodontolog ma za sobą lata dodatkowego szkolenia i doświadczenie, które pozwalają mu na użycie specjalnych technik, by leczyć trudniejsze lub bardziej zaawansowane choroby przyzębia – kończy Joanna Rozwadowska.

Warto wiedzieć:

- przyczyną choroby przyzębia są bakterie,
- bakterie znajdują się w płytce nazębnej – lepkiej kolonii żyjących bakterii, która formuje kamień nazębny możliwy do usunięcia tylko w gabinecie stomatologicznym,
- miliony ludzi cierpią z powodu różnych schorzeń przyzębia, większość jednak nie zdaje sobie sprawy z tego problemu,
- odwiedzaj lekarza stomatologa regularnie i szczerze mów mu o wszystkich dolegliwościach.

ZDROWY I PIĘKNY UŚMIECH, TO RÓWNIEŻ ZDROWE DZIAŚŁA! NIE LEKCEWAŹ PIERWSZYCH OBJAWÓW CHOROBY. NASZ LEKARZ PERIODONTOLOG POMOŻE WAM ZAPOBIEGAĆ CHOROBYM PRZYZĘBIA. OTACZAJĄC PACJENTÓW KOMPLEKSOWĄ OPIEKĄ STOMATOLOGICZNĄ, SKUTECZNIE LECZYMY WSZELKIE CHOROBY W OBRĘBIE DZIAŚEŁ I PRYZĘBIA. SKONTAKTUJ SIĘ Z NASZYM SPECJALISTĄ, BY CIESZYĆ SIĘ ZDROWIEM.



NITKUJESZ ZĘBY? RÓB TO POPRAWNIE

Jednym z warunków prawidłowego dbania o higienę jamy ustnej jest nitkowanie zębów. Stosowanie nici dentystycznych pozwala skutecznie oczyścić przestrzenie międzyzębowe z płytki bakteryjnej i resztek spożytych pokarmów. W miejscach tych zazwyczaj w pierwszej kolejności rozwija się próchnica i zapalenie dziąseł. Nić ma na tym polu przewagę nad szczoteczką, której włosie nie jest w stanie dotrzeć do wąskich przestrzeni międzyzębowych. Pamiętajmy, że zęby przylegają do siebie, a przestrzenie pomiędzy nimi są naprawdę niewielkie. Styczne zębów są też najbardziej zagrożone wystąpieniem próchnicy, zatem czyszczenie tych obszarów jest bardzo ważne dla zachowania zdrowych zębów i pięknego uśmiechu. Innym aspektem stosowania nitki jest umożliwienie dotarcia tlenu, który zdecydowanie utrudnia rozwój bakterii beztlenowych,



Używając nitki dentystycznej pamiętajmy o kilku ważnych zasadach:

- oderwijmy nić o długości około 50 cm – wówczas czyszczenie nie sprawi nam kłopotów,
- ponadto nawińmy ją na palce wskazujące obu rąk, aby sprawnie manewrować podczas usuwania zanieczyszczeń,
- napinając nić, mocno ją przytrzymujemy kciukami i ostrożnie wprowadźmy w przestrzenie międzyzębowe,
- technika czyszczenia polega na zaczepieniu nitki o ząb, by tworzyła ona literę „C” i okalała ząb, następnie delikatnie poruszamy nicią w górę i w dół, docierając aż do linii dziąsła,
- podczas oczyszczania pamiętajmy, aby odwijać nitkę – wówczas każdy ząb będzie czyszczony jej nowym kawałkiem,
- powinniśmy również uważać, by nie podrażnić dziąseł i nie doprowadzić do krwawienia, nitki używajmy delikatnie pamiętając o każdym zębie.



Kiedy i jak stosować nić dentystyczną?

Używać nitki dentystycznej można po każdym posiłku. Stanowczo zalecane jest nitkowanie zębów przed ich wieczornym szczotkowaniem, gdyż wówczas pasta ma większe szanse dotarcia do przestrzeni pomiędzy zębami.

Na półkach sklepowych możemy znaleźć bardzo wiele rodzajów nici, które różnią się ceną. Warto zatem zapytać dentystę lub higienistkę o wybór najbardziej odpowiedniej do naszych indywidualnych potrzeb. Inną kwestią jest używanie nici podczas noszenia aparatów ortodontycznych, które wymagają stosowania specjalnej nici z usztywnioną końcówką ułatwiającą wprowadzanie jej między zęby i pod aparat.

Z ŻYCIA „GALERII UŚMIECHU”

REMONT TRWA...

Działania na naszym placu budowy – nowej lokalizacji Galerii Uśmiechu, idą zgodnie z planem. Prezentujemy kilka zdjęć z przeprowadzanych prac remontowych. Oczywiście wyobraźni widzimy finalny efekt, który został skrupulatnie przez nas opracowany, a teraz krok po kroku realizujemy nasze marzenie, ale i ambitny plan rozwoju Galerii Uśmiechu. A wszystko to z myślą o Państwa komforcie i dostępie do kompleksowej opieki stomatologicznej.





MASZ KARTĘ KLUBU GALERII UŚMIECHU? SPRAWDŹ PUNKTY

Jest tylko jedna rzecz, która daje nam więcej szczęścia od przyjmowania prezentów... Ich dawanie. My również lubimy obdarowywać naszych Pacjentów. Posiadaczom Kart Klubu Galerii Uśmiechu przypominamy, że każdy Klubowicz może wymieniać zebrane przez siebie punkty na wartościowe nagrody z naszego Katalogu Klubu. Nagrody dobraliśmy tak, aby nawet za niewielki zabieg wykonany w naszym centrum stomatologii, można było dostać miły upominek. Wybierz, na co wymienisz swoje punkty. Katalog nagród dla Klubowiczów to 4 rodzaje upominków, które można odebrać za zgromadzone na Karcie punkty. Są to wysokiej jakości artykuły stomatologiczne, zabawki dla dzieci, nagrody dla dorosłych Pacjentów oraz atrakcyjne bony i rabaty.



ZACHĘCAMY DO AKTYWNEGO UDZIAŁU W KLUBIE GALERII UŚMIECHU!

WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDĄ PAŃSTWO NA WWW.KLUBGALERIIUSMIECHU.PL



WESOŁYCH ŚWIĄT WIELKANOCNYCH!

Życzymy Państwu, aby Święta Wielkanocne przyniosły spokojny czas odpoczynku w gronie najbliższych, wzajemną życzliwość i stały się źródłem radosnych chwil i niezapomnianych spotkań z rodziną i przyjaciółmi. Niech ten świąteczny czas wypełni nadzieja budzącej się wiosny przynoszącej pogodę w sercu.

Życzenia składa

Zespół Galerii Uśmiechu

Adres:
ul. Starowiślna 82/4
31-035 Kraków

Telefon:

tel. +48 12 429 14 70

tel. +48 511 155 155

Dział Promocji i Marketingu: tel. +48 500 11 28 28

poniedziałek - piątek: 9.00 - 21.00

sobota: 9.00 - 15.00

www.galeriausmiechu.pl