Dbaj o zdrowie jamy ustnej

Poradnik dla pacjenta

Próchnica

Próchnica zębów polega na demineralizacji twardych tkanek zębów w wyniku kontaktu z kwasami wytwarzanymi przez bakterie obecne w jamie ustnej. Ubytki próchnicowe są wynikiem długotrwałej utraty minerałów, takich jak wapń i fosforany, ze szkliwa i zębiny. Biała plamka na zębie, często blisko dziąsła, może być wczesnym objawem demineralizacji. Na tym etapie lekarz może zalecić stosowanie preparatów z fluorem, aby odwrócić proces demineralizacji. Brak działań profilaktycznych doprowadzi do postępowania procesu demineralizacji i powstania ubytku próchnicowego, dla naprawienia którego konieczne będzie wykonanie wypełnienia przez dentystę.

Dlatego tak ważna jest profilaktyka - czyli działanie zapobiegające demineralizacji:

Szczotkuj zęby **2x** dziennie przez 2 minuty.

1x dziennie czyść przestrzenie międzyzębowe.

Używaj płukanek z fluorem **30 sekund** po szczotkowaniu.

Spożywaj **zbilansowane posiłki,** minimanizuj ilość cukru oraz unikaj podjadania.

FLUOR

Profilaktyczne stosowanie produktów o zwiększonej zawartości **fluoru** do stosowania domowego.

elmex®

ANTI-CARIES PROFESSIONAL

Próchnica – podstawowe zapobieganie
PASTA DO ZĘBÓW

Jak działa pasta do zębów elmex® ANTI-CARIES PROFESSIONAL?

To unikalne połączenie Fluoru i Argininy zapewnia lepszą ochronę przed próchnicą niż zwykła pasta do zębów z fluorem.[1]

Fluor zawarty w paście do zębów elmex® ANTI-CARIES PROFESSIONAL i w każdej zwykłej paście do zębów pomaga uzupełnić minerały (wspomaga proces remineralizacji) utracone w wyniku metabolizowania cukrów przez bakterie.

Oprócz fluoru, elmex® ANTI-CARIES PROFESSIONAL zawiera arginine, która neutralizuje kwasy cukrowe w płytce nazębnej przywracając jej równowagę.

Jak działa pasta do zębów elmex® ANTI-CARIES PROFESSIONAL?

Prawie **2x** skuteczniejsze odwrócenie rozwoju wczesnych zmian próchnicowych[2]*

4x lepsza remineralizacja[1]*

20% mniej ubytków próchnicowych po 2 latach stosowania[3]*

elmex®
ANTI-CARIES PROFESSIONAL

* w porównaniu ze zwykłą pastą z fluorem

Piśmiennictwo: 1. Li et al. J Clin Dent. 2015;26:7–12. 2. Cantore et al. J Clin Dent 2013;24 spec Iss:A32– 44. 3. Yin W, et al. J Dent 2013; 41S: 22 – 28.

Próchnica – podstawowe zapobieganie
PRODUKTY UZUPEŁNIAJĄCE

Płyn do płukania jamy ustnej elmex® PRZECIW PRÓCHNICY

Uzupełnia codzienne czyszczenie, remineralizuje i zapobiega próchnicy zębów.

Szczoteczka do zębów elmex® INTER-X, elmex® INTERDENTAL EXPERT oraz elmex® ULTRA SOFT

Dla dokładnego czyszczenia powierzchni zębów.

elmex®
ANTI-CARIES PROFESSIONAL

Próchnica - wysokie ryzyko

Czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia próchnicy:

- Dieta wysokowęglowodanowa i częste podjadanie
- Leczenie za pomocą stałego aparatu ortodontycznego
- Odsłonięte korzenie zębów
- Zmniejszony przepływ śliny, suchość jamy ustnej
- Niektóre choroby ogólne, pacjenci leczeni za pomocą chemio/radioterapii
- Niepełnosprawność uniemożliwiająca skuteczne czyszczenie zębów
- Nieregularna i niewłaściwa higiena jamy ustnej

Dlaczego fluor?

Przy dzisiejszej diecie, u większości osób działanie samej śliny nie jest w stanie zapobiec próchnicy. Fluor jest potrzebny codziennie. Regularne stosowanie pasty do zębów z fluorem dwa razy dziennie oraz płynów do płukania jamy ustnej z fluorem daje zazwyczaj wystarczającą ochronę przed próchnicą zębów.

Dodatkowa ochrona fluorowa może być jednak potrzebna, jeśli ryzyko próchnicy jest zwiększone.

Jak działa Colgate® Duraphat® 5000 Pasta do zębów?

Zawiera prawie 4 razy więcej fluoru niż kosmetyczne pasty do zębów. Wysoka zawartość fluoru pomaga zapobiegać, zatrzymywać i odwracać wczesne zmiany próchnicowe,[1] co potwierdzają badania kliniczne.

Pasta przeznaczona dla pacjentów powyżej 16 r.ż. do stosowania zamiast zwykłej pasty do zębów 3 razy w ciągu dnia przez okres 3 lub 6 miesięcy.

Jest produktem leczniczym dostępnym w aptekach.

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ, KTÓRA ZAWIERA WSKAZANIA, PRZECIWWSKAZANIA, DANE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH I DAWKOWANIE ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE STOSOWANIA PRODUKTU LECZNICZEGO, BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ, GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.

Nazwa produktu: DURAPHAT® 5000 Pasta do zębów. Nazwa substancji / Dawka substancji: 1 g pasty do zębów zawiera 5 mg fluoru (w postaci fluorku sodu) co odpowiada 5000 ppm fluoru. Postać farmaceutyczna: Pasta do zębów. Pasta koloru niebieskiego. Wskazania do stosowania: Profilaktyka przeciwpróchnicza osób dorosłych, szczególnie pacjentów z grup ryzyka zagrożonych próchnicą o dużej intensywności (koron zębów i/lub korzeni). Przeciwwskazania: Nie należy stosować tego produktu leczniczego w przypadkach nadwrażliwości na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: CP GABA GmbH, Beim Strohhause 17, 20097 Hamburg, Niemcy. Przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego: Colgate-Palmolive (Poland) Sp. z o.o., ul. Wybrzeże Gdyńskie 6D, 01-531 Warszawa.

1. Baysan A et al, Caries Research 2001; 35: 41-46

Colgate®
Duraphat® 5000

Próchnica - wysokie ryzyko

Jak stosować elmex® żel?

Profilaktycznie

- do intensywnej profilaktyki próchnicy, zwłaszcza u dzieci, młodzieży oraz u osób szczególnie narażonych na próchnicę – pacjentów ze stałymi aparatami ortodontycznymi, mostami lub protezami częściowymi

Leczniczo

- do remineralizacji wczesnych zmian próchnicowych
- do leczenia nadwrażliwości szyjek zębowych

Dla dorosłych i dzieci powyżej 6 lat. Dzieci w wieku 6–8 lat powinny stosować żel elmex® tylko pod nadzorem dorosłych. Powinny one unikać połykania żelu podczas aplikacji, a po wyszczotkowaniu zębów wypluć i wypłukać jamę ustną.

elmex® żel stosuje się raz w tygodniu.

Należy nałożyć 1 cm żelu na szczoteczkę i czyścić zęby przez 2–3 minuty, a następnie wypłukać jamę ustną.

elmex® żel

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ, KTÓRA ZAWIERA WSKAZANIA, PRZECIWWSKAZANIA, DANE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH I DAWKOWANIE ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE STOSOWANIA PRODUKTU LECZNICZEGO, BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ, GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.

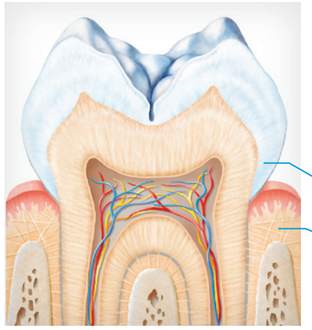
Nazwa własna produktu leczniczego: elmex 12,5 mg fluoru/g, żel. **Nazwa i stężenie substancji czynnych:** 1 g żelu elmex zawiera 12,5 mg fluoru z: • 30,32 mg aminofluorku Olaflur, • 2.87 mg aminofluorku Dectaflur, • 22,1 mg fluorku sodu (Natrii fluoridum). **Dawka:** 1 cm żelu (w przybliżeniu 0,5 g, co odpowiada 6,25 mg fluorku). **Postać farmaceutyczna:** Żel. **Wskazania do stosowania:** Produkt farmaceutyczny do stosowania: **profilaktycznie:** • do intensywnej profilaktyki próchnicy, zwłaszcza u dzieci, młodzieży oraz u osób szczególnie narażonych na próchnicę • pacjentów z aparatami ortodontycznymi, mostami lub częściowymi protezami, **leczniczo:** • do remineralizacji wczesnych zmian próchnicowych, • do leczenia nadwrażliwości szyjek zębowych. **Przeciwwskazania:** Preparatu nie wolno stosować w następujących przypadkach: • w nadwrażliwości na którykolwiek ze składników czynnych lub substancji pomocniczych, • w przypadku patologicznych zmian złuszczających błony śluzowej jamy ustnej, • u niemowląt i dzieci w wieku do 2 lat, ponieważ preparat zawiera olejek z mięty pieprzowej i mięty ogrodowej • u pacjentów z fluorozą kości i/lub szkliwa oraz u osób, które nie kontrolują odruchu połykania (dzieci w wieku przedszkolnym - poniżej 6 lat, osoby niepełnosprawne). **Podmiot odpowiedzialny:** CP GABA GmbH, Beim Strohhause 17, D-20097 Hamburg, Niemcy. Przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego: Colgate-Palmol ve (Poland) Sp. z o.o., ul. Wybrzeże Gdyńskie 6D, 01-531 Warszawa

Chore dziąsła

Dlaczego dziąsła krwawią?

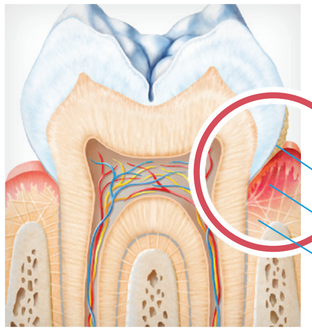
Zapalenie dziąseł jest odwracalną i przewlekłą chorobą dziąseł wywoływaną przez bakterie płytki nazębnej oraz produkty ich metabolizmu, które mogą drażnić dziąsła.

Czy wiesz, że 98,3% Polaków ma problemy z dziąsłami?[1]



Zdrowe dziąsła

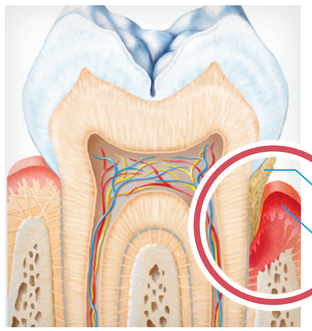
- Bladoróżowy kolor
- Przylegające do zęba
- Brak krwawienia



Zapalenie dziąseł

Proces odwracalny

- Obrzęk
- Zaczerwienienie
- Krwawienie dziąseł



Zapalenie przyzębia

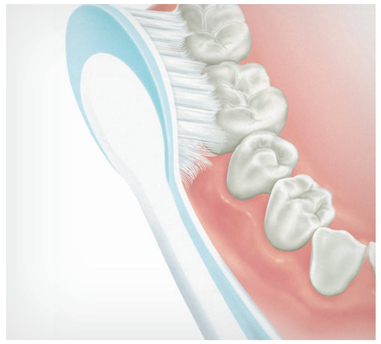
Proces nieodwracalny

- Przewlekły stan zapalny
- Recesja dziąseł

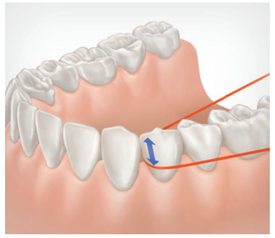
1. "Wybrane zagadnienia z badań epidemiologicznych perio i perio-kardio 2011", wykonanych przez prof. dr hab. n. med. Renatą Górską z Zakładu Chorób Błony Śluzowej i Przyzębia IS WUM.

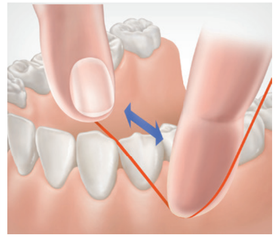
Jak utrzymać zdrowie dziąseł?

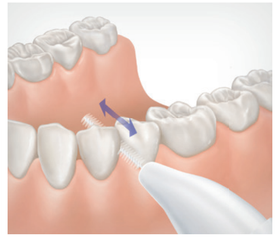
Szczotkuj zęby dokładnie przez 2 minuty 2 razy dziennie pastą ze składnikami antybakteryjnymi i miękką szczoteczką. Dokładnie oczyść linię dziąseł - tam najbardziej gromadzi się płytka nazębna, która jest przyczyną stanów zapalnych dziąseł. Wypluj nadmiar pasty, nie musisz płukać ust wodą.



Czyść przestrzenie międzyzębowe nicią dentystyczną lub szczoteczką międzyzębową.







Używaj płukanki do ust ze składnikami antybakteryjnymi, najlepiej w innym czasie niż szczotkowanie, nie częściej niż 2 razy dziennie.

meridol®

Chore dziąsła - PASTA DO ZĘBÓW

Większa i długotrwała skuteczność w walce z bakteriami[1]

meridol® zapobiega:

- zapaleniu dziąseł,
- krwawieniu dziąseł,
- zapaleniu przyzębia,
- kumulacji płytki nazębnej,
- próchnicy.

meridol®

1. Grelle F, et al. 2014.

Chore dziąsła -
PRODUKTY UZUPEŁNIAJĄCE

Płyn do płukania jamy ustnej elmex® PRZECIW PRÓCHNICY

Składniki aktywne aminofluorek i fluorek cynawy natychmiast rozprzestrzeniają się wewnątrz jamy ustnej, zapewniając działanie antybakteryjne: tworzenie się płytki bakteryjnej zostaje zatrzymane na długi czas, nie dopuszczając do wystąpienia zapalenia dziąseł.

Zawiera: Olaflur (aminofluorek) i fluorek cyny (III), 250 ppm F^-.

Szczoteczka do zębów meridol® miękka

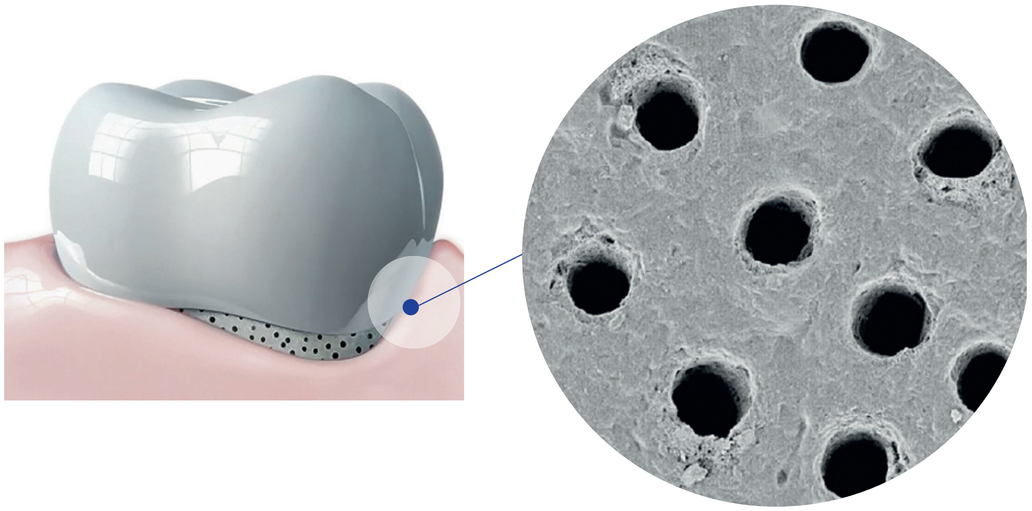
- Równe włókna z cienkimi końcówkami czyszczą dogłębnie i delikatnie nawet podrażnione dziąsła oraz pomagają zapobiegać powstawaniu stanów zapalnych dziąseł.
- Główka szczoteczki pokryta jest miękkim tworzywem.
- Ergonomiczny kształt uchwytu dla komfortowego użytkowania.

meridol®

Nadwrażliwość

Co to jest nadwrażliwość zębiny?

Nadwrażliwość zębiny to częsta dolegliwość, do której dochodzi, gdy odsłaniają się kanaliki zębinowe.
Otwarte kanaliki zębinowe przewodzą reakcję na bodźce takie jak zimno, ciepło czy podmuch powietrza, co odczuwamy jako przeszywający, ostry i krótkotrwały ból zęba.



Nadwrażliwość zębiny może być spowodowana przez:

- recesję czyli cofanie się dziąseł, co powoduje odsłonięcie powierzchni zębiny. Dlatego wrażliwe zęby to częsta przypadłość osób z zapaleniem dziąseł czy tkanek przyzębia,
- utratę powierzchni szkliwa, osłaniającego zębinę, co może nastąpić na skutek zbyt agresywnego szczotkowania lub u osób często spożywających kwaśne napoje czy pokarmy.

Ból spowodowany nadwrażliwością zębiny może być **ostry i przeszywający.**

Można go zlikwidować stosując odpowiednią **pastę do zębów.**

Jak zapobiegać wystąpieniu nadwrażliwości? Jak sobie z nią radzić kiedy się pojawi?

Unikaj jedzenia bardzo zimnych potraw i słodyczy. Nie szczotkuj zębów zaraz po zjedzeniu pokarmów zawierających kwasy. W takiej sytuacji wypłucz jamę ustną np. wodą lub płukanką z fluorem albo odczekaj co najmniej godzinę i dopiero wtedy wyszczotkuj zęby.

Rozpoczynaj czyszczenie zębów zawsze od miejsc niewrażliwych, a kończ w najbardziej wrażliwych. Skonsultuj ze swoim dentystą technikę szczotkowania odpowiednią do twoich potrzeb. Nie używaj past o dużej ścieralności. Nie wybielaj zębów.

Używaj past, płukanek i szczoteczek przeznaczonych do zębów wrażliwych, takich jak produkty elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL i elmex® SENSITIVE.

Używaj płukanek zawierających związki fluoru, które sprzyjają remineralizacji szkliwa i zębiny. Możesz także stosować żele lub lakiery z fluorem.

Przed zastosowaniem zabiegów profesjonalnych u dentysty stosuj pastę dla zębów wrażliwych przez około 2 do 3 tyg. Kontrolne wizyty u dentysty są niezwykle ważne, ponieważ jeden dokuczliwy ząb może być dopiero początkiem problemów w jamie ustnej.

elmex®
SENSITIVE PROFESSIONAL

Nadwrażliwość - PASTA DO ZĘBÓW

elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL zapewnia natychmiastowe* i **długotrwałe** zniesienie bólu spowodowanego **nadwrażliwością zębiny –** od pierwszego użycia.

Dla natychmiastowego zniesienia nadwrażliwości*:

Nałóż pastę na powierzchnię nadwrażliwego zęba opuszką palca i delikatnie wmasuj przez minutę.

Dla długotrwałego zniesienia nadwrażliwości:

Szczotkuj zęby 2 razy dziennie miękką szczoteczką

elmex®
SENSITIVE PROFESSIONAL

* Dla uzyskania natychmiastowego zniesienia dolegliwości bólowych nałożyć bezpośrednio na wrażliwą powierzchnię i delikatnie wmasować palcem przez 1 minutę.
[1] Raport Deon Hines-0003, 2016.
[2] Docimo R, et al. J Clin Dent. 2009; 20(Spec Iss):17–22.

Nadwrażliwość - PRODUKTY UZUPEŁNIAJĄCE

elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL
płyn do płukania jamy ustnej
Płyn do płukania jamy ustnej zawierający technologię Pro-Argin®.

Szczoteczka do zębów elmex® SENSITIVE
Wyjątkowo miękkie włókna dokładnie i delikatnie czyszczą wrażliwe zęby. Wydłużone włókna ułożone w kształt litry X usuwają płytkę bakteryjną z przestrzeni międzyzębowych

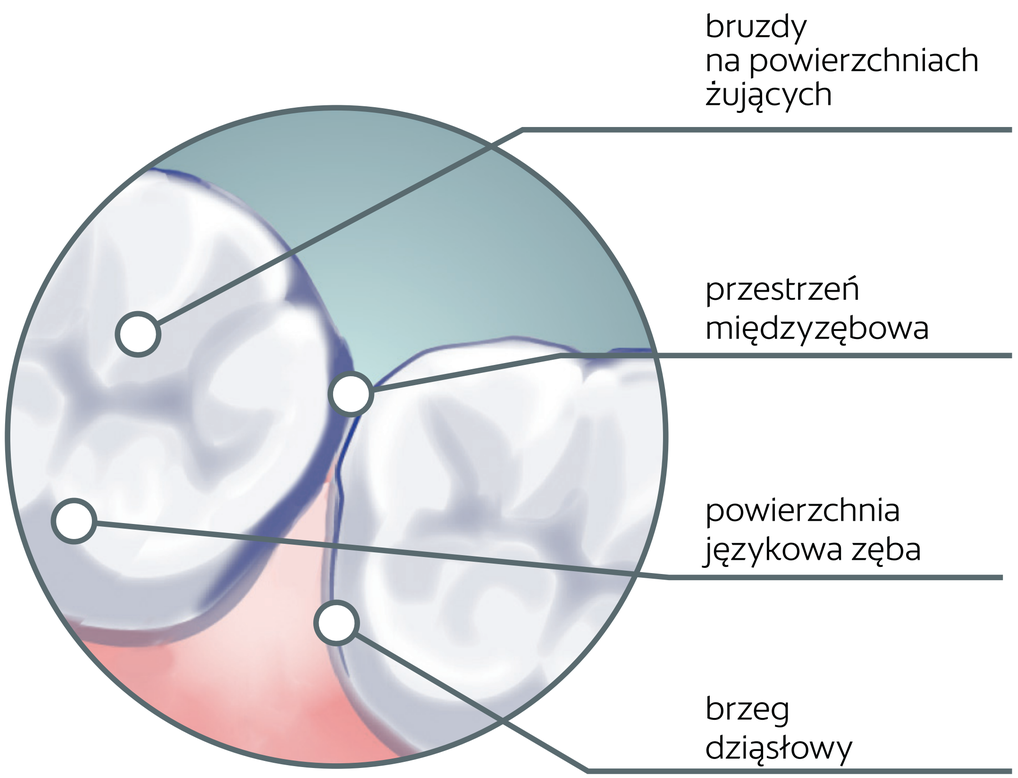
elmex®
SENSITIVE PROFESSIONAL

Szczotkowanie zębów

Dlaczego mycie zębów jest ważne?

Główną przyczyną próchnicy, zapalenia dziąseł i chorób przyzębia (paradontozy) jest obecność osadu bakteryjnego na zębach, który nazywamy płytką nazębną.

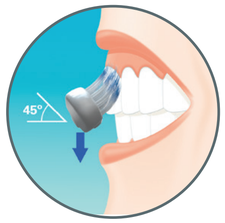
Najczęstsze miejsca kumulacji płytki nazębnej:



Czy wiesz, ile czasu myjesz zęby?

Pacjenci zazwyczaj wierzą, że spędzają na szczotkowaniu zębów znacznie więcej czasu niż w rzeczywistości, a badania pokazują, że jest to średnio jedynie 30-60 s.

TECHNIKA CZYSZCZENIA ZĘBÓW



Zewnętrzna powierzchnia zębów
Przyłóż szczoteczkę pod kątem 45˚ i szczotkuj w kierunku od dziąseł do korony zęba.

Powierzchnie żujące
Szczotkuj, wykonując delikatne, krótkie ruchy tam i z powrotem po powierzchniach zębów.

Wewnętrzna strona przednich zębów
Ustaw szczoteczkę w pozycji pionowej i wyczyść wewnętrzną stronę krótkimi ruchami w kierunku od dziąsła do korony zęba.

Wewnętrzna i zewnętrzna powierzchnia tylnych zębów
Przyłóż włosie szczoteczki do krawędzi dziąsła i dokładnie szczotkuj w kierunku od dziąseł do korony zęba.

Kiedy i jak często wymieniać szczoteczkę?
Wymieniaj szczoteczkę raz na 3 miesiące lub częściej, jeśli włókna ulegną odkształceniu. Koniecznie zmień szczoteczkę po przebytej chorobie.

www.colgateprofessional.pl