

Dentálna hygiena a ústne zdravie



Project Number: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000102228



**Spolufinancovaný
Európskou úniou**

Obsah



Rizikové faktory pre zdravie ústnej dutiny



Ilustrácia a opis bežných ochorení ústnej dutiny



Čo robiť? Prevencia a ústni špecialisti



Užitočné zdroje



Dentálna hygiena a zdravie ústnej dutiny

- **Rizikové faktory**

Mnohé bežné zubné problémy sú spôsobené častým užívaním cukru, tabaku, alkoholu a nedostatočnou hygienou.

Bežné zubné problémy, ktorým by ste mali venovať pozornosť na nasledujúcich snímkach:

- **Zubný kaz (kazivosť zubov)**
- **Poranenia zubov**
- **Abscesy zubov**
- **Ochorenie parodontu (ďasien)**
- **Endodoncia**
- **Rakovina ústnej dutiny**



Dentálna hygiena a zdravie ústnej dutiny

- **Zubný kaz (kazivosť zubov)**

K zubnému kazu dochádza, keď sa na zube nahromadí zubný povlak. Zubný povlak potom premieňa cukry z jedla a nápojov na kyseliny, ktoré časom poškodia zub. To môže spôsobiť opuch ([pulpitis](#)) a infekciu vo vnútri zuba. Konzumácia veľkého množstva sladkých jedál a nedostatočné čistenie zubov môže viesť k vzniku zubného kazu, bolesti a niekedy aj k strate zuba alebo infekcii.

- **Poranenia zubov**

Úraz postihujúci váš chrup: zlomené, vylomené alebo vyrazené zuby v dôsledku nehody (napríklad pri tvrdom páde).

- **Zubné abscesy**

Hnis, ktorý sa vytvorí, keď sa baktérie dostanú do zuba alebo ďasien.

- **Rakovina ústnej dutiny**

Rakovina ústnej dutiny zahŕňa rakovinu pier, iných častí úst a hltana. Medzi hlavné príčiny rakoviny ústnej dutiny patrí užívanie tabaku a alkoholu.





Dentálna hygiena a zdravie ústnej dutiny

- **Ochorenie parodontu (ďasien)**

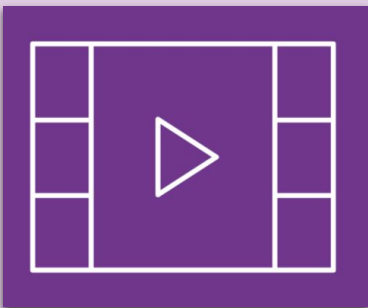
Problémy s ďasnami postihujú tkanivá, ktoré obklopujú a podporujú zuby. Ochorenie sa vyznačuje krvácaním alebo opuchom ďasien ([gingivitis](#)), bolesťou a niekedy zlým dychom. V závažnejších prípadoch sa ďasná môžu odtrhnúť od zubov a kosti, čím sa zuby uvoľnia a niekedy vypadnú.

- **Endodoncia**

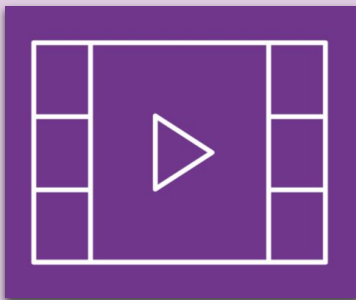
[Všetky postupy](#) týkajúce sa liečby poškodenej zubnej drene alebo koreňových tkanív.

- **Ošetrovanie koreňových kanálikov:** Odstráni sa poškodená alebo infikovaná zubná dreň a zub sa znovu zapečatí, aby sa zabránilo opätovnej infekcii.
- **Endodontické ošetrovanie:** Odstráni a nahradí materiál z predchádzajúceho koreňového kanálika, ktorý sa správne nezahojil.
- **Endodontická chirurgia:** Špecializovaná chirurgia, napríklad [apicektómia](#) (odstránenie konca alebo špičky koreňa zuba).
- **Chirurgia zubných implantátov:** Chirurgické umiestnenie zubného implantátu, ako napr. mostíky, na obnovenie vzhľadu a funkcie vašich zubov

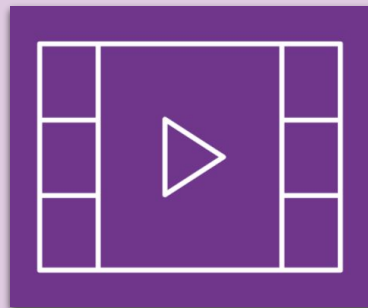
Užitočné videá



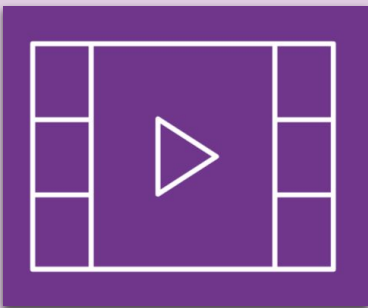
Čo spôsobuje zubný kaz?



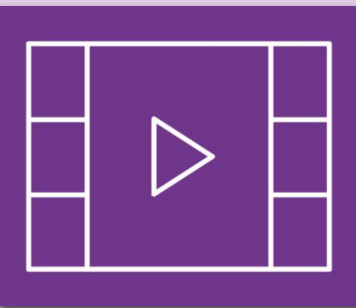
Čo je to pulpitída?



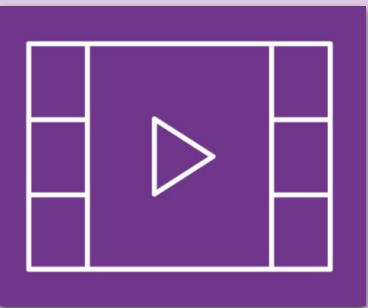
Rôzne druhy úrazov zubov



Ošetrovanie koreňového
kanálika



Základná stomatologická
terminológia a zubní
špecialisti



Ako sa zhotovujú zubné
náhrady?

Čo robiť ?

1

PREVENCIA

Tieto problémy sa dajú znížiť:

- vyvážená strava s nízkym obsahom cukrov a vysokým obsahom ovocia, zeleniny a vody,
- ukončenie užívania všetkých foriem tabaku,
- zníženie konzumácie alkoholu a
- primerané vystavenie fluoridu (prevencia zubného kazu).
- Čistenie zubov dvakrát denne

2

NAVŠTÍVTE ODBORNÍKA

- Na základe vašich príznakov a potrieb si vyhľadajte najlepšieho odborníka pre vás.
- Rezervujte si stretnutie



Špecialisti

Rôzni odborníci na rôzne problémy

- **Zubný lekár**

Zubný lekár vo všeobecnej praxi vyšetruje ústa pacienta, stanovuje diagnózu, plánuje a poskytuje liečbu a pomáha pacientovi predchádzať ochoreniam ústnej dutiny. Zubný lekár tiež odporúča svojich pacientov k špecialistom.

- **Endodontista**

Zubný špecialista, ktorý diagnostikuje a lieči stavy postihujúce vnútro zubov (zubnú dreň) a stará sa o pacientov, ktorí majú zuby zlomené, vylomené alebo vyrazené v dôsledku úrazov.

- **Periodontológ**

Zubný lekár, ktorý sa zaoberá tkanivami obklopujúcimi zuby, ako sú ďasná a čelústne kosti.

- **Ortodontista**

Zubný špecialista, ktorý sa zaoberá chybami chrupu pacienta, ktorý rovná zuby a vyrovnáva skus pomocou zariadení, ako sú rovnátka a rozširovače podnebia.

- **Ústny lekár**

Zubný lekár, ktorý vykonáva zložité chirurgické zákroky na zuboch, ďasnách alebo čelústnej kosti.



Užitočné zdroje

- Využite sekciu "Knižnica zdravia" na webovej stránke **Cleveland Clinic** , kde môžete vyhľadávať príznaky, choroby, liečby a postupy pre zdravie celého tela.

<https://my.clevelandclinic.org/health>

- Použite sekcie "Global" a "Region" na webovej stránke **WHO** , aby ste sa dozvedeli viac o zdravotníckych témach a údajoch na rôznych kontinentoch.

<https://www.who.int/>

- Viac videí o zubných problémoch a celom tele nájdete na **FreeMedEducation** Youtube Channel

https://www.youtube.com/watch?v=ZE-TtFhZIDw&list=PLOcbPczYKTQbVYEF_T6eKYUd8XzWWucBG

ZISTIŤ ĎALŠIE INFORMÁCIE

