

ROČNÍK 1
PODZIM 2026
ZDARMA

ZDRAVÍ ● TECHNOLOGIE ● INOVACE

NEWS smartcare

Rovnátko ano či ne? Rozhovor s MDDr. Žákovou

V jakém věku mají ještě smysl? Je rozumné s nimi začínat třeba ve čtyřiceti, padesáti?

Určitě ano. Věk sám o sobě není překážkou ortodontické léčby. Pokud jsou zuby a závěsný aparát zdravé, lze úspěšně léčit pacienty ve čtyřiceti, padesáti i vyšším věku. V ordinaci dnes běžně vidáme dospělé pacienty, kteří se pro rovnátka rozhodnou až ve chvíli, kdy mají čas a možnosti investovat do svého zdraví a vzhledu. Například právě tento týden jsme přijali do léčby pacienta ve věku 65 let. Důležitější než věk je celkový stav chrupu, dásní a kostní tkáň.

Nevadí třeba v pozdějším věku, že se zuby posouvají? Dokáží si představit, že se tím třeba zhorší pevnost uchycení zubu v čelisti.

To je častá obava, ale při správně vedené ortodontické léčbě k oslabení uchycení zubů nedochází. Pohyb zubů je přirozený biologický proces, při kterém se kost kolem zubu průběžně přestavuje. Pokud jsou síly aplikovány správně a pacient má zdravé dásně i kost, je léčba bezpečná. Naopak v některých případech může správné postavení zubů přispět k lepší hygieně a dlouhodobému zachování chrupu.

Jaké jsou typy a jaké jsou jejich výhody a nevýhody? Klidně pro různé věkové kategorie.

Dospělí pacienti dnes mají na výběr z několika možností. Klasická fixní rovnátka bývají velmi účinná i u složitějších případech, jejich nevýhodou je však viditelnost. Estetičtější variantou jsou keramická rovnátka s bílými zámkami, která na zubech nejsou tolik vidět

jako klasická kovová rovnátka. V praxi je navíc možné jednotlivé typy kombinovat, například použít keramická rovnátka v horním zubním oblouku, který je při úsměvu více vidět, a kovová v dolním oblouku. Pacient tak může dosáhnout velmi dobrého estetického výsledku a zároveň udržet náklady na léčbu v rozumné míře. Velké oblíbenosti se těší průhledné alignery, tedy snímatelné fólie, které jsou téměř neviditelné a umožňují pohodlnější hygienu. Nejsou však vhodné pro všechny vady a vyžadují vysokou disciplínu pacienta. Výběr konkrétního řešení vždy závisí na typu ortodontické vady, životním stylu, očekávaních pacienta, ale také na jeho finančních možnostech, protože rozdíly v ceně jednotlivých systémů mohou být poměrně výrazné.

Jaké jsou možné kontraindikace rovnátek? A naopak - kdy se bavíme o vyslovené zdravotním, nejen estetickém, benefitu?

Kontraindikací mohou být například neléčená parodontitida, aktivní záněty v dutině ústní nebo velmi špatná úroveň ústní hygieny. V takových případech je potřeba nejprve stabilizovat zdravotní stav. Zdravotní přínos ortodontické léčby vidíme například u výrazného stěsnání zubů, kdy je obtížná hygiena, při nesprávném skusu, který přetěžuje některé zuby, nebo při vadách ovlivňujících funkci žvýkání. Ortodontická léčba však často plní i další důležité úkoly. Využívá se například při vytažování neprořezaných zubů, nejčastěji špičáků, které zůstaly uloženy v kosti. Pomáhá také vytvořit prostor pro budoucí implantáty nebo protetické ošetření, uzavírat mezery po ztracených zubech, upravovat postavení zubů před rozsáhlejší rekonstrukcí chrupu nebo jako součást mezioborové léčby ve spolu-

práci s parodontologem, implantologem či čelistním chirurgem. Právě výhoda multioborové kliniky, jakou je naše Smart Care, spočívá v tom, že mohou jednotliví specialisté společně naplánovat celý průběh léčby tak, aby byl výsledek funkční i estetický. U některých pacientů je ortodontická léčba dokonce nezbytnou součástí přípravy na ortognátní operaci čelistí. V těchto situacích nejde primárně o estetiku, ale o obnovení správné funkce chrupu, zlepšení dlouhodobé prognózy zubů a prevenci budoucích komplikací.

Nepředepisují se občas zbytečně? Opravdu všichni dospělí, kteří rovnátka dostali, je potřebují?

Stejně jako v jiných oblastech medicíny existuje určitá hranice mezi jednoznačnou zdravotní indikací a léčbou motivovanou především estetikou. Ne každý pacient, který podstoupí ortodontickou léčbu, ji nutně potřebuje ze zdravotních důvodů. To ale neznamená, že je léčba zbytečná. Pro mnoho lidí může mít významný dopad na sebevědomí, komfort nebo kvalitu života. I v naší praxi se stává, že pacient přichází s představou ortodontické léčby, ale po důkladném vyšetření mu vysvětlíme, že v jeho případě není nasazení rovnátek nezbytné a požadovaného výsledku lze dosáhnout jednodušším a méně invazivním řešením, například estetickou dostavbou zubů. Ve Smart Care se snažíme vždy hledat řešení, které je pro pacienta nejvhodnější, nikoliv nutně nejsložitější. Naším cílem není nasadit rovnátka za každou cenu. Důležité je, aby pacient dostal objektivní informace o přínosech, limitech i možných alternativách a mohl se na základě nich informovaně rozhodnout.



A pokud ano, proč to tak je? Je to spíš jejich rozhodnutí, nebo můžou cítit od svého zubaře/zubařky tlak?

Ve většině případů přichází iniciativa od samotných pacientů. Dnešní společnost klade větší důraz na estetiku úsměvu než dříve a lidé jsou zároveň lépe informováni o možnostech léčby. Úlohou zubního lékaře by mělo být posoudit situaci odborně a doporučit vhodné řešení, nikoli vytvářet tlak na léčbu. Konečné rozhodnutí by mělo být vždy výsledkem otevřené komunikace mezi lékařem a pacientem.

V jakých cenových oblastech se vlastně v případě rovnátek pro dospělé pohybujeme?

Cena závisí na typu aparátu, složitosti vady i délce léčby. U dospělých pacientů se nejčastěji pohybujeme v řádu desítek tisíc korun. U jednodušších případů může léčba začínat kolem 30–50 tisíc korun, u komplexnějších ortodontických řešení nebo moderních alignerů se celkové náklady mohou pohybovat mezi 80 a 150 tisíci korun i více. Součástí ceny bývají pravidelné kontroly, plánování léčby a retenční fáze po jejím ukončení.

Největší jazykové trapasy: když jedno slovíčko změní úplně všechno

Stačí jedno špatně použité slovo, drobná chyba ve výslovnosti nebo doslovný překlad — a z nevinné věty může vzniknout vyznání lásky, trapná situace nebo informace, kterou jste rozhodně sdělit nechtěli. Cizí jazyky v tomto ohledu umí být velmi zábavné.

Dříve než se podíváme na situace, se kterými se učitelé a specialisté jazykového centra Berlitz setkávají nejčastěji, je dobré připomenout jednu důležitou věc: nikdy nemluvíte jen jedním slovem. Rodilí mluvčí vás většinou dokáže pochopit podle kontextu, okolní situace

a tématu rozhovoru. Proto se hlavně nebojte mluvit. Právě odvaha zkoušet jazyk v praxi je nejrychlejší cesta k tomu, abyste se přestali bát chyb a začali se skutečně domlouvat.

Pojďme se teď podívat na slovíčka a výrazy, se kterými jsme se setkali v praxi a o kterých nám vyprávěli rodilí mluvčí. V tomto článku se zaměříme na angličtinu, která patří mezi nejčastěji používané jazyky pro dorozumění v Evropě.

Začneme výslovností. Existují slovíčka, u nichž malá změna samohlásky kompletně

změní význam. Chcete pochválit krásnou pláž — *beach* — ale špatná výslovnost může vytvořit výraz, kterým dotyčného rozhodně nechválíte. Podobně je to se slovem *sheet*: když se dlouhé „ee“ zkrátí, o prostěradle už řeč být nemusí. Právě u takových dvojic zjistíte, že výslovnost není kosmetický detail, ale součást významu. Jedna naše lektorka angličtiny se dokonce jednou zapojila do rozhovoru dvou starších dam, které si česky opakovaně říkaly: „Fakt? Fakt jo?“ Znělo to velmi podobně jako anglické vulgární slovo, a tak se jen s úsměvem ujistila, že nejde o angličtinu, ale o běžnou českou vsuvku.

Berlitz®

Dalším klasickým příkladem jsou anglická slova **actually** a **currently**. *Actually* znamená „aktuálně“, ale **ve skutečnosti** nebo **vlastně**. Pokud chcete říct „aktuálně pracuji v Praze“, použijete *currently*. Věta *Actually, I work in Prague* tak může znít spíš jako oprava předchozího tvrzení: „Vlastně pracuji v Praze.“

Pokračování na straně 2



Největší jazykové trapasy: když jedno slovíčko změní úplně všechno

Pokračování ze strany 1

Podobnou pastí je **eventually**. Neznamená „eventuálně“ nebo „možná“, ale **nakonec**. A **sympathetic** není sympatický člověk, ale člověk soucitný nebo chápavý. V běžné konverzaci to nemusí způsobit velký problém, ale v pracovním nebo odborném prostředí může podobná záměna změnit význam celé věty.

Častým omylem bývá i zdánlivě jednoduché slovo **chef**. Anglický *chef* je profesionální kuchař, nikoli šéf firmy. Pro šéfa potře-

bujete *boss*, *manager* nebo třeba *CEO*. A když o kolegovi prohlásíte, že je **sensible**, nechválíte jeho citlivost. Říkáte, že je rozumný a praktický. Citlivý je *sensitive*.

Podobné jazykové pasty se mohou objevit i tam, kde je přesnost obzvlášť důležitá — například v zubní ordinaci. Pacient může chtít říct, že ho bolí dásně, tedy *gum*, ale pokud použije slovo *chewing gum*, začne v angličtině mluvit spíš o žvýkačce. Stejně tak slovíčko *crown* může znamenat korunku na zub, ale také královskou korunu. A když si ně-

kdo splete *filling* jako zubní výplň s obecným pocitem „being full“, může z toho vzniknout velmi zvláštní rozhovor o tom, zda je pacient po obědě, nebo opravdu potřebuje plombu.

V ambulanci se hodí znát i rozdíl mezi slovy *pain*, *ache* a *sore*. *Toothache* je bolest zubu, *sore gums* jsou bolavé dásně a *pain after treatment* popisuje bolest po zákroku. Když pacient místo toho řekne jen „I have a pain in my mouth“, lékař sice pravděpodobně pochopí, že se něco děje, ale přesnější výraz mu pomůže rychleji zjistit, kde je problém.

Berlitz®

Dobrá zpráva? Trapasy k učení jazyků patří. Většina rodilých mluvčích velmi dobře pochopí, že jste udělali chybu, a často se z podobné situace stane přirozený začátek další komunikace. Nečekaně zábavný „icebreaker“ někdy funguje lépe než dokonale naučená věta.

Proto, jak už bylo zmíněno na začátku, je mnohem větší škoda kvůli strachu z chyby nepromluvit vůbec.

Jazyk se totiž neučíme proto, abychom každou větu vytvořili dokonale. Učíme se ho proto, abychom se domluvili — v práci, na cestách, u lékaře nebo právě v zubní ordinaci. A někdy je věta, při které se všichni zasmějí, přesně tou větou, kterou už příště nikdy neřeknete špatně.

Bělení zubů: jak dosáhnout krásného úsměvu bezpečně a proč nevěřit internetovým „zázrakům“

Bílý a zářivý úsměv patří mezi nejčastější estetická přání pacientů. Není proto divu, že internet i sociální sítě jsou plné návodů na domácí bělení zubů, které slibují rychlý, levný a často až „zázračný“ výsledek. Mnohé z těchto metod však nemají prokázanou účinnost a některé mohou při dlouhodobém používání dokonce poškodit zubní sklovinu. Pokud člověk uvažuje o bělení zubů, nejbezpečnější cestou zůstává odborně vedená péče pod dohledem dentální hygienistky nebo zubního lékaře.

JAK FUNGUJE PROFESIONÁLNÍ BĚLENÍ ZUBŮ

Profesionální bělení využívá přípravky na bázi peroxidu vodíku nebo karbamid peroxidu, jejichž účinnost i bezpečnost jsou dlouhodobě ověřeny vědeckými studiemi. Tyto látky pronikají přes zubní sklovinu do hlubších vrstev zubu, zejména do dentinu, kde chemickou reakcí rozkládají barevné pigmenty způsobující nežádoucí zabarvení. Díky tomu dochází ke skutečné změně přirozeného odstínu zubu, nikoli pouze k odstranění povrchových skvrn vznikajících například po pití kávy, čaje, červeného vína nebo kouření.

Na rozdíl od běžných bělicích zubních past působí profesionální bělení i ve vnitřních strukturách zubu. Výsledkem je rovnoměrnější zesvětlení při zachování přirozeného vzhledu zubů. Pokud je zákrok prováděn správně a pod odborným dohledem, narušuje strukturu zdravé zubní skloviny.

Ještě před zahájením bělení je však nutné posoudit, zda je tento zákrok pro konkrétního pacienta vhodný. Dentální hygienistka nebo zubní lékař zkontrolují stav chrupu, dásní i sliznic a odhalí případné problémy, které by mohly průběh bělení komplikovat. Některé zuby mohou být citlivé, oslabené, demineralizované nebo výrazně pigmentované. V takových případech je nejprve vhodné zaměřit se na zlepšení stavu skloviny, snížení citlivosti a úpravu domácí péče.

Součástí přípravy bývá také profesionální dentální hygiena, při níž se odstraní zubní kámen, plak i povrchové pigmentace. Čistý a zdravý chrup je základním předpokladem

pro dosažení rovnoměrného a dlouhodobě stabilního výsledku.

Je také důležité vědět, že bělení působí pouze na vlastní zubní tkáň. Výplně, korunky, fazety ani jiné protetické práce svůj odstín nezmění. Při plánování bělení je proto nutné počítat s tím, že některé estetické náhrady mohou po zákroku barevně vyčnívat.

JAKÉ JSOU MOŽNOSTI PROFESIONÁLNÍHO BĚLENÍ

Moderní stomatologie nabízí několik způsobů profesionálního bělení zubů. Volba vhodné metody je vždy individuální a závisí na více faktorech – výchozí barvě zubů, příčině jejich zabarvení, citlivosti chrupu, očekávání pacienta i jeho finančních možnostech. Dentální hygienistka nebo zubní lékař proto po vyšetření doporučí takový způsob bělení, který bude nejen bezpečný a účinný, ale zároveň bude odpovídat potřebám a možnostem konkrétního pacienta.

ORDINAČNÍ BĚLENÍ

Nejrychlejší metodou je ordinační bělení prováděné přímo v ordinaci. Po ochraně dásní se na zuby aplikuje bělicí gel s vyšší koncentrací účinné látky.

V některých případech může být zákrok doplněn použitím speciální lampy, hlavní bělicí efekt však vždy zajišťuje samotný gel. Ošetření trvá přibližně dvě až tři hodiny a první výsledky jsou patrné ihned po jeho dokončení.

Výhodou této metody je rychlý efekt a odborný dohled během celého zákroku. Nevýhodou může být přechodná citlivost zubů, která ve většině případů během několika dnů odezní.

DOMÁCÍ BĚLENÍ S INDIVIDUÁLNÍMI NOSIČI

Další možností je domácí bělení pod odborným dohledem. Dentální hygienistka nebo zubní lékař zhotoví otisky chrupu a vyrobí individuální nosiče, do kterých pacient doma aplikuje bělicí gel podle doporučeného režimu. Bělení obvykle trvá jeden až tři týdny.

Výhodou této metody je postupné a rovnoměrné zesvětlení zubů, možnost přizpůsobit intenzitu bělení individuálním potřebám i velmi dobrá dlouhodobá stabilita výsledku.



Ordinační bělení

KOMBINOVANÉ BĚLENÍ

Stále častěji se využívá kombinace obou metod. Pacient nejprve absolvuje ordinační bělení a následně několik dní či týdnů pokračuje v domácím bělení pomocí individuálních nosičů. Tento postup často přináší výraznější a déle přetrvávající výsledek než použití jediné metody.

PROČ INTERNETOVÉ „ZÁZRAKY“ ČASTO NEFUNGUJÍ

Touha po bělejším úsměvu vede mnoho lidí k hledání rychlých řešení. Sociální sítě i internetové stránky nabízejí množství „osvědčených“ rad, jejichž účinnost však bývá minimální nebo není vědecky prokázána. Některé z těchto metod mohou být navíc při pravidelném používání pro zuby nevhodné.

ČERNÉ UHLÍ

Aktivní uhlí patří mezi nejčastěji propagované prostředky pro domácí bělení. Přestože dokáže odstranit část povrchových nečistot, neexistují důkazy, že by skutečně změnilo odstín zubů. Odborné studie naopak upozorňují na jeho abrazivitu, která může vést k obrušování skloviny, zvýšené citlivosti zubů a odhalování žlutějšího dentinu. Paradoxně tak mohou být zuby při dlouhodobém používání tmavší než před zahájením těchto pokusů.

ALOE VERA A KOKOSOVÝ OLEJ

Také aloe vera nebo výplachy kokosovým olejem bývají často označovány za přírodní alternativu bělení. Současné vědecké poznatky však nepotvrzují, že by tyto látky dokázaly změnit přirozený odstín zubů. Mohou navodit pocit čistoty v ústech, skutečné bělení od nich ale očekávat nelze.



Domácí bělení s individuálními nosiči

BĚLICÍ ZUBNÍ PASTY

Bělicí zubní pasty fungují převážně mechanicky. Pomocí abrazivních částic odstraňují povrchové pigmentace, ale neovlivňují vnitřní zabarvení zubu. Při dlouhodobém nebo nevhodném používání navíc mohou přispívat ke zvýšenému opotřebení zubní skloviny.

LED LAMPY Z INTERNETU

Domácí LED lampy jsou často prezentovány jako jednoduchá cesta k bělejšímu zubům. Samotné světlo však bělicí účinek nemá. Skutečné zesvětlení zubů zajišťuje pouze bělicí gel obsahující peroxidové sloučeniny. Bez něj je efekt lampy minimální nebo zcela nulový.

JAK SI UDRŽET VÝSLEDEK

Úspěšné bělení nekončí poslední aplikací bělicího gelu. Pro dlouhodobé zachování světlejšího odstínu je důležitá pravidelná domácí péče, kvalitní ústní hygiena a pravidelné návštěvy dentální hygieny. Významnou roli hraje také omezení návyků, které vedou k opětovnému zabarvení zubů, například časté konzumace kávy, čaje, červeného vína nebo kouření.

ZÁVĚREM

Bělení zubů je dnes bezpečnou a ověřenou metodou, jak zlepšit estetiku úsměvu. Klíčem k úspěchu však není hledání zázračných receptů na internetu, ale správná diagnostika, odborné vedení a realistická očekávání. Krásný úsměv totiž nezačíná bělicím gelem, ale zdravými zuby a pravidelnou péčí o dutinu ústní. Právě kombinace kvalitní domácí hygieny, pravidelných návštěv dentální hygieny a vhodně zvolené metody bělení přináší výsledky, které jsou nejen estetické, ale především bezpečné a dlouhodobě stabilní.

Parodontitida: nenápadné onemocnění, které stojí za ztrátou tisíců zubů

Patří mezi nejčastější chronická onemocnění dutiny ústní, přesto o ní mnoho lidí ví jen málo. Parodontitida, latinsky parodontitis (parodont = závěsný aparát zubu + itis = zánět), je závažné zánětlivé onemocnění, které postihuje dásně i hlubší tkáň zajišťující kotvení a stabilitu zubů. Probíhá plíživě, často bez bolesti, a právě proto bývá odhalena až ve chvíli, kdy už napáchala výrazné škody.

Základ problému vzniká nenápadně – na povrchu zubů se hromadí bakteriální plak. Pokud není pravidelně a důkladně odstraňován, začnou se do něj ukládat minerály ze slin a postupně tvrdne a mění se v zubní kámen. Povlak i zubní kámen pak společně dráždí dásně a vytváří ideální podmínky pro další množení bakterií. Dásně následně reaguje ve formě zánětu. V této fázi hovoříme o gingivitidě, tedy počátečním stádiu onemocnění.

Pokud v tento moment napravíme svou domácí péči a podstoupíme profesionální čištění zubů, dásně se zregenerují a zcela vyhojí. Pokud se však zánět neléčí, bakterie začnou být velmi agresivní a pronikají dále hlouběji do parodontu. Dochází tak k již nevratnému poškození, které již označujeme jako parodontitis. Při tomto procesu se již rozpouští vazy i samotná alveolární kost, které drží zub na svém místě.

VAROVNÉ SIGNÁLY, KTERÉ LIDÉ ČASTO IGNORUJÍ

Jedním z největších problémů parodontitidy je její nenápadný průběh. V počátečních fázích totiž obvykle nebolí, a pacienti tak nemají důvod vyhledat odbornou pomoc. Přesto se objevují varovné příznaky, které by neměly zůstat bez povšimnutí.

Typickým projevem je krvácení dásní, například při čištění zubů nebo při konzumaci tvrdší stravy. Dásně mohou být zarudlé, oteklé a citlivé. Postupně se přidává nepříjemný zápach z úst, který nezmizí ani po důkladné hygieně.

S postupujícím onemocněním dochází k ustupování dásní, čímž se odhalují krčky zubů. Ty jsou pak citlivější na teplotní změny i mechanické podněty. V pokročilých stádiích se zuby začínají viklat, posouvat se a mohou se mezi nimi objevovat mezery. Konečným stádiem je jejich samovolná ztráta.

RIZIKOVÉ FAKTORY: NEJEN ŠPATNÁ HYGIENA

Hlavní příčinou vzniku parodontitidy je nedostatečná ústní hygiena. Právě nahromaděný plak a zubní kámen jsou klíčovými spouštěčem zánětu. Roli však mohou hrát i další faktory.

Mezi ně patří především kouření, které zhoršuje prokrvení dásní a snižuje jejich schopnost regenerace. Riziko zvyšují také genetické predispozice (např. křivé postavení zubů, minerální složení sliny atd.). Dále hormonální změny (např. období puberty, gravidity), stres nebo některá celková onemocnění (diabetes, GER, celiakie...).

PREVENCE JAKO KLÍČ K ZDRAVÉMU CHRUPU

Jako nejdůležitější jsou však návyky, které děti v rodině navnímávají a opakují. Měli bychom proto svědomitě docházet na pravidelné preventivní prohlídky k zubaři a na dentální hygienu, kde nám bude ukázáno a vysvětleno, jak a s čím správně čistit.

Děti si tak mohou navyknout na pravidelné používání mezizubních kartáčků, správnou techniku čištění i mít k dispozici vhodné pomůcky již od útlého věku, vše je pak pro ně snazší a přirozenější.

U starších pacientů se již často musíme přeučit dlouho zaběhlé praktiky, což není vždy snadný úkol. Prevence umožní včas odhalit první známky onemocnění a zabránit jeho dalšímu rozvoji, jedná se tak o nejúspěšnější řešení.

LÉČBA

Úspěšnost léčby závisí především na tom, v jakém stádiu je onemocnění zachyceno. V raných fázích lze zánět poměrně dobře zastavit, u pokročilých stádií je již potřeba trpělivosti a vytrvalosti.

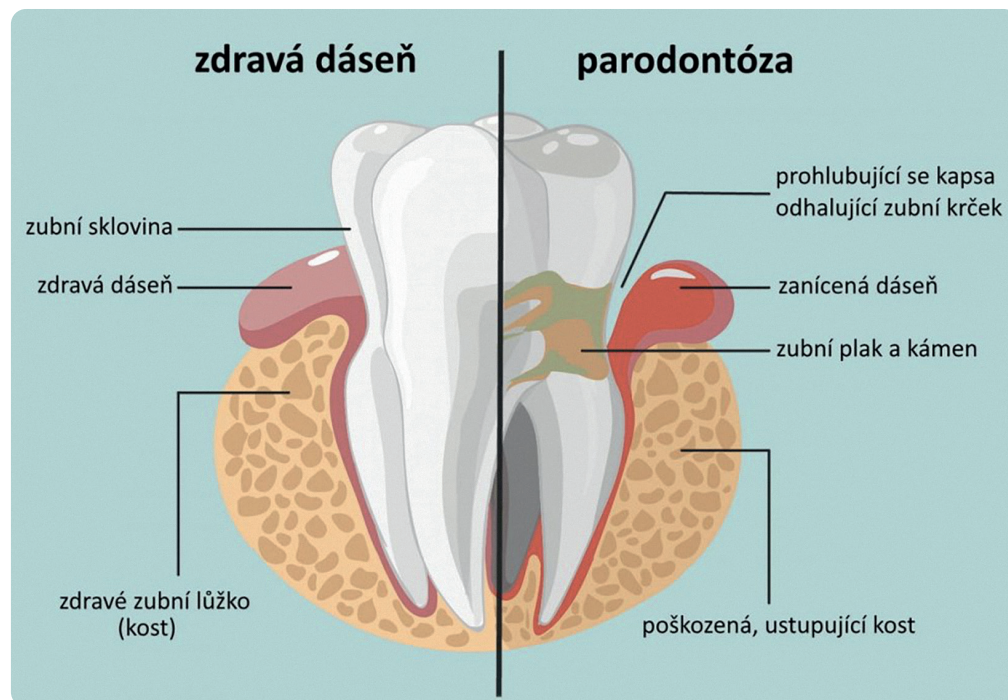
Rozvinutá parodontitida se neobjeví přes noc, ani po týdnu na dovolené bez našeho oblíbeného elektrického kartáčku. Je to chronický proces, který vzniká v řádu let. Ne vždy ho lze odstranit na jedno sezení ale vyžaduje více návštěv a fází. Jakmile je však zastavena a pacient nadále dodržuje důslednou domácí péči a dochází pravidelně na kontroly, nemusíme se obávat, že problém budeme řešit každých deset let znovu a znovu.

Základem je odstranění zubního kamene, bakteriálního plaku, nekrotické tkáně a nečistot z prostor pod dásněmi, kam se doma kartáčkem ani při běžné naddásňové hygieně nedostaneme. K tomu slouží odborné čištění, které probíhá v lokální anestezii za pomoci nástrojů. V některých případech je též nutná současná antibiotická léčba – ta má dva významy. Slouží zaprvé pro ochranu tělních orgánů, jelikož bakterie se při hloubkovém čištění dostávají skrze krevní řečiště do celého těla, kde mohou poškodit naše orgány. Za druhé nám zajišťuje chemické dočištění a vymýcení bakterií na mikroskopické úrovni i tam, kde se nástroj nedostane.

I přes moderní metody léčby však platí, že poškozené tkáň a ztracenou kost nelze vždy plně obnovit. Pokud již došlo k výraznému snížení úrovně kosti a velkému obnažení krčků, nelze předpokládat zahojení do původního stavu před onemocněním. Léčba se proto zaměřuje především na zastavení dalšího postupu onemocnění.

TICHÁ HROZBA, KTEROU NENÍ RADNO PODCEŇOVAT

Parodontitida zůstává jedním z hlavních důvodů ztráty zubů v dospělosti. Přesto ji mnoho lidí podceňuje nebo si její příznaky neuvědomuje. Krvácení dásní bývá často považováno za běžnou součást čištění zubů, přestože jde o jasný signál probíhajícího zánětu.



Včasná reakce přitom může rozhodnout o tom, zda si člověk své zuby udrží po celý život. Jak upozorňují dentální hygienistky, zdravé dásně by při správné péči krvácet neměly. Pokud se tak děje, je na místě zbystřit a vyhledat odbornou pomoc.

HLOUBKOVÉ ČIŠTĚNÍ ZUBŮ: DEEP SCALING

Hloubkové čištění probíhá pomocí sady speciálních ručních nástrojů, především pomocí tzv. kyret. Můžeme si je představit jako takové „škrabíčky“, které jsou různé dlouhé, široké a zahnuté dle anatomie kořenů zubů. Zavádí se do prostoru mezi dásně a zub – do takzvané parodontální kapsy – a zde odškrabávají nečistoty a zubní kámen pevně lpící ke kořeni zubu. Kořen je po očištění opět krásně hladký a dásně má tudíž tendenci přilípnout se zpět.

PRŮBĚH OŠETŘENÍ

Zárok probíhá ambulantně a často se rozděluje do více návštěv, například podle jednotlivých částí chrupu. Vzhledem k tomu, že se zasahuje pod dásně, bývá ošetření prováděno v lokální anestezii, aby bylo pro pacienta co nejkomfortnější.

Po zákroku může pacient cítit:

- citlivost zubů
- mírnou bolest a podráždění dásní
- lehké krvácení
- bolest spojená s dlouhým otevíráním úst při zákroku

Tyto příznaky obvykle odezní během týdne po dokončení léčby. Většina pacientů po zákroku nepotřebuje žádné léky proti bolesti, maximálně užijí běžně dostupná analgetika. Dásně jsou však podrážděné, proto doporučujeme jemnější stravu, která není příliš pálivá nebo kyselá.

U některých pacientů může dojít k optickému „prodloužení“ zubů, což je způsobeno tím, že oteklá dásně po odeznění zánětu a odstranění velkého množství zubního kamene ustoupí.

Délka ošetření závisí na rozsahu poškození, nejčastěji 2 (levá, pravá strana) nebo 4 (po kvadrantech) návštěvy. Návštěvy bývají dvě až čtyři hodiny dlouhé, vždy si však dáváme

přestávky dle přání pacienta a jednu větší pauzu uprostřed zákroku. Pro pacienta bývá nejnejpříjemnější samotná aplikace injekce, poté už jen v klidu leží po dobu zákroku.

BEZ SPOLUPRÁCE PACIENTA TO NEFUNGUJE

Hloubkové čištění samotné však nepomůže. Klíčovou roli hraje následná péče ze strany pacienta. Bez důkladné domácí hygieny se totiž povlak rychle vrací do vyčištěné kapsy a ta se přes něj buď vůbec nezahojí, nebo se velmi rychle začne tvořit znovu.

Základem je pravidelné a opravdu důsledné čištění zubů alespoň dvakrát denně, používání mezizubních pomůcek a pravidelné kontroly u zubního lékaře nebo dentální hygienistky.

Zubní plak se obnovuje každý den a bakterie si nikdy neberou volno, proto čištění musíme brát jako již jistý každodenní rituál. Pociť hladkých čistých zubů je však návykový a pacienti jsou na něm již často zcela závislí.

SPOJENÉ NÁDOBY

Parodontitida není pouze onemocnění dutiny ústní, ale ovlivňuje i celkové zdraví organismu.

Chronický zánět v okolí zubů představuje dlouhodobou zátěž pro imunitní systém. Bakterie pronikají do krevního oběhu, čímž se dostávají do celého těla, kde mohou škodit.

Například u pacientů s diabetem je často při parodontitidě těžší hlídat a kompenzovat hladinu krevního cukru. U těhotných žen může parodontitis vyvolat těhotenské komplikace jako je riziko předčasného porodu nebo nízké porodní hmotnosti novorozence, v krajních případech dokonce potrat. Bakterie se též přenáší nejen z matky na dítě, ale i mezi partnery. Dále byla popsána souvislost s kardiovaskulárními onemocněními, jako jsou srdeční infarkt nebo cévní mozková příhoda (mrtvice), protože chronický zánět přispívá k poškození cév.

Zdravé dásně proto nejsou důležité jen pro krásný úsměv a zachování vlastních zubů, ale také pro celkové zdraví.

Ankylóza zubu: když zub „sroste“ s kostí

Všimli jste si, že některý dětský zub je nápadně níže než ostatní? Nebo že se jeho prořezávání zastavilo? Jednou z možných příčin může být ankylóza zubu. Co přesně tento pojem znamená a jak se liší od retence?

Vývoj dětského chrupu je postupný proces, při kterém zuby prořezávají, mění svou polohu a přizpůsobují se růstu čelisti. Někdy však tento proces neprobíhá tak, jak by měl. Jedním z méně známých problémů je takzvaná ankylóza zubu.

Jednoduše řečeno, při ankylóze dojde k pevnému spojení zubu s okolní kostí. Zub pak ztrácí možnost přirozeně reagovat na růst okolních tkání a postupně může začít zaostávat za ostatními zuby.

CO SE PŘI ANKYLÓZE DĚJE?

Za normálních okolností není kořen zubu přímo spojen s kostí. Mezi zubem a kostí se nachází tenká vazivová vrstva – periodontium. Ta pomáhá zub v čelisti upevnit a zároveň umožňuje jeho přirozenou pohyblivost a reakci na síly působící na chrup.

Při ankylóze tato vazivová vrstva vymizí a zub se přímo spojí s kostí.

To může být zvláště patrné u rostoucích dětí. Zatímco okolní zuby a čelist se dále vyvíjejí, ankylotický zub jako by „zůstal stát na místě“. Postupně může být níže než okolní zuby.

Ankylóza se poměrně často objevuje u mléčných stoliček, které nebyly nahrazeny stálým zubem, a proto se s ní můžeme

setkat právě při preventivních prohlídkách dětského chrupu.

ANKYLÓZA, NEBO RETENCE?

Tyto dva pojmy se někdy zaměňují, přesto označují odlišné situace.

Retence zubu znamená, že zub vůbec neprořezal do ústní dutiny, přestože už by za normálních okolností již prořezat měl. Zůstává například v kosti nebo v měkkých tkáních.

Důvodem může být nedostatek místa, nepříznivá poloha zubu nebo překážka, která mu brání v cestě. Typickým příkladem jsou například zuby moudrosti nebo některé horní špičky.

U retence tedy zub není srostlý s kostí. Něco mu jednoduše brání v tom, aby se dostal na své správné místo.

U ankylózy je situace jiná. Zub může být v ústech normálně prořezaný, ale je pevně spojený s kostí a nemůže se dále přizpůsobovat růstu okolních struktur.

HLAVNÍ ROZDÍL JEDNODUŠE:

Ankylóza: zub je spojený s kostí a nemůže se normálně pohybovat.

Retence: zub do úst vůbec neprořezal.

PROČ NA TOM ZÁLEŽÍ?

Rozlišení mezi ankylózou a retencí není jen otázkou názvu diagnózy. Každý z těchto problémů vyžaduje jiný léčebný postup.

Retinovaný zub lze v některých případech pomocí ortodontické léčby postupně přivést do správné polohy.

vést do správné polohy. Pokud je pro něj vytvořen dostatek prostoru a nebrání mu jiná překážka, může být možné zub ortodonticky „vytáhnout“ do zubního oblouku.

U ankylotického zubu je to složitější. Protože je zub pevně spojený s kostí, běžný ortodontický tah na něj nepůsobí stejným způsobem jako na zdravý zub.

V závislosti na věku dítěte, typu zubu, jeho poloze a vývoji okolního chrupu může být proto potřeba zvolit jiné řešení. V některých případech je například nutné ankylotický mléčný zub odstranit, aby nebránil správnému vývoji stálého chrupu.

JAK MOHOU RODIČE ANKYLÓZU POZNAT?

Ankylózu není možné spolehlivě určit jen pohledem. Existují však některé příznaky, kterých si rodiče mohou všimnout.

Zpozornět je vhodné například tehdy, pokud:

- je některý zub výrazně níže než okolní zuby,
- jeho prořezávání nebo růst se zdá být zastavený,
- zub působí při jemném vyšetření nezvykle nepohyblivě,
- okolní zuby se vyvíjejí a posouvají, zatímco jeden zub jako by „zaostával“.

Pokud si něčeho podobného všimnete, není nutné hned propadat obavám. Podobné změny mohou mít i jiné příčiny. Nejlepší je upozornit na ně při pravidelné preventivní prohlídce.

K určení příčiny bude potřeba zhotovení rentgenového snímku, nejlépe 3D CBCT snímku.

PROČ JE DŮLEŽITÉ PROBLÉM ZACHYTIT VČAS?

Dětský chrup se neustále mění. To, co může zpočátku vypadat jako drobná odchylka, může mít při dalším růstu vliv na postavení okolních zubů, skus nebo prostor pro stálé zuby.

Právě proto má u ankylózy velký význam pravidelné sledování vývoje chrupu.

„Včasná diagnostika je klíčová. Čím dříve problém odhalíme, tím více možností máme ovlivnit další vývoj chrupu,“ upozorňuje MDDr. Trtiková.

NEBOJTE SE ZEPTAT SVÉHO ZUBAŘE

Ankylóza není problém, který by rodiče mohli vždy sami bezpečně rozpoznat. Pokud se vám zdá, že některý zub vašeho dítěte zaostává za ostatními nebo se jeho vývoj zastavil, je vhodné na to upozornit zubního lékaře.

Pravidelné preventivní prohlídky nám umožňují sledovat, jak se chrup vyvíjí, a případné odchylky zachytit včas.

Každý dětský chrup se vyvíjí vlastním tempem. Pokud ale máte pochybnosti, je vždy lepší se zeptat. Včasná kontrola může pomoci předejít komplikacím a usnadnit případnou léčbu.

Bruxismus

Skřípání nebo cvakání zubů (odborně bruxismus) je rytmická aktivita žvýkacích svalů, která se vyznačuje opakovaným, stereotypním pohybem zubů po sobě. Nejznámější je noční skřípání zubů, o kterých pravděpodobně ani dotýčný kolikrát netuší. Způsobuje ho nejčastěji zvýšené psychické napětí, jako stres, úzkost nebo tlak na výkon. Rizikem vzniku bruxismu je i vadné držení těla, genetická predispozice nebo také kouření, nadměrné pití kávy či alkoholu a poruchy spánku.

Trpíte na některé z příznaků níže?

Možná se jedná o bruxismus!

- ranní bolesti hlavy
- ranní bolesti zubů nebo čelisti
- bolest žvýkacích nebo mimických svalů
- nápadné zvětšení žvýkacích svalů
- poranění jazyka nebo dásně
- narušení spánku

Bruxismus, ačkoliv to zní jako malý problém, Vás může provázet poměrně dlouho aniž byste si uvědomili, že jím trpíte. Schovat se umí i za nenápadně zvýšené napětí v oblasti hlavy, krku i tváře, které mohou končit až velmi nepříjemnými bolestmi hlavy.

Skřípání zubů se netýká jen dospělých, ale i dětí. Objevit se může již v nejranějším věku. U kojenců a batolat někdy provází bruxismus prořezávání zoubků. V tomto případě se však jedná o přirozený bruxismus, který zpravidla nevyžaduje žádnou léčbu a který je pouze přechodný. Skřípání zubů ve spánku u dětí se často objevuje i v souvislosti s infekčním onemocněním nebo při bolesti. I v těchto případech potíže odezní, jakmile dojde k uzdravení.

Hlavním zdravotním rizikem neřešených potíží je přetížení čelistních kloubů a žvýkacích svalů a přirozeně i poškození samotných zubů. Objevit se mohou jak záněty, tak mechanická poškození zubů. Samotná léčba je vhodná kombinace stomatologa, fyzioterapeuta případně i psychologa.

Podstatnou úlevu vám může poskytnout cílená fyzioterapie, která se na problematiku podívá i z trochu komplexnějšího pohledu. Během chvíle si fyzioterapeut objasní stav svalů obličeje i žvýkacích svalů, podívá se na držení zejména krční páteře a hlavy. Bude zkoumat všechny možné odchylky čelistního kloubu a mechanismu kousání a žvýkání. Za pomoci cvičení a uvolňování svalů se může úleva od napětí a bolesti objevit téměř okamžitě.

Mgr. Ngoc Mai Tran
Klinika celostní terapie Vo2max

Multioborová stomatologická
klinika – zubní péče 21. století.

NAŠE SLUŽBY:

- ortodoncie
- záchovná stomatologie
- implantologie a chirurgie
- estetická stomatologie
- endodoncie
- dentální hygiena a parodontologie

ZUBNÍ
POHOTOVOST
7.00–21.00

smart^o
care