

# Leto je tu a zuby nás bolia

Horúce letné dni sú už tu a to je obdobie, kedy tvrdé zubné tkanivá dostávajú najviac zabráť. Leto je kritickým obdobím nielen pre zuby, ale aj pre mäkké tkanivá na tvári, ako sú napríklad pery. Zmeny môžu nastať nielen na viditeľných častiach, ale aj v hlbších štruktúrach - kosti, najmä v okolí chorých zubov. Čo všetkorobiť, aby ste mohli s kľudným svedomím odcestovať na dovolenku a nebať sa, že budete musieť hľadať miestneho stomatológa? Poradí Vám opäť v dnešnom vydaní žilinský stomatochirurg a implantológ MDDr. Marián Kasaj.

Asi každý z nás v týchto horúcich dňoch túži po chvíľkovom schladení v tieni s dobrým drinkom v ruke. Či už alkoholickým alebo nealkoholickým.

Z tých nealkoholických často konzumujeme vo väčšom množstve kyslé nápoje, napríklad čerstvé pomarančové a citrónové šťavy, alebo sladené nápoje. Treba si uvedomiť, že všetky tieto nápoje sú silné kyseliny, ktoré majú erozívny vplyv na naše tvrdé zubné tkanivá a poškodzujú ich a následne môžu spôsobovať spontánnu bolesť zubov. Neprijemné je to najmä pri odhalených krčkoch, kde sú odhalené dentínové tubuly, ktoré reagujú veľmi citlivo na každé jedno podráždenie. Z tých alkoholických sú to najmä vína, či už biele alebo červené.

Nehovorím teraz, vyvarovať sa tomuto všetkému, lebo to nedokáže asi nik z nás, ale dobré by bolo neutralizovať účinok kyselín, ktoré obsahujú tieto nápoje, čo najskôr po ich konzumácii. Najpohotovejšie je to robiť



že si jednoducho ústa vypláchnete čistou vodou, alebo si dáte žuvačku. Sú to triky pomerne jednoduché, rýchle, vždy a všade ľahko dostupné.

Ďalším nepriateľom v lete je slnko. Opaľovanie na ostrom slnku nesmieme podceňovať. Aj tu nám hrozí nebezpečie, keď niečo preháname a ochranu podceňujeme. Treba si uvedomiť, že pri slnení vystavujeme náporu slnka nielen kožu, aj sliznice. Často ochranné krémy obchádzajú pery. Sliznica na perách je veľmi jemná a nie až tak odolná ostrým lúčom ako samotná koža. Preto nepodceňujte tieto tkanivá a venujte aj im dostatočnú ochranu prostredníctvom rôz-

nych prípravkov určených na ochranu pier. Rizikom môžu byť rôzne formy malígnych melanómov, ktoré sú už potom v liečbe nás stomatochirurgov na klinikách v spolupráci s dermatovenerológmi.

Najdôležitejším a nenápadným rizikovým faktorom v tomto období je samotné teplo. Sú viacerí ľudia, ktorí majú mŕtve zuby, v ktorých je stále dáka živá bakteriálna aktivita. Takéto ohniská aj malého množstva baktérii doslova milujú teplo a veľmi dobre a rýchlo sa množia. To môže spôsobiť opuch v príľahlej časti príčinného zuba, ktorý sa môže ďalej šíriť do okolitých tkanív a spôsobiť tak okoločefustný zápal, čo je už vážny

stav a vyžaduje ošetrenie stomatológom alebo stomatochirurgom. Ako vždy a všade, aj tu platí prevencia. Takýmto stavom sa dá vždy jednoducho predísť, a to vyšetrením u svojho stomatológa za pomoci RTG vyšetrenia. Ošetrenie u takýchto zubov je buď konzervatívne, kedy sa vyplňujú koreňové kanáliky, alebo chirurgické, kde už treba zatahnuť „ručnú brzdú“, a daný zub vytrhnúť. Preto ku každému pacientovi treba postupovať individuálne, každého ošetriť podľa potreby, aby takéto množiace baktérie nenapadli okolité zuby, implantáty alebo mäkké tkanivá. Táto prevencia je veľmi dôležitá u pacientov so zubnými implantátmi. Postupujúci zápal zo susedných štruktúr môže vážne ovplyvniť stabilitu samotných implantátov. Nevýhodou je, že implantáty nemajú žiaden svoj imunitný systém a preto sú ľahko ohrozené zápalom.

**Bezstarostnú dovolenku a veľa pekných letných chvíľ praje všetkým čitateľom MDDr. Marián Kasaj, stomatochirurg a implantológ spoločnosti Dentoma.**

Dentoma, spol. s r.o.  
info@dentoma.sk, www.dentoma.sk  
0948 719 393, 0948 394 088

**Dentoma**  
Stomatologická klinika