

## NEGA ZOB IN USTNE VOTLINE

### Uvod

Za boleznimi zob in ustne votline so krivi **mikroorganizmi**, ki jim z drugo besedo rečemo **bacili**. Ti niso škodljivi, dokler se ne združijo v plast - **zobno oblogo**. Zobne obloge same po sebi niso prijetnega vonja, zato so tudi ključni vzrok slabega zadaha. Z drugo besedo jim lahko rečemo **biofilmi**, ki sčasoma prebijejo sklenino. Preverjamo jih lahko z modrimi tabletkami, imenovanimi **plakfinder** ali tekočino, ki jo s palčko naneseemo na površino zob. Te obloge – **plak** se najbolj naberejo med zobmi in v **žlebicah** (manevrski prostor žlebice je normalno 0,3 cm). Odstranjuje se mehansko, s temeljitim ščetkanjem. Ob nepravilnem čiščenju žlebic so lahko te globoke tudi do 1 cm.



### Zobni kamen

Zobni kamen nastane takrat, ko **mehke zobne obloge poapnijo**. Če pravočasno odstranimo mehke zobne obloge, možnosti za razvoj zobnega kamna NI. Zobni kamen se najbolj nabira **na palatinalni in lingualni strani intercaninega področja**, kjer je prisotnih največ žlez slinavk. Med umivanjem zob največkrat ta del izpustimo. Zobni kamen se lahko odstrani tudi pri zobozdravniku, vendar **dlesen**, ki **odstopi** ob prisotnosti zobnega kamna, ostane pomaknjena oz. odstopa od zob (vidi se korenina, zob ob najslabši možnosti odpade).

### Zobna gniloba - karies

Kadar uživamo **sladkarije**, sladkor, ki je v njih prisoten, razgrajujejo bakterije. Te ob presnovi sladkorjev **proizvedejo kisline**, ki sčasoma nažirajo sklenino.

### Vnete dlesni

Vnete dlesni so **občutljive na dotik, pordele, nabrekle in krvaveče**. Znaki vnetih dlesni vodijo v **paradontalno bolezen**. Za bolezen je značilno, da **dlesen odstopa** od zoba. Bolezen preprečimo predvsem z uporabo **mehke zobne ščetke** (v tem primeru ne prevladuje izbira zobne paste ali ustne vodice).



Zobni kamen na spodnjih sekalcih



### Začetki nege

**Pierre Fauchard** (1678-1761) je dejal »Ne čiščenje zob običajno povzroči bolezen na zobeh.«

## Danes

Skrb za naše zobe in ustno votlino je bistvenega pomena, tako z vidika higiene kot iz vidika izgleda. Čiščenje zob je vsakodnevna **rutina**, ki je nikakor ne smemo zanemariti, saj lahko samo s temeljitim ščetkanjem in nego podaljšamo življenjsko dobo in izgled naših zob. Stalni zobje so edinstveni, zato moramo za njih skrbeti s pravimi pripomočki na pravi način.

## Pripomočki

### Zobna ščetka

Najpomembnejši pripomoček. Več kot ima ščetin, bolj je učinkovito čiščenje. Dandanes navadna zobna ščetka vsebuje od **800 do celo 5000 ali več ščetin**. Morajo biti **mehke**, da z njimi ne poškodujemo mehkega zobnega tkiva okoli zob – dlesni. Zobje se pravilno ščetka tako, da polovico ščetin pristonimo na dlesen, drugo polovico pa na zob ter delamo majhne krožne gibe. Še en razlog uporabe mehkih zobnih ščetk je, da ščetine le teh lahko dosežejo in očistijo prostor med zobom in dlesnijo, ki znaša 0,3 cm. Zobna ščetka se more **redno menjavati**.

### Medzobne ščetke

Iz dneva v dan se vedno bolj uporabljajo. Namenjene so čiščenju odtočnih področij in **medzobnih prostorčkov**, ki jih zobna ščetka ne doseže. Medzobne ščetke morajo imeti **tanko žičko, ki mora biti pravilno dolga in mehka**. Medzobne ščetke se morajo **redno menjavati**.

