



MLECZAKI POD LUPĄ SPECJALISTY

Lek. stom. Radosław Łysek odpowiada na ważne pytania dotyczące procesu wymiany zębów mlecznych na stałe.

JEDZ, NA ZDROWIE ZĘBÓW!

W wydaniu majowym zwróciliśmy uwagę na rolę wapnia i witaminy D w codziennej diecie. Tym razem skupimy się na pokarmach, których często nie podejrzewamy o dobroczynny wpływ na kondycję jamy ustnej...

Mleczaki pod lupą specjalisty	3
Jedź, na zdrowie zębów! – część druga	5
Z życia „Galerii Uśmiechu”	6
• Zmieniamy się dla Ciebie i Twoich bliskich	6
• Lek. stom. Tomasz Rozwadowski wykładowcą DSD LECTURER	8
• Wiosenna metamorfoza z Galerią Uśmiechu!	9
• 23 czerwca Dzień Ojca	10

SPIIS TREŚCI

MLECZAKI POD LUPĄ SPECJALISTY

Zęby mleczne, choć różnią się od stałych pod względem wielkości i ilości, wymagają naszej uwagi. Należy o nie dbać, pomimo iż nie są zębami na całe życie – około 10-11 roku życia u większości z nas wszystkie ulegają wymianię. Ich zdrowie ma jednak niebagatelny wpływ na zęby stałe. Z kolei nawyki właściwego czyszczenia mleczaków są niezwykle istotne, kiedy pojawiają się ich „następcy”. Ale zanim pojawią się zęby stałe, musimy przejść przez etap ich wymiany... O dolegliwościach, zagrożeniach oraz właściwej higienie mówi lek. stom. Radosław Łysek z naszego centrum stomatologicznego.

Jak to się dzieje, że najpierw wyrastają nam zęby mleczne, a dopiero po kilku latach pojawiają się zęby stałe?

Zęby mleczne znacząco różnią się w swojej budowie od zębów stałych, przede wszystkim pod względem wielkości. Zębów mlecznych jest również znacznie mniej aniżeli stałych, bo tylko 20, natomiast stałych 32. Te podstawowe różnice powodują, że uzębienie mleczne „dostosowane” jest do fizjonomii dziecka, natomiast wraz ze wzrostem ciała, jak również twarzowej części czaszki, około 6 roku życia zaczyna się wymiana uzębienia. Zatem zęby osób dorosłych są większe i bardziej liczne. Tak więc pojawienie się najpierw zębów mlecznych, a później stałych uwarunkowane jest różnicami w budowie ciała pomiędzy dzieckiem, a osobą dorosłą.

Jakie problemy mogą pojawić się w newralgicznym okresie wypadania mleczaków?

Wyrzynaniu się zębów stałych może towarzyszyć ból i obrzęk w miejscu wyrzynającego się zęba. W skrajnych przypadkach może pojawić się stan podgorączkowy, a nawet gorączka do około 39 stopni Celsjusza. Wyrzynaniu się zębów może towarzyszyć także brak apetytu oraz ogólne złe samopoczucie.

Dyskomfort mogą sprawiać również znacznie już rozchwiane zęby mleczne, które są na tyle mobilne, że urażają otaczające dziąsło oraz podniebienie bądź policzek. Problemom tym można zaradzić stosując masaż dziąseł, jak również leki miejscowo znieczulające. Podwyższona temperatura oraz ogólne złe samopoczucie powinny być dodatkowo skonsultowane z pediatrą, aby wykluczyć możliwość infekcji.



Na co rodzice powinni zwracać szczególną uwagę?

Newralgicznym momentem przy wymianie uzębienia jest okres pojawienia się pierwszych zębów trzonowych stałych, potocznie zwanych szóstkami. U części dzieci jako pierwsze wyrzynają się właśnie szóstki, bardzo często rodzice interpretują ten fakt jako pojawienie się kolejnych zębów mlecznych. Pomimo mogącego pojawić się bólu oraz obrzęku konieczne jest zwrócenie uwagi na właściwe oczyszczenie okolicy zębów trzonowych, która jest w tym momencie trudno dostępna. Pierwszy ząb trzonowy stały jest przez pewien czas poniżej płaszczyzny zgryzu, „ukryty” za piątką mleczną, a gromadzące się resztki pokarmowe przyspieszają rozwój próchnicy oraz powodują stan zapalny dziąsła w tej okolicy.

Czy należy wówczas częściej odwiedzać stomatologa i zintensyfikować zabiegi higieniczne?

Pierwsza wizyta w gabinecie stomatologicznym powinna mieć miejsce około 18 miesiąca życia, a stan uzębienia powinien być regularnie kontrolowanym co 6 miesięcy. Nie ma zatem konieczności częstszych wizyt kontrolnych niż co pół roku. Jest to czas pozwalający uchwycić wszelkie niekorzystne zmiany na początkowym etapie i wdrożyć właściwe leczenie. Jeżeli chodzi o zabiegi higieniczne to jeśli są przeprowadzane właściwie przynajmniej 2 razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku, to nie ma konieczności ich intensyfikowania. Rolą rodziców jest jednak dopilnowanie dziecka co do jakości oczyszczania zębów przynajmniej raz dziennie, ponieważ ból i obrzęk związane z wyżynaniem się zębów może powodować niechęć do właściwego ich oczyszczania. Rolą dentysty jest natomiast właściwy instruktaż higieny jamy ustnej oraz stałe przypomnianie o konieczności oczyszczania zębów.

Jakie dolegliwości wymagają natychmiastowej interwencji dentysty?

Najczęstszymi dolegliwościami związanymi z okresem wymiany uzębienia są rozchwane zęby mleczne, które urażają tkanki miękkie w obrębie jamy ustnej. W takim przypadku należy skonsultować się z dentystą w celu usunięcia newralgicznego zęba mlecznego bądź jego korekty w zgryzie. Osobiście w takich przypadkach nie polecam sposobów domowych, w wielu przypadkach czynią szkody w tkankach miękkich.

Jak chronić nowe stałe ząbki przed próchnicą?

Przede wszystkim należy cały czas kontrolować częstość i jakość przeprowadzanych przez dziecko zabiegów higienicznych. Wraz z pojawieniem się pierwszego zęba stałego należy zmienić pastę na tę dla dorosłych, dostosowując jej objętość. Najczęściej objętość pasty powinna być taka jak objętość ziarna grochu. Ważna jest również stała kontrola stomatologiczna co 6 miesięcy. Najbardziej narażone na próchnice bruzdy na powierzchni żującej można zabezpieczyć przed groźbą resztek pokarmowych stosując tak zwany lak szczelinowy. Zabieg ten potocznie zwany jest lakowaniem. Konieczność i zasadność wykonania takiego

zabiegu w konkretnych zębach powinien za każdym razem ocenić lekarz dentysta.

Mitem jest, że zębów mlecznych nie trzeba leczyć...

Dlaczego właśnie jest konieczne ich leczenie?

Próchnica zębów dotyczy w takim samym stopniu mleczaków, jak i zębów stałych. W zębach mlecznych ze względu na ich budowę rozwija się jednak dużo szybciej, podobnie jak szybciej występują objawy bólowe związane z zapaleniem miazgi zęba. Leczenie dzieci jest bardzo specyficzną dziedziną stomatologii ze względu na naturalny lęk towarzyszący poznawaniu rzeczy nowych oraz trudności w skupieniu uwagi przez dłuższy czas. Gdy dziecko przychodzi z bólem leczenie jest jeszcze trudniejsze i pomimo dostępnych metod kontroli bólu bardzo łatwo dziecko może się zniechęcić. Jeżeli dojdzie do konieczności usunięcia zębów mlecznych z powodu próchnicy i powikłań w postaci zapalenia miazgi może to powodować dalsze problemy w rozwoju narządu żucia oraz konieczność późniejszego leczenia ortodontycznego. Wszystkim tym problemom można zapobiec kontrolując higienę, regularnie co 6 miesięcy odwiedzając dentystę, a jeżeli będzie taka konieczność lecząc próchnicę w zębach mlecznych na jej bardzo wczesnym etapie.

Czy należy w czasie wyrastania zębów stałych konsultować się z ortodontą, aby uniknąć wad zgryzu w późniejszym okresie życia dziecka?

Wszystkie anomalie dotyczące niewłaściwego rozwoju narządu żucia powinny być ocenione przez lekarza dentystę podczas regularnych wizyt kontrolnych. Jeżeli lekarz oceni, że konieczna jest konsultacja ortodontyczna poinformuje o tym rodziców. Należy jednak zwrócić uwagę na niekorzystne nawyki mogące prowadzić do zmian w narządzie żucia są to między innymi: obgryzanie paznokci, ołówków, ssanie palca lub wargi. Konieczne jest zniechęcanie dziecka do takich zachowań aby uniknąć zmian, które wymagałyby długotrwałego leczenia. Należy zwrócić również uwagę na to, by dzieci spożywały jak najwięcej twardych nieprzetworzonych pokarmów m. in. marchew, orzechy, skórka chleb. Pokarmy te stymulują narząd żucia do rozwoju we właściwym kierunku.

JEDZ, NA ZDROWIE ZĘBÓW!

CZ.2

W wydaniu majowym zwróciliśmy uwagę na rolę między innymi wapnia i witaminy D w codziennej diecie. Spożywane pokarmy mają duży wpływ na zdrowie zębów oraz dziąseł. Tym razem skupimy się na pokarmach, których często nie podejrzewamy o dobroczynny wpływ na kondycję jamy ustnej...

Herbata z fluorem, witamina C dla zdrowych dziąseł

Fluor czyni szkliwo zębów odporniejsze na działanie kwasów obecnych w jamie ustnej. Ponadto ułatwia remineralizację zmniejszając tym samym zagrożenie próchnicą. Jest obecny w zielonej herbacie, warto zatem zmienić nawyki związane ze spożywaniem tego popularnego napoju. Ilość fluoru zawartego w filiżance zielonej herbaty zapewnia nie tylko bezpieczną dawkę fluoru, ale i dostarcza polifenole, czyli substancje o właściwościach przeciwbakteryjnych. Ważna jest również witamina C, która między innymi wzmacnia drobne naczynia krwionośne i jest niezbędna do tworzenia się nowych włókien kolagenowych. To właśnie te włókna w dużej mierze tworzą struktury podpierające ząb. Niedobory witaminy C mogą zatem prowadzić do pogorszenia jakości tych struktur, a z czasem do rozchwiania i utraty zębów. Powszechnie wiadomo, że witamina C ma duże znaczenie w profilaktyce przeciwnowotworowej oraz zwiększa odporność na infekcje. Szukając w naszych sklepach obfitych źródeł tej witaminy wybieramy owocowe: kiwi i grejpfruty, doskonałymi dostawcami witaminy C są także kapusta, seler i czerwona papryka.

Truskawkowo – marchewkowy duet

Truskawki oprócz tego, że są pyszne, mają też właściwości wybielające. Zawierają duże ilości kwasu jabłkowego, który jest jednym z podstawowych składników past wybielających. Z kolei surowa marchew jest sprzymierzeńcem zdrowych dziąseł oraz stymuluje wytwarzanie śliny, której zwiększony przepływ oraz zawarte w niej składniki przeciwbakteryjne pomagają w eliminacji groźnych bakterii

bytujących w jamie ustnej. Zawarta w marchwi witamina A również przynosi wiele korzyści naszym zębom i dziąsłom. Jej chrupanie wpływa oczyszczająco na przestrzenie międzyzębowe. Surowa marchew, ma także znaczenie dla zdrowia zębów małych dzieci, a jej spożywanie pozytywnie działa na formowanie prawidłowego zgryzu.



Guma tak, ale bez cukru

Żucie gumy wzmacnia ilość produkowanej śliny, co z kolei wpływa na redukcję ilości bakterii i neutralizację groźnych kwasów. Dodatkowo oczyszcza przestrzenie międzyzębowe. Warto po nią sięgać po każdym posiłku. Pamiętajmy jednak by nie nadużywać gumy do żucia – nie żuć jej częściej niż 3-5 razy dziennie przez 10 do 15 minut. Zbyt długie żucie gumy może spowodować problemy z „układem ruchowym” narządu żucia oraz ból i dyskomfort. Reasumując guma do żucia to bardzo dobry pomocnik w walce o zdrowie jamy ustnej. Nic jednak nie zastąpi właściwego i regularnego oczyszczania zębów w tradycyjny sposób.

Z ŻYCIA „GALERII UŚMIECHU”



ZMIENIAMY SIĘ DLA CIEBIE I TWOICH BLISKICH

„Od wielu lat naszym celem jest to, by każdy z naszych Pacjentów czuł się wyjątkowo w Galerii Uśmiechu. Nasza Klinika to miejsce zrodzone z zamiłowania do ciągłego dążenia do perfekcji. Marzyliśmy o stworzeniu Kliniki, w której nowoczesny sprzęt, technologie oraz specjalistyczna wiedza stanowiąc będą bazę budowania zaufania, poczucia bezpieczeństwa i komfortu Pacjentów. Już niebawem powitamy Państwa w nowych progach Galerii Uśmiechu, będzie to dla nas kolejny krok w realizacji naszej misji tworzenia wyjątkowego pod każdym względem miejsca”.

Joanna i Tomasz Rozwadowscy

Prace w nowej siedzibie naszego centrum z miesiąca na miesiąc przybliżają nas do wyczekiwanego momentu – otwarcia Galerii Uśmiechu w nowej odsłonie. 350 m2 przemieniamy w wygodne wnętrza:

- komfortową recepcję wraz z poczekalnią
- kolorową poczekalnię dla dzieci
- 7 przestronnych gabinetów stomatologicznych
- pracownię diagnostyki obrazowej

Odmieniona Galeria Uśmiechu zapewni naszym Pacjentom poszerzoną ofertę opieki stomatologicznej i bogaty zakres badań. Nowa Klinika będzie dysponowała kompleksowym i nowoczesnym zapleczem diagnostycznym. Wybraliśmy urządzenia najnowszej generacji, które pozwalają na precyzyjną diagnostykę przy jednoczesnej gwarancji komfortu Pacjentów. Szeroką ofertę usług stomatologicznych wzbogacimy o badania diagnostyczne w zakresie:

- **Tomografii komputerowej** – w naszej Klinice znajdzie się najnowszej generacji tomograf 3D z funkcją pantomografu i cefalostatem
- **Zdjęć RTG** – obok aparatu RTG do wykonywania zdjęć wewnątrzustnych będziemy dysponować aparatem RTG z głowicą wysokiej częstotliwości – niemal całkowicie eliminuje szkodliwe promieniowanie, urządzenie pozwoli nam wykonywać:
 - zdjęcia RTG panoramiczne zębów
 - zdjęcia RTG punktowe

Przestronne gabinety wyposażone w najnowocześniejsze fotele stomatologiczne, mikroskopy i inne innowacyjne urządzenia, pozwolą nam zadbać o najmniejszy aspekt leczenia.



**W NOWEJ SIEDZIBIE GALERII UŚMIECHU NIE WSZYSTKO
JEDNAK BĘDZIE NOWE... NASZE WYSOKIE STANDARDY
LECZENIA, JAKOŚĆ OBSŁUGI I PRZYJAZNA ATMOSFERA
POZOSTANĄ NIEZMIENNE.**





LEK. STOM.

TOMASZ ROZWADOWSKI

WYKŁADOWCĄ DSD LECTURER

Szanowni Pacjenci, z radością i dumą informujemy, że lek. stom. Tomasz Rozwadowski, twórca Galerii Uśmiechu, dołączył do grona wykładowców DSD LECTURER. Międzynarodowy Zespół, współpracujący z autorem DSD – Christianem Coachmanem, liczy 20 specjalistów. Dr Tomasz Rozwadowski stał się członkiem wąskiej grupy wykładowców – osób szkolących zgodnie z unikatowym programem dr. Coachmana i wydających certyfikaty o międzynarodowej randze.

DSD dla naszych Pacjentów

Digital Smile Design to innowacyjne rozwiązanie w dziedzinie stomatologii estetycznej. Nasze Centrum Stomatologii Estetycznej jako jedno z pierwszych w Polsce, oferuje rewolucyjną metodę indywidualnego projektowania uśmiechu.

Wykorzystując osiągnięcia współczesnej stomatologii estetycznej, DSD otworzyło zupełnie nowe możliwości w wieloaspektowym leczeniu dentystycznym. Koncept DSD zakłada współpracę z Pacjentem na etapie planowania leczenia oraz podejmowania decyzji dotyczących wyglądu uśmiechu. Dzięki temu Pacjent nie tylko zna efekt, ale i posiada rzetelne i kompletne informacje na temat leczenia – jego przebiegu oraz wymogów. Często metoda DSD jest stosowana do etapowego leczenia, które uwzględnia ortodoncję, implantologię oraz inne dziedziny stomatologii. Idea DSD stanowi odpowiedź na rozwój stomatologii. Pozwala spełniać marzenia i oczekiwania naszych Pacjentów.

METAMORFOZA Z GALERIĄ UŚMIECHU!

W dniu 24 maja w sobotę gościliśmy w naszej Klinice uczestniczki II etapu akcji „Zmiana od zaraz”. W Galerii Uśmiechu pojawiło się 7 mieszkanek Krakowa, które pod bacznym okiem dr. Rozwadowskiego przeszły badania stomatologiczne. W czerwcu nasz Zespół zajmie się wyglądem uśmiechu finalistek. Spośród 150 kandydatek zgłoszonych do udziału w metamorfozie, zostały wybrane 3 panie, które podejmą wyzwanie zmiany uśmiechu, wyglądu i stylu życia:



DOROTA



RENATA



MONIKA

Finalistki z entuzjazmem podeszły do czekających ich zmian, również tych w zakresie zdrowia i wyglądu ich uśmiechów. W naszej Klinice uczestniczki „Zmiany od zaraz” przejdą małą rewolucję – zajmujemy się korektami wyglądu ich zębów, by następnie poddać je takim zabiegom, jak higienizacja oraz wybielanie metodą Beyond.

Zapraszamy do śledzenia naszego fanpage’a na Facebooku, na którym będziemy informować o metamorfozach oraz organizować pełne zdrowego uśmiechu i pozytywnej energii konkursy. Słuchając radia KRK102,4 FM możecie również wygrywać upominki od Galerii Uśmiechu: zestawy profesjonalnych kosmetyków do higieny jamy ustnej oraz vouchery na wybielanie zębów.

Trzymamy kciuki za uczestniczki!

23 CZERWCA DZIEŃ OJCA



Z okazji czerwcowego święta, Dnia Ojca, przesyłamy serdeczne i pełne uśmiechu słowa. Życzymy zdrowia, pogody ducha i wielu powodów do radości każdego dnia – cytując Kornela Makuszyńskiego przypominamy, że

„STRACONY JEST KAŻDY DZIEŃ BEZ UŚMIECHU”.

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