Naj nam preide v navado...

Ker ne moremo računati na to, da nam bodo izrastli še tretji zobje in ker so stroški popravila večji od preventive, je smiselno v vsakodnevnem življenju upoštevati nekaj dejstev.

Avtor: **Nataša Žepič, dr. dent. med.**

Pravilno ščetkanje

Včasih sem morala opozarjati paciente, naj poskrbijo za boljšo ustno higieno. Zdaj pri svojih pacientih že leta opažam razveseljivo skrb za zobe. Včasih moram celo opozoriti na rahlo pretiravanje. Nepravilno in premočno ščetkanje lahko povzroči nepovratno obrabo sklenine in s tem povezano preobčutljivost zob. Napačno ščetkanje pa lahko privede tudi do odmikanja dlesni in odkritih zobnih vratov. Dvakrat dnevno ščetkanje zadostuje. Zvečer nikakor ne smemo pozabiti na nitkanje. Pri večini pacientov zadostujejo mehke ščetke in neabrazivne paste.

Bodite pozorni na kisline

Tudi preveč kislin v hrani in pijači škodi sklenini. Ker se jim ne nameravamo odpovedati v celoti, zmanjšajmo njihovo škodljivost in zaključimo obrok s kozarcem vode ali koščkom sira. Pol ure po vnosu kislin ne ščetkajte zob. Če se vam mudi v službo in ne morete čakati, si umijte zobe pred zajtrkom. Bi se lahko navadili in pili limonado ali kokakolo po slamici?

Temperatura

Bodite pozorni tudi, da temperaturne razlike niso prehitro prevelike. Zelo vroča hrana hkrati z zelo mrzlo pijačo vodi zaradi širjenja in krčenja sklenine v tanke razpoke.

Beljenje zob

Zobem škodi, če se prevečkrat odločite za beljenje zob. Normalno je, da si želimo imeti bolj bel nasmeh. Zobje s starostjo temnijo, nekateri že prej niso zadovoljni z barvo svojih zob. Da vam po beljenju zob ne bo treba razmišljati o ponovitvi, se po opravljenem posegu držite navodil zobozdravnika.

Nitkanje je obvezno

Včasih mi kdo od pacientov pravi: "Vsi govorijo o nitkanju, nihče mi pa še ni povedal, da bi s tem lahko preprečil karies na kontaktih zob." Ko vidijo smisel, pacienti tudi zberejo voljo in najdejo čas za nitkanje. Nitkajte pred ščetkanjem. Če se vam mudi, ne izpustite nitkanja. Če ne gre drugače, raje takrat ščetkajte pol minute manj.

Brez pretrde hrane

Bodite pozorni tudi na obrabo zob zaradi pretrde hrane, ki jo opažamo zlasti na sekalcih in ne uporabljajte zob namesto orodja (odpiranje steklenic ...). Zobje so namenjeni žvečenju hrane in lepemu nasmehu.