

Czy musimy mieć borowane zębiny?

Choroba próchnicowa jest skutkiem współdziałania czynników, takich jak:

- bakterie
- cukry
- podatna powierzchnia zębów
- czas

Najskuteczniejszym sposobem walki z próchnicą jest zapobieganie próchnicy poprzez:

- właściwą higienę jamy ustnej
- przestrzeganie odpowiedniej diety
- wykorzystywanie związków fluoru
- uszczelnianie bruzd i szczelin na powierzchni zębów

Jeżeli nie ma potrzeby borowania zębów musimy wprowadzić do naszego życia następujące zalecenia:

- cukry eliminujemy odpowiednią dietą!
- bakterie myjemy zębów!
- podatną powierzchnię zębów zabezpieczamy lakami i lakierami z fluorem!
- czas kontrolujemy poprzez niepodjadanie między posiłkami i mycie zębów oraz systematycznymi przeglądami u dentysty – co jakiego czasu musimy dokładnie oglądać nasze zębiny!

Po szczegółowe rady zapraszamy na stronę www.centrum-usmiechu.com oraz do naszej higienistki Pauliny Łańki, która będzie do Państwa dyspozycji w czwartki w godzinach popołudniowych. Naszych stałych pacjentów zapraszamy na bezpłatne, indywidualne instruktaże higieny. Zapisy w rejestracji.

SZANOWNI PAŃSTWO!

Oddajemy Państwu trzeci, letni numer gazety i mamy nadzieję, że rady tutaj zawarte pomogą Państwu w dbaniu o zdrowie jamy ustnej. Z powodu wielu pytań pacjentów i naszych szczegółowych obserwacji Państwa zębów, głównym artykułem w tym wydaniu gazetki stał się bruxizm. Nasz stomatolog lek. Edyta Furtak dokładnie opisała ten problem.

Zapraszamy Państwa na Trzeci Dzień Otwarty w Centrum Usmiechu. Jeżeli zdrowie jamy ustnej jest dla Państwa ważne i myślicie o bezpłatnym sprawdzeniu stanu swoich zębów to zapraszamy serdecznie dnia 2 października 2010 r. (sobota) w godzinach od 09:00 do 17:00. Zapraszamy również na wykłady, które są przeprowadzane w tym dniu przez nasz zespół dołączonych praktyków.

*Życzymy ciepłego, radosnego lata
Zespół Centrum Usmiechu*



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
CENTRUM USMIECHU



32 - 500 Chrzanów
ul. Mydlana 31 C

tel. 032 623 70 32
501 864 575

Konkurs rysunkowy dla całej rodziny

1. Narysuj na kartce formatu A4 lub większej pracę pod tytułem: **jak Wasza rodzina dba o zębiny**. Technika - dowolna (farby, kredki, wyklejanki). Następnie przynieś lub przynieś pracę do Centrum Usmiechu.

2. Konkurs przeznaczony jest dla wszystkich rodzin mieszkających w Polsce.

3. Konkurs trwa od 1.07.2010 do 31.12.2010r.
Ogłoszenie wyników konkursu na stronie internetowej www.centrum-usmiechu.com dnia 01.01.2011r.

4. Wygraną w konkursie jest bezpłatny przegląd zębów dla całej rodziny (mama, tata, dzieci, dziadkowie), bezpłatny indywidualny instruktaż higieny jamy ustnej oraz prezent - niespodzianka.



Bruksizm – jest to fachowa nazwa opisująca podświadome zaciskanie zębów (najczęściej w ciągu dnia) i zgrzytanie zębami (częściej w nocy). Choroba ta dotyczy przede wszystkim młodzieży i dorosłych, ale występuje także u osób starszych. Siły wyzwalane na powierzchniach twardych zębów u osób z bruxyzmem wynoszą ok. 26 kg dziennie, są nawet do 10 razy większe od tych działających podczas normalnego żucia i gryzienia pokarmów. Tak duże przeciążenia skutkują uszkodzeniami zgryzu, dolegliwymi bólami, zmianami w obrębie stawów skroniowo – uchwowych, zaburzeniami snu.

Na powstawanie bruxyzmu wpływają czynniki ogólne i miejscowe. Główną przyczyną jest stres, a zwłaszcza stresujące sytuacje, a także nieefektywne sposoby radzenia sobie ze stresem. Według psychologów zaciskanie zębów jest silnie związane z wyzwalaniem w stresie reakcji walki/ucieczki - jako pozostałość atawistycznego odruchu gryzienia i szczyrzenia zębów występującego u ssaków w sytuacji zagrożenia, rywalizacji. Inną reakcją jest postawa „zaciśnij zęby i wytrzymaj”, która związana jest z blokowaniem ekspresji takich uczuć jak: bezradność, smutek, ból, potrzeba krzyku i płaczu. Wszystkie te sytuacje prowadzą do wzrostu napięcia mięśni ręk, nóg, pleców, a także i szczęk.

Przyczyn miejscowych bruxyzmu jest długotrwałe, czeste, jednostronne uciskanie gumy lub jednostronne uciskanie pokarmów, związane z czestymi niezapełnianymi brakami zębowymi. Inne czynniki miejscowe to nieprawidłowe kontakty pomiędzy zębami (wady zgryzu), niekształtowane wypełnienia, korony, mosty i protezy.

Jakie są objawy bruxyzmu?

Bruksizm wpływa negatywnie nie tylko na okolice szczęki i łyce, ale także na cały organizm. Poprzez system połączeń powięziowych, naczyniowych i nerwowych związane napięcie mięśni występujące w okolicach głowy przekazywane jest dalej do mięśni podpotylicznych, przykroczkowych, obręczy barkowej i biodrowej, a także do stawów skokowych. Podobnie jak występowanie wad zgryzu koreluje z odpowiednimi wadami postawy u dzieci.

Objawy ogólnoustrojowe:

- napięte bóle głowy, migreny
- bóle pleców, obręczy biodrowej i stawów skokowych
- bóle ucha, szumy uszne, zawroty głowy
- zaburzenia snu
- bolesność okolicy oczodołów, uczucie wysadzenia oka, okresowe nieostre widzenie

Objawy występujące w okolicy twarzy i w jamie ustnej:

- „twarz kwadratowa” – przerost mięśni waczy i mięśni skroniowych,
- bóle w okolicy stawów skroniowo-uchwowych, ograniczone otwieranie łyce
- pośladowanie łyce i nagryzanie na błon łyce
- obnażenie szyjek zębowych, rozchwianie zębów, pęknięcia szkliwa, starcia koron zębów, a nawet złamania zębów i prac protetycznych
- krwawienia z dziąseł, problemy z przyżuciem

BRUKSIZM CZY ZGRZYTASZ Z BAMI?

Jak leczy bruxizm?

Szczególne metody leczenia tej jednostki, zależą od przyczyny choroby. Lekarz dentysta powinien zebrać odpowiedni wywiad, zbadać pacjenta i ustalić rodzaj problemu, aby potem dobrać odpowiedni sposób leczenia.

Do metod leczenia zaliczamy:

- korekta zwarcia zębów, polegająca na szlifowaniu tych zębów, które powodują nieprawidłowe stosunki zgryzowe, często związane jest to z dodatkowym leczeniem protetycznym lub ortodontycznym
- ćwiczenia i masaże zmniejszające napięcie mięśni – są dobierane przez stomatologa indywidualnie dla każdego pacjenta, w zależności od przypadku
- szyny odciskające – są to przezroczyste nakładki na zęby szczęki lub łyce, stosowane w nocy. Powodują one rozluźnienie mięśni i odciskanie stawu skroniowo – uchwowego, zapobiegają tarceniu zębów górnych o dolne.
- eliminację stresów, relaksację ogólnego stanu pacjenta, naukę skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami, psychoterapię
- leczenie farmakologiczne lekami przeciwdepresyjnymi i miorelaksującymi, jest to leczenie prowadzone przez psychiatrę i neurologa

W szkole, w pracy, w domu i na ulicy może przydarzyć się nam wiele sytuacji nieoczekiwanych i stresujących...w pogoni za czymś, gdzie każda minuta, godzina i dzień upływa szybko i jeżeli nie mamy w niej czasu na chwilę odpoczynku i relaksu dla ducha i ciała, to nasz mądry organizm będzie starał się sam pokazać nam (nawet poprzez złamanego, startego zębą) że warto zwolnić, uspokoić się i uśmiechnąć.

lekarz dentysta Edyta Furtak

Dużo odpoczynku, mniej stresu, samych słonecznych dni i spokojnych nocy (bez zgrzytania zębami ;-)) w wakacje wycieczki: Centrum Uśmiechu.

Centrum Uśmiechu Zdrowego Zębka

Konkurs na hasło naszej kliniki rozstrzygnięty! Centrum Uśmiechu Zdrowego Zębka - to hasło urzekło całe konkursowe jury.

Pozostałe wyróżnione hasła to:

Centrum Stomatologii - Magia Uśmiechu;

Bo uśmiech to zdrowie,

Twój Uśmiech – Twoje Centrum!

Najlepsza stomatologia na świecie.

Laureatami naszego konkursu zostali: Paweł Pawełekiewicz, Dawid Głowacz, Mateusz Miśkiewicz, Ania Sroka, Basia Wziątek. Serdecznie gratulujemy i zapraszamy do Centrum Uśmiechu po odbiór nagród-niespodzianek.



OGŁOSZENIA

PIKNI GABINET DO WYNAJĘCIA

W Centrum Uśmiechu posiadamy dwa połączone ze sobą drzwi gabinetu 17,14m² i 21,5m² do wynajęcia.

Zapraszamy do ich obejrzenia w godzinach pracy kliniki. Zapewniamy bardzo dobre warunki współpracy.

PRZYJMIEMY DO PRACY LEKARZA STOMATOLOGA

Obecnie poszukujemy do pracy w Centrum Uśmiechu lekarza stomatologa. Praca w środowisku specjalistów z nowoczesnym podejściem do obsługi i leczenia pacjentów, nowe gabinety, sprzęt, wysoka kultura pracy, możliwość rozwoju nauki.

