

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

Jasenka 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.
Ivona Goričnik, 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

- 4 **Blagdani u našem domu**
Vjera Tomaš, dipl. ing. biotehnologije
- 6 **Prosinac – mjesec “velikih” odluka**
Mirela Vidović, Udruga za prevenciju prekomjerne težine
- 10 **Skijanje – pripreme**
Blaženka Nekić, dr. med.
- 15 **Šalica zdravlja svaki dan**
Mirela Vidović, Udruga za prevenciju prekomjerne težine
- 22 **Jabučni ocat – eliksir iz domaće ljekarne**
Slađana Divković, dr. med.
- 25 **Novac**
prof. dr. Vladimir Gruden, dr. med.
- 28 **Problem vremena u obiteljskom odgoju**
Ivana Ivančić, prof. hrvatskoga jezika i književnosti
- 43 **Pečaćenje ili zalijevanje fisura zuba**
mr. sc. Marin Vodanović, dr. stom.
- 47 **Uloga sline u očuvanju oralnog zdravlja**
mr. sc. Vlaho Brailo, dr. stom.
- 50 **Daltonizam – poremećaj raspoznavanja boja**
Neda Striber, dr. med.
- 54 **Kirurgija očnih vjeđa**
prof. dr. sc. Vedran Uglešić, dr. med.
- 56 **Ozljede pirotehničkim sredstvima**
prim. dr. sc. Antun Šalamon, dr. med.
- 61 **Starije životno doba**
Danica Romac, dr. med.
- 66 **Yoga daruje zdravlje**
Vlatko Mišković, dipl. iur.
- 70 **Mali kućni ljubimci**
Marijana Škaljac, dr. vet. med.



Pečaćenje ili zalijevanje fisura zuba

Piše:

mr. sc. Marin Vodanović, dr. stom.

Sveučilište u Zagrebu, Stomatološki fakultet, Zavod za dentalnu antropologiju

I u očuvanju zdravlja zubi vrijedi poslovice “bolje spriječiti nego liječiti”. Ono što u vezi s tim možemo sami učiniti je redovito i pravilno provoditi oralnu higijenu, konzumirati što manje hrane koja potiče nastanak karijesa te redovito odlaziti stomatologu na kontrolne preglede. Sve ovo vrijedi i za odrasle osobe i za djecu. Osim preventivnih oralno-higijenskih mjera za koje smo sami odgovorni postoje i određene mjere koje može provoditi isključivo stomatolog. Jedna od njih je preventivno pečaćenje, odnosno zalijevanje fisura zuba.

Na griznim plohama pretkutnjaka i kutnjaka, posebno u djece i mlađih osoba, vidljive su brojne, fino oblikovane i različito razvedene jamice, udubine, žljebovi i brazde, koje zajedno tvore tzv. fisurni sustav. Najdublji dijelovi tih udubina, odnosno fisura često su, zbog svojih dimenzija i anatomske oblike, teško ili nikako dostupni vlaknima četkice za zube, što ih čini idealnim mjestom za nakupljanje ostataka hrane i bakterija, a samim tim i iznimno pogodnom lokacijom za nastanak karijesa. Istraživanja su pokazala da je u dobi od 5 do 17 godina čak 84% karijesnih lezija smješteno upravo u području fisurnog sustava.

Da bi se spriječio nastanak karijesa na tim mjestima, stomatolozi provode postupak koji se naziva pečaćenje, odnosno zalijevanje fisura zuba. Tim se postupkom u prethodno očišćeni i priređeni fisurni sustav unose tzv. pečatne smole, odnosno odgovarajući stomatološki materijali koji imaju zadatak popuniti, tj. zapečatiti sva ona mjesta nedostupna za čišćenje, kako bi se u njima spriječilo nakupljanje i razmnožavanje bakterija, te nastanak karijesa. Smatra se da je izradom pečatnih ispuna broj karijesnih lezija u području grizne plohe stražnjih zuba moguće

smanjiti za 50%, a uz pravilnu oralnu higijenu i redovite posjete stomatologu, taj postotak raste i do 70%.

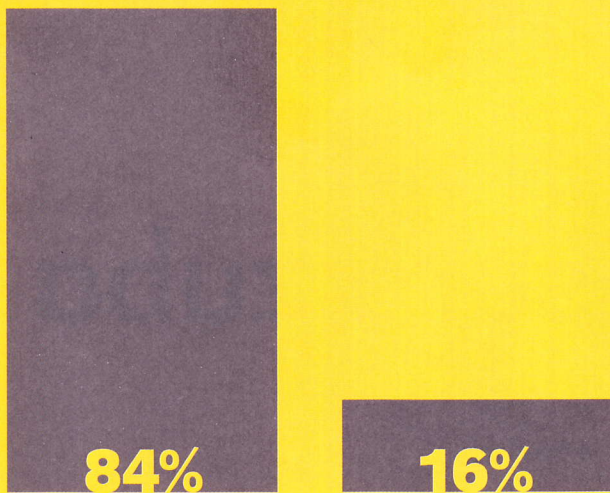
Kako se izrađuju pečatni ispuni?

Izrada pečatnih ispuna je jednostavan i bezbolan postupak koji provodi stomatolog, a ne zahtijeva bušenje zuba niti ikakvo uklanjanje tvrdih zubnih tkiva. Za izradu pečatnog ispuna nije potrebno davanje anestezije.

Zubi se najprije temeljito očiste rotirajućom četkicom i posebnom pastom, kako bi se sa zuba uklonile sve naslage i ostaci hrane. Potom se na griznu plohu kratko stavlja blaga kisela otopina, čija kiselost približno odgovara onoj koju imaju sok od limuna ili vinski ocat. Tom kiselinom se želi inače glatka površina zuba učiniti privremeno hrpavom (na mikroskopskoj razini), kako bi se pečatni ispun mogao što bolje vezati za zub. Kada je kiselina odstajala na zubu 20–ak sekundi, ona se obilato ispiri vodom, a zub se potom pažljivo suši. Na posušenu griznu plohu zuba nanosi se materijal za pečaćenje koji zbog svoje tekuće konzistencije relativno lako prodire u sve jamice, udubine i žljebove. Materijal za pečaćenje se na kraju osvjetljava plavim svjetlom iz polimerizacijske lampe, kako bi iz tekućeg prešao u kruto stanje. Boja pečatnog ispuna je bijela i može se neznatno razlikovati od boje okolnih tvrdih zubnih tkiva. Ako je pečatni ispun malo previsok, stomatolog ga može brzo i bezbolno sniziti, kako ne bi pravio smetnje prilikom žvakanja. Po završetku izrade moguće je odmah jesti i piti.

Tko može dobiti pečatni ispun?

S obzirom da su pečatni ispuni preventivnog karaktera kojima se ne nadoknađuje razoreno tvrdo zubno tkivo



Istraživanja su pokazala da je u dobi od 5 do 17 godina čak 84% karijesnih lezija smješteno upravo u području fisurnog sustava.

kao kod ostalih ispuna, nego se njima sprečava nastanak karijesa, oni se izrađuju isključivo na zdravim zubima bez karijesa, a posebno ako zubi imaju duboke fisurne sustave. Takvi se zubi u najvećem broju mogu pronaći kod djece i maloljetnika. U odraslih osoba izrada pečatnih ispuna nije uobičajena, jer je vrlo vjerojatno da je zbog trošenja zuba došlo i do zaglađivanja grizne plohe i nestanka dubokih fisura, pa je samim tim i opasnost od nastanka karijesa u njima bitno manja. No to ne znači da i odrasle osobe, ako za to postoje opravdani razlozi, ne mogu dobiti pečatne ispune.

U kojoj se dobi mogu izraditi prvi pečatni ispuni?

Velika većina pečatnih ispuna izrađuje se upravo kod djece. S obzirom na to da je za ispravnu izradu pečatnih ispuna potrebno osigurati suho radno polje, odnosno suhu griznu plohu koju se namjerava pečatiti, dob i kooperativnost djeteta moraju biti takve da stomatologu omogućuje uspostavu tih preduvjeta. Osim toga zub koji se namjerava pečatiti mora u potpunosti eruptirati i ne smije biti prekriven okolnom sluznicom usta. Specifična dob u kojoj se ova dva preduvjeta poklope može varirati od djeteta do djeteta. Prvi trajni kutnjaci obično se pečate u dobi od šest do sedam godina.



Izrađuju li se pečatni ispuni samo na trajnim zubima?

Pečatni ispuni mogu se izraditi i na mliječnim i na trajnim zubima. Međutim s obzirom na preduvjete nužne za izradu (kooperativnost i potpuna prisutnost krune zuba u ustima), pečatni se ispuni najčešće izrađuju na trajnim zubima. Naime, mliječni su zubi u trenutku kada se mogu izraditi pečatni ispuni nerijetko već zahvaćeni karijesom pa ih treba liječiti ili se primaklo vrijeme kada će biti zamijenjeni trajnim nasljednicima pa pečaćenje nije ekonomski isplativo. Ako ne postoji niti jedna od prethodnih zapreka, nema nikakvih razloga zašto ne pečatiti i mliječne zube.

Kada pečatni ispun ne treba stavljati?

Zube je najbolje zapečatiti neposredno po završetku nicanja krune, jer tada na njima nema karijesa. Ako se to tada propusti učiniti, a karijes se nekoliko godina nakon nicanja uopće ne pojavi u fisurnom sustavu onda pečaćenje nema smisla jer su fisure anatomske tako oblikovane da nisu sklone razvoju karijesa. S obzirom na to da se pečate samo duboke i zdrave fisure, a pečaćenje karijesom zahvaćenih zuba je kontraindicirano, ponekad je poželjno prije pečaćenja napraviti RTG snimku (tzv. "bite wing" tehnika snimanja), kako bi se isključilo postojanje karijesa u onim područjima zuba koja stomatologu nisu vidljiva okom.

Mijenjaju li pečatni ispuni osjećaj prilikom žvakanja?

Pečatni ispuni ne mijenjaju osjećaj prilikom žvakanja, jer materijal za pečaćenje ulazi u jamice i udubine, ne mijenjajući već postojeću morfologiju krune zuba na način

U preventivnoj stomatologiji samo je neuspjeh vidljiv i očit, odnosno pojava karijesa znači da je preventiva zakazala. Redovita i pravilna oralna higijena, redoviti posjeti stomatologu i provođenje njegovih uputa, uz preventivno zatvaranje fisura su ispravan i siguran način za dugotrajno očuvanje zdravlja zuba i lijepog osmijeha.



koji bi mogao praviti smetnje prilikom žvakanja. Eventualno je moguće u prvih nekoliko sati ili dana pečatni ispun osjećati kao neko strano tijelo na površini zuba. Taj će dojam brzo nestati jer se zbog žvakanja pečatni ispun lako zagladi i oblikuje na način da ga se više ne osjeća kao smetnju, a osim toga sami zubi i njihov potporni sustav brzo se prilagode novom stanju.

Koji je rok trajanja pečatnih ispuna?

Rok trajanja pečatnih ispuna je između tri i pet godina, a često i dulje. Međutim, stomatologu treba redovito dolaziti na kontrole (svakih tri do šest mjeseci, odnosno po dogovoru), kako bi on pregledao sve zube, uključujući i one koje imaju pečatne ispune, jer je moguće da se oni žvakanjem istroše pa ih je potrebno zamijeniti novima. Dok je god pečatni ispun cjelovit, nepotrošen i bez pukotina on sa 100% sigurnošću štiti fisurni sustav koji prekriva od nastanka karijesa.

Zašto je pečaćenje zuba bolje od čekanja da se karijes razvije?

Pečaćenjem se zubi štite od nastanka karijesa. Ne zaštite li se pravodobno, odnosno ako karijes nastane, dolazi do nepovratnog razaranja tvrdih zubnih tkiva, koja se ne mogu regenerirati, nego se jedino mogu nadomjestiti nekim od stomatoloških materijala. Kako niti jedan od stomatoloških ispuna nije vječan, potrebno ih je redovito kontrolirati i po potrebi zamijeniti. Pečaćenjem se zubi čuvaju od razaranja, te se štedi novac, jer je pečatni ispun znatno jeftiniji.

Zaključak

Kod preventivnih stomatoloških postupaka pacijent stomatologu dođe zdravih zuba i odlazi istih takvih zuba a da na njima nije ništa vidljivo napravljeno. U preventivnoj stomatologiji samo je neuspjeh vidljiv i očit, odnosno pojava karijesa znači da je preventiva zakazala. Redovita i pravilna oralna higijena, redoviti posjeti stomatologu i provođenje njegovih uputa, uz preventivno zatvaranje fisura su ispravan i siguran način za dugotrajno očuvanje zdravlja zuba i lijepog osmijeha. ■

Literatura

- American Dental Association. Dental sealants. ADA Council on Access, Prevention and Interprofessional Relations; ADA Council on Scientific Affairs. J Am Dent Assoc. 1997;128(4):485-8.
- Beirut N, Frencken JE, van 't Hof MA, van Palenstein Helderma WH. Caries-preventive effect of resin-based and glass ionomer sealants over time: a systematic review. Community Dent Oral Epidemiol. 2006;34(6):403-9.
- 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.
- Deery C. The economic evaluation of pit and fissure sealants. Int J Paediatr Dent. 1999;9(4):235-41.
- Hassall DC, Mellor AC. The sealant restoration: indications, success and clinical technique. Br Dent J. 2001;191(7):358-62.
- Kitchens DH. The economics of pit and fissure sealants in preventive dentistry: a review. J Contemp Dent Pract. 2005;6(3):95-103.
- Mitchell L, Mitchell DA, Nattress B. Oxford handbook of clinical dentistry. Oxford: Oxford University Press; 1999.
- Morphis TL, Toumba KJ, Lygidakis NA. Fluoride pit and fissure sealants: a review. Int J Paediatr Dent. 2000;10(2):90-8.
- O'Mullane D. Can prevention eliminate caries? Adv Dent Res. 1995;9(2):106-9.
- Rethman J. Trends in preventive care: caries risk assessment and indications for sealants. J Am Dent Assoc. 2000;131 Suppl:85-125.
- Waggoner WF, Siegal M. Pit and fissure sealant application: updating the technique. J Am Dent Assoc. 1996;127(3):351-61.
- Whelton H, O'Mullane D. The use of combinations of caries preventive procedures. J Dent Educ. 2001;65(10):1110-3.