

A photograph of a winter landscape. The foreground is dominated by smooth, rolling mounds of deep white snow. Several bare, thin trees with light-colored bark stand in the middle ground, their branches reaching upwards. The background shows more snow-covered hills under a clear, pale blue sky. The overall mood is quiet and cold.

Mutes dobuma higiēna

Gunta Dukse
RDH zobu higiēniste

Kā kļūt par zobu higiēnistu?

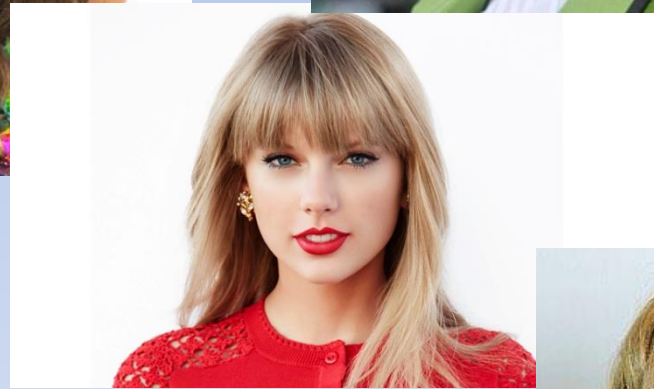
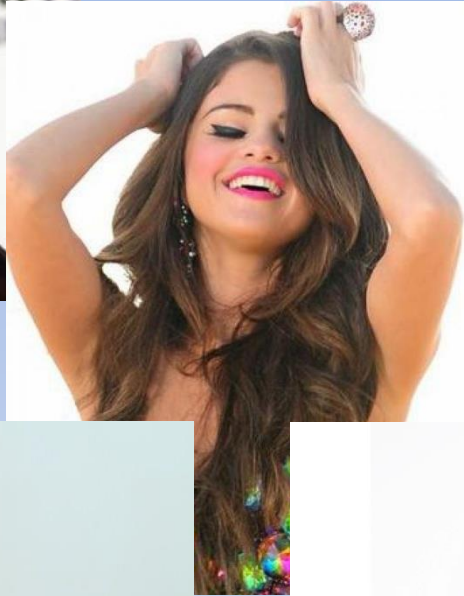
Rīgas Stradiņu universitātes Zobu higiēnistu akadēmiskajā skolā, veiksmīgi nokārtojot valsts eksāmenus un saņemot diplomu ar kvalifikāciju – „**Zobu higiēnists**”

Katrai profesijai, pamatojoties uz izglītības programmu, ir Izglītības un zinātnes ministrijā ar rīkojumu apstiprināts profesijas standarts 2004. gada 9. novembrī, nr. 719, reģistrācijas nr. PS 2089

Kas ir zobu higiēnists?
Ko dara zobu higiēnists?
Vēsture.

Kas atrodas mutes dobumā?
Kā palīdz cukura nesaturošā košļājamā gumija?
Kā kopt mutes dobumu?





Profilakses darbs pacientu:

- iztaujā par vispārējo veselības stāvokli;
- izmeklē un nosaka bojāto zobu un ap zobu esošo audu stāvokli;
- veic zobu rentgenoloģisku izmeklēšanu,



Profilakses darbs pacientu:

- noņemt virs un zemsmaganas mīksto un cieto aplikumu;
- pulēt zobus un diegot zobus;
- apmācīt pareizā zobu tīrīšanas tehnikā un diegošanā;
- informēt par ogļhidrātu lietošanas kultūru un ieteikt diētas korekciju, ja tas nepieciešams;
- noņemt plombu pārkares un ielikt pagaidu plombējamo materiālu;
- lietot dažādus lokālos fluoru saturošus līdzekļus;
- pārklāt zobu fīsūras ar silantiem.



Vēsture

Kā zobārsts, agrīnā 1900. gadā, Dr Alfred Civilion Fones bija nobažījies par pacientu skaitu, kuri zaudēja savus zobus, no zobu kariesa un periodonta slimībām. Fones bija pārliecināts, ka noņemot aplikumu, zobakmeni un cukurotās vielas no zobu un smaganu malām, varētu samazināt vai novērst zobu zaudējumu. Viņš sāka kampaņveidīgi pārliecināt citus zobārstus un medikus dažādās jomās, ka dažas zobu slimības faktiski ir iespējams novērst.





Irene E. Newman bija pasaulē pirmā zobu higiēniste, kura strādāja kopā ar Dr. Alfred Civilion Fone, kas tiek uzskaitīts par profilakses „pionieri”, izveidojot terminu "zobu higiēna" un uzsāka atbilstošo profilakses kustību.



Vēsture

1906.gadā Irēne E. Newmane, strādājot kā Dr. Alfrēda Fones palīgs pie zobārsta krēsla, kopā ar Dr. Alfrēdu Fones gāja apmācīt bērnus tīrīt zobus un veikt citu profilaktisko ārstēšanu.

1907. gadā Irēne Newmane veica pirmo mutisko profilakses apmācību sabiedrībai Dr. Fones jaunajā birojā, pārvietojamā ekipāžā Washingtona Avēnijā 10, Bridžeportā, Konektikutā.



Emalja

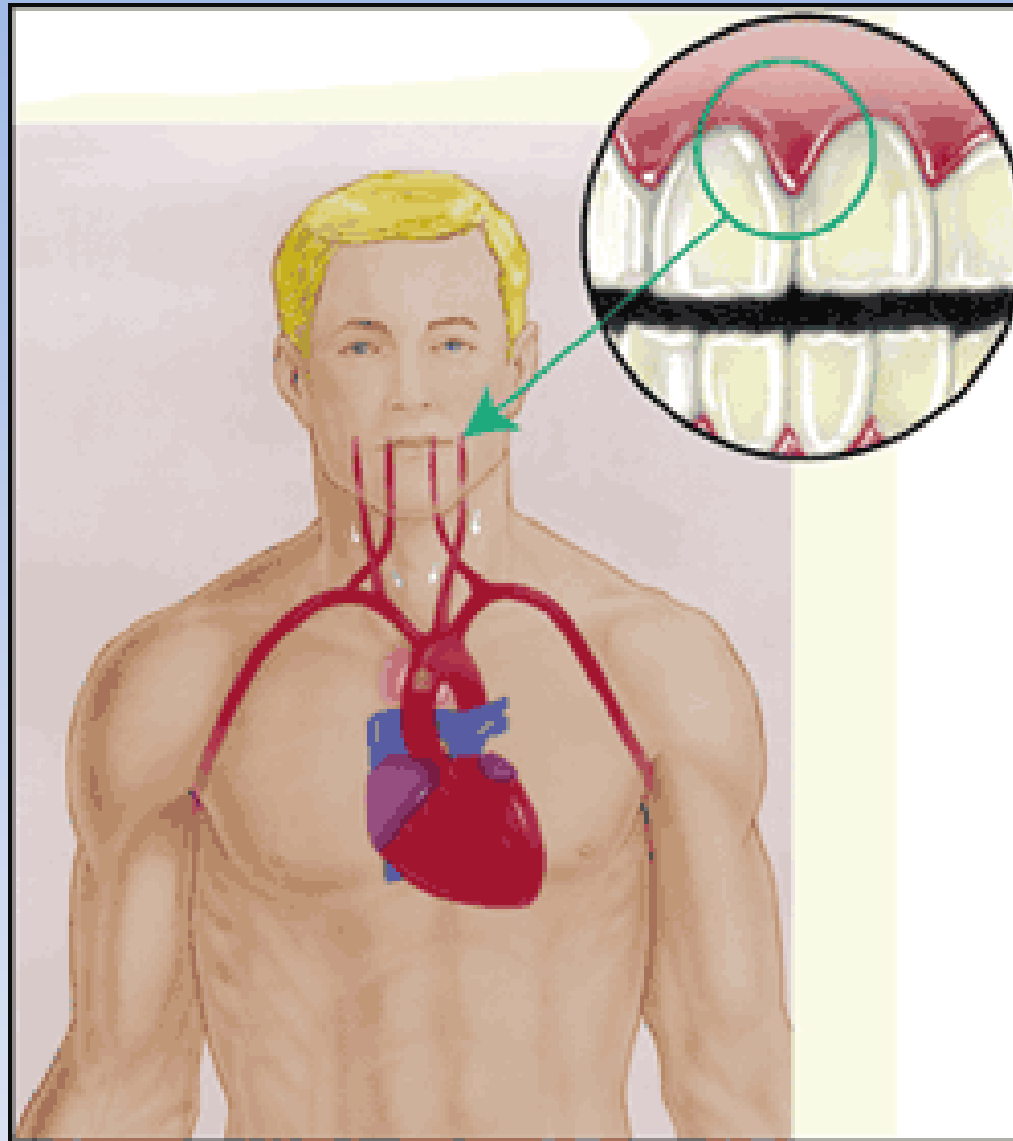
Dentīns

Pulpa

Saknes daļa

Cements

Kolagēnās saites



Vesela smagana



Veselas smaganas raksturo šādas pazīmes:

- rozā vai korallrozā krāsā
- stipri, elastīgi audi
- „apelsīnmiziņas” struktūra
- forma, kas atbilst zoba kontūrai un veido zoba maliņu
- **nav** apsārtuma, pietūkuma vai iekaisuma
- **nav** asiņošanas zobu tīrīšanas laikā
- **nav** diskomforta sajūtas

Aplikuma krāsošana



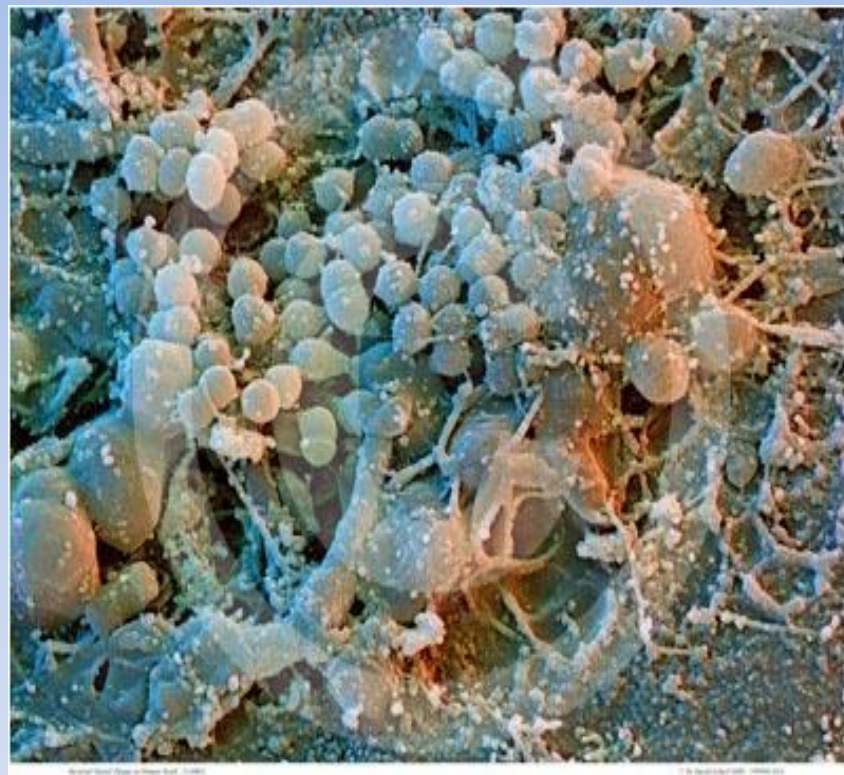
Bakteriālais zobu aplikums

Nobriedušajā zobu aplikumā atrodas:

- ~ 70% dzīvi un bojā gājuši mikroorganismi, to vielmaiņas gala produkti;
- ~ 30% siekalu sastāvdaļas un ūdens.

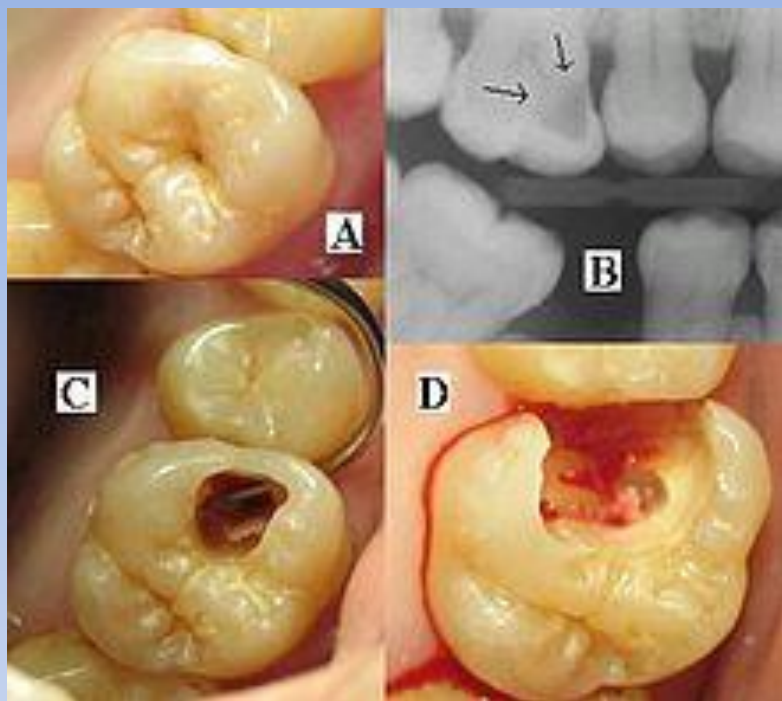
Vienā miligramā nobrieduša zobu aplikuma (aptuveni viena pilna zondes smaile) atrodas:

~ 100 - 300 miljoni baktēriju.



Fisūru kariess





Severe early childhood caries(Baby bottle tooth decay)



Halitoze



- Halitoze ir bieži sastopams simptoms, ko nereti novēro kopā ar nepatīkamas garšas sajūtu mutē.
- Sliktā smaka rodas no nepareizas mutes dobuma higiēnas un smaganu asiņošanas.





Siekalas ir viela, kuru izdala siekalu dziedzeri cilvēka mutes dobumā.

Siekalas satur apmēram **99% ūdens** un to galvenais uzdevums ir:

- piedalīties **ogļhidrātu** gremošanā;
- uzturēt pastāvīgu **pH līmeni**;
- mitrināt mutes dobumu;
- kā arī aizsargāt **zobus** no bojāšanās.



Diennaktī mutes dobumā izdalās

~ **1 - 1,5 l** siekalu.

Cilvēka dzīves laikā tiek saražots apmēram **30 000** litru,
kas ir līdzvērtīgs tilpums apmēram **40** parastu vannu
tilpumam.

Kā palīdz cukuru nesaturoša košļājamā gumija?

Stimulē siekalas



Pētījumi ir pierādījuši, ka lietojot košļājamo gumiju bez cukura, piemēram, Orbit, izdalīto siekalu daudzums pārsniedz parasto daudzumu pat desmitkārtīgi.

Tajā pašā laikā mainās siekalu sastāvs, kas padara tās par vēl efektīvāku līdzekli zobu bojājumu novēršanā.

Kā palīdz cukuru nesaturoša košļājamā gumija?

Neitralizē skābes.



Biežas uzkodas starp ēdienreizēm izraisa kaitīgo skābju klātbūtni mutes dobumā.

Košļājamās gumijas košļāšana **20 minūtes** pēc ēšanas un dzeršanas palielina bikarbonāta daudzumu siekalās un tādējādi palīdz neitralizēt zobu aplikumā esošo skābi.

Atcerieties!



Lietojot košļājamās gumijas, jāievēro košļāšanas etiķete:

- ☺ Jākošļā nemanāmi, lai nepiesaistītu citu cilvēku uzmanību!
- ☺ Nelipināt izlietoto gumiju pie skolas sola, nemest zemē uz ietves!
- ☺ Papīriņu, kurā ietīta košļājamā gumija, saglabāji!
- ☺ Kad beigsiet košļāt, ietiniet košļājamo gumiju papīriņā un izmetiet atkritumu tvertnē.



Mutes kopšana ir īpaša sistēma vai pasākums, kur vispirms nepieciešams izvēlēties pareizus zobu kopšanas priekšmetus, tad izvēlēties nepieciešamo zobu pastu un izstrādāt iemaņas pareizai zobu tīrīšanai, jo iemaņas ir noteicošais efektīvai bakteriālā aplikuma noņemšanai.





“Zobu suka ir civilizācijas pazīme, bet prasme ar to rīkoties ir kultūras pazīme”.

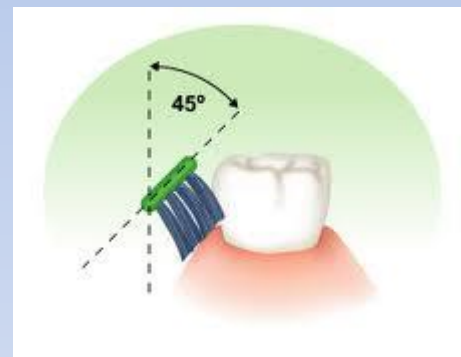
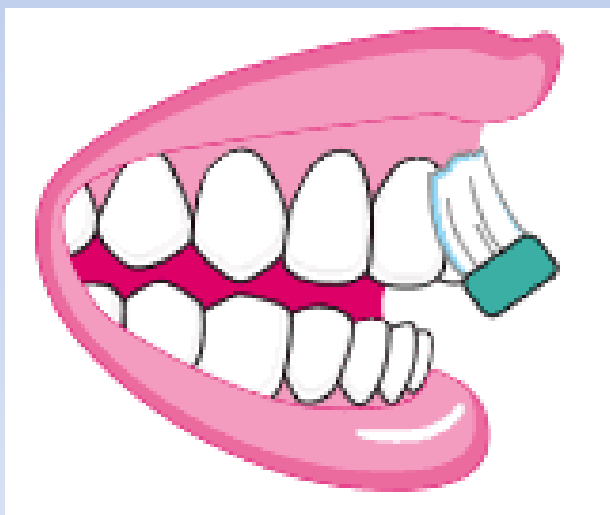
Visvienkāršākais, ērtākais un lētākais veids kā saglabāt veselus zobus un periodontu veselu, tīrīt zobus divas reizes dienā ar fluorīdus saturošu pastu.

Mīkstais aplikums ir neredzams baktēriju slānis un tas veidojas ap zobiem un smaganām nepārtraukti.

Lai veiktu rūpīgu un kvalitatīvu zobu tīrīšanu, ir nepieciešama pareiza zobu suku un pastas izvēle.



Tīrīšanu uzsāk augšžokļa labajā pusē: zobu suku sariņiem jābūt 45° leņķī pret zobiem un smaganām, tā, lai viena sariņu daļa atrastos uz smaganām. Izdariet slaukošas kustības virzienā no smaganām uz zobu.



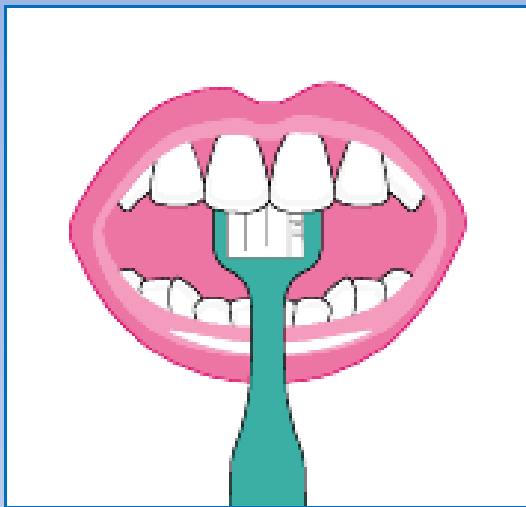
45° leņķis

Šī kustība lieliski noņem aplikumu starp zobiem un smaganām. Vienā reizē ar zobu suku tīra 2-3 zobus: slaukošās kustības jāatkārto 8-10 reizes.



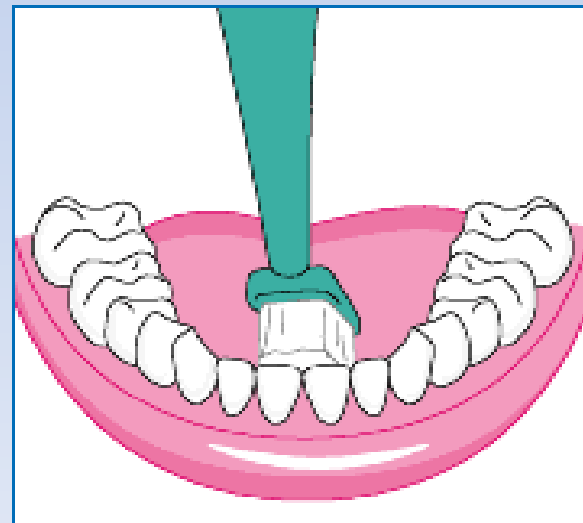
Veic tādas pašas kustības apakšžoklī virzienā no smaganām uz zobu, notīrot zobu iekšējās virsmas.



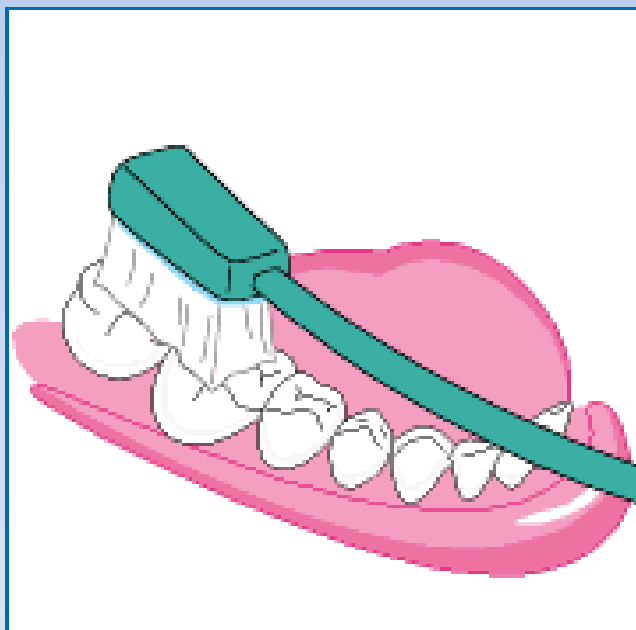


Augšžokļa priekšējo zobu tīrīšana

Apakšžokļa priekšējo zobu tīrīšana



Kožamās virsmas notīrīt ar vieglām, vibrējošām kustībām, lai iztīrītu visas rievīņas un bedrītes uz zobiem.



Kad ir iztīrīti zobi, atceries, ka ar zobu suku jānotīra arī mēle. Pēc tam viegli izskalo muti.



Zobu tīrīšana

Zobi jātīra 2x dienā - tīrīt zobus pirms gulētiešanas un dienas laikā uzreiz pēc ēšanas.





Paldies par uzmanību!