

# HIGIENA HIGIENIZACJA HIGIENISTKA

Od dziecka wiemy, że zęby czyścić należy. Dostajemy szczotkę i pastę, ale tak naprawdę nikt nam nie tłumaczy, w jaki sposób to zrobić. Jako konsekwencję braku higieny przedstawia się wizyty u stomatologa. A gdy dziecka nie uświadomimy, że notoryczne niedoczyszczanie zębów prowadzi do próchnicy i chorób dziąseł, owe prorocze wizyty są nieuniknione.

Chwilę po oczyszczeniu zębów na ich powierzchni tworzy się tzw. błonka nabyta, która zbudowana jest z substancji zawartych w ślinie. Szybko jednak zasiedlają ją bakterie i wtedy mówimy już o płytce nazębnej. Płytkę może być usunięta jedynie poprzez działania mechaniczne, czyli szczotkowanie i nitkowanie - słowem **higienę** domową. Jeżeli płytka zalega na zębach dłużej, już po kilkudziesięciu godzinach rozpoczyna się proces zmineralizowania jej poprzez wysycenie solami nieorganicznymi (wapnia i fosforu). Istotny jest efekt końcowy - kamień nazębny. Higiena domowa w takim przypadku nie jest już wystarczającą bronią. W kamieniu nazębnym zawarte są liczne bakterie, które w procesie przemiany cukrów (a tych dostarczamy im regularnie) wytwarzają kwasy, powodując tym samym spadek pH w ustach i demineralizację szkliwa.

Gorzej być nie może?

A jednak. Do akcji wkraczają bakterie *Lactobacillus* i *Streptococcus Mutans*, czyli winowajcy powstawania próchnicy.

Innym zagrożeniem wynikającym z posiadania kamienia nazębnego jest powstawanie zapalenia dziąseł, a w dalszej kolejności zapalenia przy-

zębia. Nieusuwanie kamienia i przewlekły stan chorobowy przyozdobi nas w bezzębny uśmiech... Radą na to jest osoba **higienistki**. Higienistka jest wykwalifikowaną osobą, takim połączeniem czyściciela oraz nauczycielki. Poprzez zabiegi **higienizacyjne** w gabinecie oczyszcza zęby z osadu i kamienia nazębnego, a następnie używając cieszących oko modeli oraz plansz edukacyjnych, uczy pacjenta jak ma dbać o zęby w domu.



#### Zabiegi higienizacyjne w gabinecie stomatologicznym to:

- usuwanie kamienia nazębnego (tzw. scaling), do którego można stosować narzędzia ręczne lub mechaniczne. Dla przykładu scaling ultradźwiękowy polega na niszczeniu struktury płytki kamienia nazębnego przy użyciu wprawianego w mikrodrżania o wysokiej częstotliwości skalera ultradźwiękowego.
- piaskowanie zębów piaskarką, czyli usuwanie z powierzchni szkliwa ciemnych osadów i przebarwień przy pomocy podawanej pod ciśnieniem wody wraz z proszkiem

zawierającym substancje ściernie.

- polerowanie zębów przy użyciu szczotek, gumek i past polerskich, aby wygładzić ich powierzchnię i zminimalizować szorstkość. W ten sposób utrudniamy ponowne odkładanie się osadów.
- fluoryzacja, która ma na celu wzmocnienie szkliwa zębów i zwiększenie jego odporności na próchnicę. Polega ona na nałożeniu na powierzchnię zębów lakiery, żelu lub pianki zawierającej wysokie stężenie fluoru, dzięki czemu jego związki wbudowują się w strukturę szkliwa.

Instruktaż higieny jest wbrew pozorom niezbędnym elementem każdej wizyty. Higienistka, używając modelu, pokaże jak szczotkować zęby, w jaki sposób prowadzić nitkę, by się nie skaleczyć, a także dobierze niezbędne pasty i szczoteczki, za pomocą których możliwa będzie walka z bakteriami jamy ustnej. Niejednokrotnie higienistka wraz z pacjentem ćwiczy szczotkowanie i nitkowanie przed lustrem, aby ten nabrał umiejętności manualnych. To swoisty trening przed codziennymi zmaganiem w łazience.

# po co to wszystko ?



Higienę domową rozpoczynamy od nitkowania. Wybieramy nitki zbudowane z puszystego materiału, które magicznie zwężają się, by dostać się między zęby, a następnie rozszerzają się, by dokładnie wyczyścić płytkę nazębną. Nić nawijamy na palce środkowe i trzymamy napiętą między palcem wskazującym i kciukiem. Następnie wprowadzamy nić w przestrzeń międzyzębową i lekko opierając się o krawędź zęba, przesuwamy wzdłuż, delikatnie wchodząc pod dziąsło. Nicią należy posługiwać się delikatnie – zapewne wielu osobom w pośpiechu zdarzyło się zranić dziąsła. Każdą przestrzeń międzyzębową czyścimy czystym kawałkiem nici.

Metoda szczotkowania dobierana jest indywidualnie dla każdego pacjenta, ale najczęściej polecaną jest uniwersalna metoda wibracyjna Bassa. Polega ona na ułożeniu szczoteczki pod kątem 45° w okolicy szyjek zębów z włosiem częściowo skierowanym do kieszonki dziąsłowej. Po umieszczeniu części włosia w kieszonce dziąsłowej, wykonuje się do pięciu powtórzeń, składających się z około trzydziestu małych wibrujących ruchów. Metoda ta skutecznie oczyszcza zęby, jednocześnie zapewniając dziąsłom relaksacyjny masaż.

Następnie używamy skrobaczek do języka. Skrobaczka to higieniczny i bardzo prosty w użyciu przyrząd, który służy do zdejmowania nalotu bakteryjnego z języka. Należy trzymać skrobaczkę tak, aby zaokrąglona część była jak najbliżej tylnej części języka. Następnie przeciągnąć ją przy delikatnym nacisku przez język w taki sposób, by oczyścić go z różnych pozostałości. Powtarzamy proces trzy do czterech razy.

Ostatnim etapem higieny domowej jest przepłukanie ust płukanką dostosowaną do indywidualnych potrzeb i upodobań. Wybór jest szeroki i nie raz w sklepach możemy dostrzec długie półki z kolorowymi płukankami. Róż-

norodność produktów może przyprawić nas o zawrót głowy, dlatego podczas wizyty higienistka doradzi i pomoże wybrać odpowiednie, z których będziecie mogli korzystać w domowym zaciszu.

Nie ulega wątpliwości, iż higiena domowa jest nieodzownym elementem dnia codziennego, a nie stosując się do podstawowych jej zasad, narażamy się na poważne choroby. A jakże proste jest zapobieganie im? Nie ma też potrzeby obawiać się higienistki. Na wizyty higienizacyjne powinno się przychodzić raz na pół roku, zatem – serdecznie zapraszam.



**Natalia Szeląg** – dyplomowana higienistka stomatologiczna, autorka wielu artykułów o tematyce medycznej. Swoje umiejętności poszerzała na wielu kursach, szkoleniach i konferencjach dla higienistek stomatologicznych. Dba o to, by pacjenci, wychodząc z gabinetów stomatologicznych, zaopatrzeni byli przede wszystkim w wiedzę o tym, jak dbać o swój uśmiech.