



## UPUTE ZA NJEGU PARODONTA

Bolesti parodonta bolesti su vezane uz strukture oko zuba. Njihovi su uzročnici bakterije iz mekih naslaga, plaka i kamenca. Prve promjene nastaju na zubnom mesu u vidu povećane sklonosti krvarenju, što je posljedica razvoja upale (*gingivitis*). Pravilnim četkanjem, kojim se uklanjaju meke naslage i plak, te uz pomoć nekih preparata, upala sluznice može se smiriti za nekoliko dana. Što se tiče uklanjanja zubnog kamenca, njega može ukloniti jedino Vaš stomatolog.

Evo nekih smjernica za odabir i primjenu preparata za njegu usne šupljine:

1. Koristite **meku ili srednje tvrdu četkicu**. Četkajte zube poslije svakog obroka, kružnim pokretima, uz blagi pritisak, lagano masirajući zubno meso. Kod povlačenja zubnog mesa, preporuča se četkati zube povlačeći četkicu «od crvenog prema bijelom» što znači od zubnog mesa prema zubu, kao da navlačimo zubno meso koje se povuklo natrag na zub. Zubnu četkicu potrebno je mijenjati svaka tri mjeseca.
2. Vlakna zubne četkice ne mogu doprijeti u uske prostore između Vaših zuba, stoga je neophodno koristiti **zubni konac**. Odaberite onaj koji je navoštani jer lakše prolazi kroz uske međuzubne prostore. Pri njegovoj upotrebi budite pažljivi jer grubo potiskivanje može oštetiti zubno meso. Zubni konac koristite bar jedanput dnevno. Kada je prostor između dva zuba veći, upotrebljavajte **interdentalnu četkicu**.
3. Na tržištu postoje zubne paste i kapi na biljnoj bazi koje svojim protuupalnim učinkom uspješno smiruju simptome upale zubnog mesa.  
Probajte: PARODONTAX – zubnu pastu i kapi  
          GENGIGEL – gel / otopinu / sprej  
Upotreba: Četkanje i masaža zubnog mesa. Kod jače upale, nanijeti malo paste na oboljelo mjesto i ostaviti da djeluje 2-3 minute. Isprati.
4. Upalu zubnog mesa može smiriti i ispiranje žalfijom ili nekom tekućinom za ispiranje usta (npr. LISTERINE – na bazi eteričnih ulja ili CORSODYL, CURASEPT – na bazi klorheksidina).
5. Ukoliko se zubno meso oko Vaših zubi povuklo te ostavilo za sobom ogoljele zubne vratove, četkanje može biti neugodno ili čak i bolno. U tom slučaju preporučamo pastu za osjetljive zube, npr. SENSODYNE.

Napominjemo da će gore navedeni preparati ukloniti samo simptome, dok dugoročno zdravlje Vašeg parodonta ovisi isključivo o Vama, odnosno o savjesnom održavanju higijene i redovitim posjetama stomatologu.