

CENTRUM
STOMATOLOGII
ESTETYCZNEJ
I IMPLANTOLOGII

GALERIA UŚMIECHU



ZADBAJ O CZYSTOŚĆ SWOICH ZĘBÓW

ZŁOMBOL 2014

Jak dobrać szczoteczkę do zębów?	3
Wpływ jedzenia na nasze zęby	4
Z życia „Galerii Uśmiechu”	5
• Szkolenie Digital Smile Design	5
• Złombol 2014	6

SPIS TREŚCI

JAK DOBRAĆ SZCZOTECZKĘ DO ZĘBÓW?

Piękny, a przede wszystkim zdrowy uśmiech jest marzeniem wielu z nas, jednak żeby móc się nim w pełni cieszyć, musimy pamiętać o higienie jamy ustnej oraz doborze odpowiedniej szczoteczki. Dobrze wybrana i umiejętnie używana uchroni nas przed próchnicą, a także innymi chorobami jamy ustnej. Może się wydawać, że wybranie szczoteczki jest bardzo proste i że ten zwyczajny przyrząd zawsze działa z taką samą skutecznością. Mamy jednak bardzo dużo dostępnych na rynku modeli, które znacznie różnią się między sobą, dlatego warto przyjrzeć się dokładnie temu, co oferują producenci.

Wybierając szczoteczkę, musimy pamiętać o tym, że dany model powinien być dobrany indywidualnie do osoby, która będzie go używała. Najlepiej przetestować kilka modeli.

Jaka najlepsza? Miękka, twarda czy średnia?

To zależy od rozwoju dziecka i czasu wyrzynania się zębów. Najodpowiedniejszym momentem jest okres wymiany uzębienia mlecznego na stałe. Większość wad leczonych jest w wieku 10-14 lat, ale są też takie, które wymagają wcześniejszej interwencji już w 5-6 roku życia. Rodzice młodszych dzieci, borykający się z parafunkcjami, uciążliwymi nawykami maluchów powinni zgłosić się jeszcze wcześniej. Wybierając szczoteczki mamy do wyboru trzy rodzaje włosów: twarde, o średniej miękkości oraz miękkie. Dla osób, które mają problemy z wrażliwością zębów oraz tych, którym krwawią dziąsła najlepsza będzie szczoteczka z miękkim włosiem. Szczoteczki o średniej miękkości przeznaczone są dla większości osób. Mogą ich używać ci, którym zależy na ochronie dziąseł oraz dbający o dokładne oczyszczenie zębów. Twarde włosie szczoteczki odpowiednie jest dla osób, które mają odporne dziąsła, zdrowe, ale narażone na problem kamienia nazębnego zęby.

Elektryczna czy manualna?

Dla wielu osób zastanawiająca jest skuteczność szczoteczki tradycyjnej (manualnej), wobec szczoteczki elektrycznej. Odpowiedź na to pytanie jest prosta. Od rodzaju szczoteczki ważniejsze jest systematyczne mycie zębów i odpowiednia technika ich mycia. Dlatego warto bardziej zwracać uwagę na prawidłową technikę mycia zębów, niż na samą szczoteczki.



Jak często wymieniać?

Kolejnym ważnym aspektem dotyczącym szczotkowania zębów jest regularna wymiana szczoteczki. Najlepiej robić to co trzy miesiące. Po tym czasie żadna szczoteczka nie usunie dokładnie nalotu na zębach. Nawet najbardziej profesjonalna i dobrze dobrana ma swoją żywotność. Jeśli tylko pojawią się pierwsze oznaki zużycia, należy ją wymienić, ponieważ cały trud włożony w szczotkowanie zębów pójdzie na marne.

WPŁYW JEDZENIA NA NASZE ZĘBY

Zęby, żeby były zdrowe, potrzebują nie tylko odpowiednich narzędzi, ale także witamin i składników. To co jemy ma bardzo duży wpływ na to, czy zęby będą zdrowe, ale także... czyste.

Jedzenie twardych owoców, przede wszystkim jabłek, pomoże oczyścić przestrzeń międzyzębową z osadu, który przyczynia się do powstania kamienia nazębnego. Kolejną zaletą jedzenia jabłek jest to, że ich miąższ pomaga kształtować prawidłowy zgryz zębów mlecznych, przygotowując szcękę na pojawienie się stałych zębów.

Zawarta w owocach witamina C ma duży wpływ na zdrowie dziąseł, z kolei orzechy, jako źródło wapnia wzmacniają je.

Kiedy owoce szkodzą?

Nie zawsze jednak owoce mają dobry wpływ na nasze zęby. Kwasy zawarte w cytrusach mogą rozpuścić szkliwo, dlatego niewskazane jest ssanie plasterków limonek czy cytryn. Nie wolno także szczotkować zębów tuż po zje-

dzeniu cytrusów. Szkliwo poddane działaniom kwasów w trakcie szczotkowania narażone jest na zniszczenie. Aby uniknąć jego uszkodzenia, należy po zjedzeniu owoców cytrusowych przepłukać zęby wodą i odczekać co najmniej godzinę zanim umyjemy zęby.

Kolejnym zagrożeniem dla zdrowia naszych zębów są zawarte w owocach cukry. Po zjedzeniu słodkich owoców, należy zęby umyć albo przynajmniej przepłukać wodą. Całodzienne podjadanie jest bardziej szkodliwe, niż zjedzenie na raz dużej porcji słodkich owoców. Należy unikać również soków z kartonów i butelek, mają one bowiem niekorzystną kwasowość - obniżają pH śliny, a kwaśny odczyn śliny nie jest w stanie zneutralizować kwasów produkowanych przez bakterie próchnicotwórcze, niszczące zęby.

jących tylko płaski obraz zęba.

Osoby, które poddały się profesjonalnemu zabiegowi wybielania, powinny unikać jedzeniobarwiących potraw i owoców. Przez kilka dni po zabiegu warto oprzeć się pokusie jedzenia owoców, aby nie zniszczyć efektu wybielania.



Z ŻYCIA „GALERII UŚMIECHU”

SZKOLENIE DIGITAL SMILE DESIGN



W dniach 25-27. 09. 2014 w naszej klinice odbyło się szkolenie Digital Smile Design, prowadzone przez lek. stom. Tomasza Rozwadowskiego.

Uczestnicy kursu wzięli udział w zajęciach teoretycznych oraz praktycznych.

CZĘŚĆ TEORETYCZNA DOTYCZYŁA M.IN.:

- psychologicznych aspektów prowadzenia rozmowy z pacjentem oraz zrozumienie jego oczekiwań
- case study przykładów leczenia metodą DSD
- naukę współpracy na materiałach obrazowych z laboratorium
- porady związane z organizacją studia fotograficznego oraz wyborze sprzętu

W CZĘŚCI PRAKTYCZNEJ ZWIERAŁA:

- naukę technik wykonywania zdjęć wymaganych do DSD
- przyswojenia zasad pracy z asystą podczas wykonywania zdjęć
- pracy z modelem w studiu fotograficznym – symulacja pierwszej wizyty
- obróbka zdjęć do DSD

Trzy dni kursu DSD to nie tylko poszerzanie wiedzy, ale przede wszystkim wspinała atmosfera, która towarzyszyła nam przez cały czas.

ZŁOMBOL 2014

13 września 2014 roku ruszyła 8 edycja Złombol, czyli ekstremalnego, charytatywnego rajdu samochodów komunistycznej lub socjalistycznej produkcji. Celem akcji jest zebranie pieniędzy na fundację „Nasz Śląsk” – pomagającej domom dziecka. Nasza klinika wspierała ekipę „Żukietę Team”, która miała do pokonania odległość około 2500 km z Katowic do hiszpańskiego Lloret de Mar.



Jak wspomina Dominika Marczuk – jedna z uczestniczek: „Pomysł zrodził się przypadkiem, ale szybko się zdecydowaliśmy. To świetna okazja, aby wspomóc potrzebujące dzieciaki, a przy okazji przeżyć wspaniałą przygodę. Przygodę dosyć ryzykowną – nasz samochód marki FSC Żuk ma w końcu już 23 lata...”

Wyprawa poprzedzona była wieloma miesiącami przygotowań i 13 września Żukietta Team wyruszyła w swoją „Przygodę za jeden uśmiech”. Cała wyprawa obfitowała w ciekawe i niezapomniane chwile.

Ekipa musiała zmierzyć się z zalanymi drogami na Węgrzech, a także z wymianą koła 6 km przed metą. Dzielna drużyna była wielką atrakcją we Włoszech: „Mieliśmy małą usterkę, którą nasi chłopcy naprawiali na parkingu ferrari. Co to była za frajda, patrzeć jak panowie wychodzą ze swoich ferrari’ aby zrobić zdjęcia naszego Żuka!” – mówi Dominika. Dobrze, że mimo problemów technicznych, niesprzyjającej aury, „po pięciu dniach, 101 godzinach dojechaliliśmy na METĘ! Byliśmy wykończeni, ale szczęśliwi! Przeżyliśmy przepiękną przygodę, którą z pewnością długo zapamiętamy. A co najważniejsze, Złombol 2014 zbierał prawie milion złotych dla dzieci z Domów Dziecka!



Dziękujemy wszystkim darczyńcom! No i oczywiście do zobaczenia za rok!” – wspomina Dominika. Jesteśmy bardzo szczęśliwi, że mogliśmy wesprzeć drużynę Żukietty w „Przygodzie za jeden uśmiech”.

Adres:

ul. Francesco Nullo 42/U7
31-543 Kraków

Telefon:

tel. +48 12 429 14 70
tel. +48 511 155 155

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

Czynne:

poniedziałek - piątek: 9.00 - 21.00
sobota: 9.00 - 15.00

www.galeriausmiechu.pl