

Impressum

Nakladnik

Medical Intertrade d. o. o.
Dr. Franje Tuđmana 3
10431 Sveta Nedelja
Republika Hrvatska
tel: 01 3374 202, faks: 01 3374 002
www.medical-intertrade.hr

Za nakladnika

Jasenska Joukhadar, dr. stom.
spec. oralne kirurgije

Uredništvo

Glavna urednica: Vera Defrančeski

telefon/faks: 01 3374 024
zdrav.zivot@medical-intertrade.hr

Stručni kolegij

Diana Percač, mr. pharm.
Anita Brakus Vučković, mr. pharm.
Dubravka Dabčević, mr. pharm.
Kristina Šoljak, mr. pharm.
mr. sc. Ivana Emedi, mr. pharm.
Kristijan Gabrić, mr. pharm.
Biserka Pavić, mr. pharm.
Jadranka Šušnić, dr. stom.
Tamara Jakoš, dr. vet. med.
Mihaela Vukšić Munitić, mr. pharm.
Dragica Vuina, mr. pharm.
Vlatka Vukušić, mr. pharm.

Priprema

Tisak: Kratis d.o.o.
Prijelom: Jana Čipin, dipl. diz.
Aleksandar Kovač, dipl. diz.
Lektura: Suzana Ivković

Zdrav život

Časopis izlazi jednom mjesečno
ISSN: 1333-8919

Sadržaj

- 5 **Prehrana u trudnoći**
mr. Judita Grzunov, dipl. ing. prehrambene tehnologije
- 10 **Najčešći uzroci pogrešnog načina prehrane**
Slađana Divković, dr. med.
- 15 **Što je novo u "novim jelovnicima"?**
Udruga za prevenciju prekomjerne težine
- 21 **Psihološki razvoj predškolskog djeteta**
Sanja Boban, dr. med.
- 25 **Kako u odgoju postavljati granice djetetu?**
Marija Krmek, psihologinja
- 27 **Disleksija i disgrafija**
mr. sc. Nataša Šunić, prof. logoped
- 31 **O čitanju**
Ivana Ivančić, prof. hrvatskoga jezika i književnosti
- 36 **Posvojenje**
Jelica Belošević, socijalni radnik
- 38 **Obucimo uspjeh**
prof. dr. Vladimir Gruden, dr. med.
- 45 **Kemijski piling i dermoabrazija**
prof. dr. sc. Vedran Uglešić, dr. med.
- 47 **Prvi posjet stomatologu**
mr. sc. Marin Vodanović, dr. stom.
- 51 **Upale mokraćnih puteva**
prof. dr. sc. Andrea Cvitković Kuzmić, dr. med.
- 54 **Endometrijoza**
mr. sc. Darko Husar, dr. med.
- 58 **Eretilna disfunkcija**
Goran Arbanas, dr. med.
- 64 **Osteoporoza u muškaraca**
dr. sc. Darko Kaštelan, dr. med.
- 68 **Velika kopriva**
Snježana Kolobarić, dipl. ing. biologije
- 70 **Marmozeti i tamarini**
Andrea Bračko, dipl. ing. biologije

Prvi posjet stomatologu

Piše:

mr. sc. Marin Vodanović, dr. stom.
Sveučilište u Zagrebu, Stomatološki fakultet,
Zavod za dentalnu antropologiju

Pojavom prvih mliječnih zuba u usnoj šupljini djeteta, u dobi oko šestog mjeseca života, za roditelje neprimjetno počinje nova faza u odgoju djece. Naime, briga o zubima i oralna higijena su među prvim stvarima kojima roditelji počinju razvijati svijest o važnosti vlastitog zdravlja i o odgovornosti za njega. Po nicanju zubi roditelji vrlo brzo počinju kupovati dječje četkice i paste za zube, te tako polako potiču djecu u provođenju oralne higijene. To u početku roditelji rade za djecu, onda djeca to počinju raditi sama uz roditeljsku pomoć i nadzor, a s vremenom, kada steknu naviku i dovoljno dobro svladaju tehnike održavanja oralne higijene, djeca se u toj aktivnosti potpuno osamostaljuju. Tako je briga o zubima i oralna higijena jedan od rijetkih primjera neke sposobnosti i navike ljudskog bića (naravno u skupini onih koje nisu primarno egzistencijalno važne) koja se uz pomoć roditelja počinje stjecati već u prvim mjesecima života, a potom se samostalno provodi do njegova kraja.

Iako se s oralnom higijenom djeca vrlo rano susreću; iako su danas roditelji sve više svjesni važnosti oralnog zdravlja za cjelokupnu dobrobit svoje djece, uloga roditelja i djece u održavanju zdravlja usne šupljine nerijetko nije dovoljna, pa je nužno potražiti pomoć stomatologa. Kako bi se izbjegli ozbiljniji kvarovi i teže posljedice, stomatologa je najbolje posjećivati preventivno, čak i onda kada je sa zubima sve u redu.



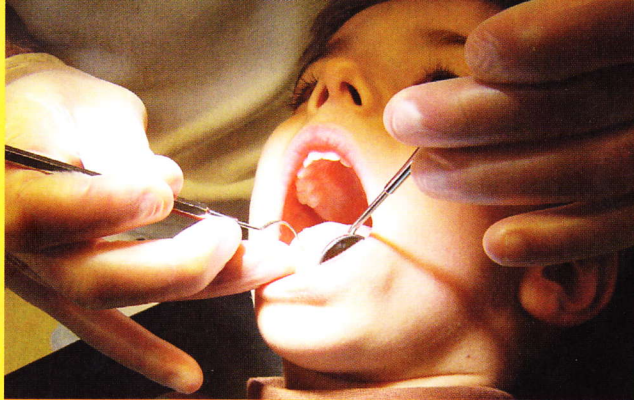
Kada prvi put posjetiti stomatologa?

Prema preporuci krovne američke stomatološke organizacije "American Dental Association", ali i brojnih drugih stomatoloških udruga diljem svijeta, poželjno je dijete odvesti stomatologu već u dobi od jedne godine, a u svakom slučaju prije nego što ono nužno zatreba stomatološko liječenje. Zašto tako rano? U dobi od jedne godine, dijete je već dobilo nekoliko zuba (sve sjekutiće, te možda prve kutnjake) i sve više upoznaje okolinu oko sebe. Stoga je to idealno vrijeme da se dijete prvi put susretne s okruženjem kakvo pruža stomatološka ordinacija i osjeti kako je to kada stomatolog "gleda" u usta. U ovoj dobi su zubi najčešće zdravi i očuvani te nema potrebe za potencijalno neugodnim ili bolnim stomatološkim zahvatima u ustima. Istraživanja su pokazala da je pojavnost karijesa kod djece u dobi od jedne godine ravna nuli, dok u dobi od dvije godine, već oko 8% djece ima jedan ili više karijesa. Stomatolog ovaj posjet, osim za pažljivi pregled usta i zuba, može iskoristiti i za procjenu pravilnog razvoja usne šupljine djeteta, uočavanje postojanja nepodesnih navika poput sisanja prsta, te za davanje savjeta o oralnoj higijeni.

Kojem stomatologu odvesti dijete?

Na skoro svim stomatološkim fakultetima u svijetu, pa tako i u Hrvatskoj, uobičajeno je da studenti stomatologije tijekom studija prođu temeljitu teoretsku i praktičnu obuku za rad s djecom (od najmlađe djece pa do adolescenata) i to najčešće u sklopu kolegija pod nazivom "Dječja stomatologija" ili "Pedodontija". To znači da je svaki stomatolog opće prakse obučan za rad s djecom i da im može pružiti stomatološku skrb. Međutim, s obzirom na to da su djeca ipak zasebna skupina pacijenata koja zahtijeva i specifičan stomatološki instrumentarij (npr. instrumenti su manjih dimenzija i napravljeni da budu vizualno manje odbojni djeci) i poseban psihološki pristup, uobičajeno je da se mlađa i manje kooperativna djeca vode pedodontu.

Pedodont je stomatolog-specijalist koji je po završenom studiju stomatologije završio i trogodišnju specijalizaciju iz pedodontije (dječje stomatologije). On je educiran kako za rješavanje najsloženijih stomatoloških problema koji se mogu pojaviti u usnoj šupljini djeteta, tako i za rad s najmlađom i nekooperativnom djecom koja se grčevito opiru stomatološkim zahvatima.



Čimbenici koji utječu na ponašanje djeteta prilikom posjeta stomatologu

Postoji više čimbenika koji mogu pozitivno ili negativno utjecati na ponašanje djeteta prilikom posjeta stomatologu. Dobro je da ih roditelji poznaju, jer im mogu biti od velike pomoći prilikom pripreme djeteta za odlazak na stomatološki pregled.

Dob djeteta ima velik utjecaj na način ponašanja u potencijalno neugodnim situacijama. S obzirom na dob, djecu se može podijeliti na malu djecu do tri godine, predškolsku djecu i školsku djecu.

Mala djeca do tri godine zahtijevaju posebno razumijevanje i strpljenje pri radu. Kako su često vrlo vezana uz majku, poželjno je da je majka barem u početku u blizini djeteta prilikom stomatološkog pregleda. Ponekad, ona mora biti spremna bez straha s djetetom sjesti u stomatološku stolicu i držati dijete dok stomatolog obavlja pregled i eventualne zahvate. Veoma je bitno da dijete u ovoj dobi stekne pozitivno i ugodno iskustvo tijekom boravka kod stomatologa, jer to olakšava rad u budućnosti.

Djeca predškolske dobi brzo mijenjaju raspoloženja i znaju biti tvrdoglava, pa je u radu s njima potrebno dosta odlučnosti. Na njihovo ponašanje u stomatološkoj ambulanti velik utjecaj ima odnos s roditeljima. Djeca popustljivih roditelja znaju biti prkosna jer su navikla da je sve po njihovoj volji, dok se djeca prestranih roditelja neprimjerenim ponašanjem kod stomatologa osvećuju roditeljima, koji ih ne mogu na licu mjesta kazniti. Stomatolog kod ovakve djece najviše uspjeha ima s prijateljskim pristupom kojim se ignorira njihovo negativno ponašanje i razgovorom kojim se tumače svi predstojeći stomatološki postupci.

Djeca školske dobi su već puno ozbiljnija i kooperativnija, a za suradnju ih je najlakše motivirati vlastitom ulogom u očuvanju zdravlja i estetike zuba, što su čimbenici vrlo bitni u interakciji s vršnjacima, čija važnost raste proporcionalno dobi djeteta.



Na način ponašanja djece kod stomatologa velik utjecaj ima i stav okoline u kojoj dijete najčešće boravi, a to su obitelj, te vršnjaci iz vrtića ili škole. Roditelji, starija braća ili sestre, djedovi, bake, itd. nikada ne smiju pred djecom iznositi svoja neugodna iskustva iz stomatološke ambulante. Djeca u mnogim stvarima oponašaju starije, a pogotovo roditelje, te ono što čuju od njih može stvoriti neku lošu predrasudu prema stomatologu. Roditelji često griješe, kada djecu plaše odlaskom stomatologu, jer dijete to automatski doživljava kao nešto ružno i neugodno. Djeca u vrtiću ili školi znaju jedni drugima prepričavati svoja iskustva kod stomatologa i pritom često određene stvari preuveličavaju, kako bi bili hrabriji i odrasliji. Takve priče znaju uplašiti ostalu djecu, pogotovo onu mlađu, te ona sugestivno nastoje izbjegavati takve situacije. Najkorisnije je da roditelj djeci spominje pozitivne primjere među njihovom braćom i sestrama ili vršnjacima. Tako se djeca mogu uvjeriti da posjet stomatologu nije tako strašan i neugodan. Nije preporučljivo djecu motivirati da budu dobra kod stomatologa obećavajući im nagrade, jer to u njima odmah budi sumnju da se u stomatološkoj ambulanti događa nešto strašno što njima nije po volji.

Kako pripremiti vlastito dijete, ali i sebe za prvi posjet stomatologu?

Ponekad posjet stomatologu nije potencijalno stresna situacija samo za dijete, nego i za roditelja. Naime, nerijetko se zna dogoditi da se sami roditelji toliko boje stomatoloških zahvata, da zbog vlastitog straha odgađaju odvesti svoju djecu k stomatologu. Nažalost, takav pristup i odgađanje ima samo loše posljedice, jer se strah (nesvjesno) prenosi i na dijete, a osim toga vrlo vjerojatno je da će izbjegavanje posjeta rezultirati pogoršanjem oralnoga zdravlja i pojavom karijesa i boli kod djeteta, što prvi posjet stomatologu umjesto da bude ugodno iskustvo pretvara u nešto traumatično i neugodno.

Prilikom dogovaranja prvog posjeta, dobro je da se roditelj raspita o zahvatima i procedurama koje stomatolog namjerava učiniti kada mu dođe novi, mali pacijent. Na taj način, roditelj ima priliku prije posjeta stomatologu dijete pripremiti i upoznati s onim što će mu se događati u stomatološkoj ordinaciji. Ako se roditelji pritom koriste prikladnim izborom riječi, bliskima dječjem svakodnevnom govoru, u kojem nema pojmova koji asociraju na nešto bolno, ružno, strašno i negativno, vrlo je vjerojatno da će dijete u svojoj glavi stvoriti pozitivnu sliku o stomatologu. Tome još može pripomoći upoznate li dječjeg stomatologa s djetetovim najdražim igračkama, omiljenim likovima iz slikovnica i crtanih filmova i sl. Tako dijete postaje kooperativno i stvara se osjećaj povjerenja prema stomatologu, što može mnogo olakšati rad. Pojedine stomatološke ordinacije u razvijenim zemljama, nakon što s roditeljima dogovore termin u kojem će dovesti dijete, prije samog posjeta roditeljima šalju poseban upitnik, čiji je cilj bolje upoznavanje stomatologa sa djetetom. Upitnik sadrži pitanja vezana uz ponašanje djeteta prilikom posjeta liječniku, o tome koliko dugo mu je moguće usmjeriti pozornost na nešto, što ga uznemiruje, a što smiruje, ima li brata ili sestru, kućne ljubimce i sl., te ima li dijete određene medicinske dijagnoze. Ovo posljednje je posebno bitno kako bi stomatolog bio na vrijeme upoznat s mogućim komplikacijama koje se mogu pojaviti prilikom stomatološke terapije, a povezane su s nekom djetetovom općemedicinskom dijagnozom.

Što stomatolog radi prilikom prvog posjeta?

U većini slučajeva, a pogotovo onda kada bol nije razlog posjetu, prvi posjet djeteta stomatologu služi za to da bi se dijete i stomatolog upoznali i stvorili prijateljski odnos koji će dobro doći za sljedećeg posjeta. Tako će se razbiti strah i neugoda kod djeteta. Stoga je iznimno bitno da dijete prvi put dođe kod stomatologa bez nekih negativnih predrasuda i unaprijed usađenog straha, jer će to uvelike olakšati stvaranje osjećaja povjerenja kod djeteta. S druge strane ako je dijete uplašeno, plačljivo i nekooperativno, ovaj posjet služi kako bi stomatolog počeo oblikovati ponašanje djeteta i postupno njegov negativan i odbijajući stav prema stomatološkoj terapiji pretvorio u pozitivan i prihvaćajući stav. Postoje brojne tehnike za kontrolu i oblikovanje ponašanja djeteta u stomatološkoj ordinaciji. Njihovom pravilnom primjenom moguće je i od "najgore" djece stvoriti uzorne pacijente. Da bi to bilo moguće roditelji moraju strpljivo i uporno dovoditi svoju djecu stomatologu i striktno poštovati njegove upute vezane uz ponašanje djece kako u ordinaciji tako i kod kuće.

Prvi posjet stomatologu, a kod nekooperativne djece i nekoliko sljedećih posjeta obično ne traju dugo (od 15 do 30 minuta), jer se pritom stomatolog svjesno više posveti djetetu, nego njegovoj usnoj šupljini. Ako se dijete tome izričito ne opire, stomatolog može učiniti i kratki pregled usta uz uporabu stomatološkog zrcala i sonde, kako bi mogao provjeriti djetetovo oralno zdravlje i planirati daljnju terapiju. Ako je dijete dovoljno kooperativno i nije uplašeno, stomatolog već prilikom prvog posjeta može pristupiti detaljnijem pregledu zuba, čeljusti, zagriža i zubnog mesa, te jednostavnijim stomatološkim zahvatima poput profesionalnog čišćenja zuba rotirajućom četkicom ili premazivanja zuba otopinom fluora. Stomatolog će prvi posjet vjerojatno iskoristiti i za davanje uputa o oralnoj higijeni, zdravim prehrambenim navikama, reduciranju i sprečavanju nepodesnih navika (poput sisanja prsta, grizenja jezika i sl.), posavjetovat će roditelje o tome što trebaju učiniti padne li dijete i ozlijedi zube i tkiva usne šupljine itd.

Nije preporučljivo djecu motivirati da budu dobra kod stomatologa obećavajući im nagrade, jer to u njima odmah budi sumnju da se u stomatološkoj ambulanti događa nešto strašno što njima nije po volji.

Kada se odraslu osobu upita sjeća li se svojih prvih posjeta stomatologu, reći će ili da se ne sjeća ili, ako se sjeća, da je to u većini slučajeva bilo jedno ružno i traumatično iskustvo, obično izazvano bolnim zubom i/ili natečenim licem. Da bismo vlastitu djecu lišili takvih negativnih sjećanja, stomatologu ih treba voditi već u najranijoj dobi, oko prvog rođendana. Posjet je poželjno zakazati u jutarnjim terminima, jer su djeca tada odmornija i manje razdražljiva. Ako stomatolog prilikom pregleda nije uočio ništa što bi zahtijevalo liječenje, dobro je sljedeći posjet obaviti za nekih tri do šest mjeseci, jer tada ako i bude potreban stomatološki tretman, vjerojatno će se raditi o nekom manjem, jednostavnijem i bezbolnijem zahvatu. **Roditelji su odgovorni za oralno zdravlje i ljepotu dječjih zuba do punoljetnosti. Zdravi i lijepi zubi služe na ponos ne samo djeci, nego i roditeljima. ■**

Literatura:

- Christensen GJ. *A consumer's guide to dentistry*. St Louis: Mosby; 2002.
- Darby ML, Walsh MM. *Dental hygiene theory and practice*. St. Louis: Saunders; 2003.
- Jones K, Tomar SL. *Estimated impact of competing policy recommendations for age of first dental visit*. Pediatrics. 2005;115(4):906-14.
- Levoy B. *201 secrets of a high-performance dental practice*. St. Louise: Mosby; 2005.
- Mitchell L, Mitchell DA, Nattress B. *Oxford handbook of clinical dentistry*. Oxford: Oxford University Press; 1999.
- Moss SJ. *A cavity-free generation*. J Dent Res. 1991;70(2):158.
- Poulsen S. *The child's first dental visit*. Int J Paediatr Dent. 2003;13(4):264-5.
- Rajić Z. *Dječja i preventivna stomatologija*. Zagreb: JUMENA; 1985.
- Rajić Z. *Razgovor sa stomatologom*. Zagreb: Školska knjiga; 1989.
- Rayner JA. *The first dental visit: a UK viewpoint*. Int J Paediatr Dent. 2003;13(4):269.
- Rouleau J, Ladouceur R, Dufour L. *Pre-exposure to the first dental treatment*. J Dent Res. 1981;60(1):30-4.
- Savage MF, Lee JY, Kotch JB, Vann WF Jr. *Early preventive dental visits: effects on subsequent utilization and costs*. Pediatrics. 2004;114(4):418-23.
- Widmer R. *The first dental visit: an Australian perspective*. Int J Paediatr Dent. 2003;13(4):270.