

Rizik od oboljenja desni također može biti povišen u pušača i dijabetičara.

Može li se bolest desni liječiti? Uz uvjet da koštano tkivo nije previše uništeno, zubar ili specijalist za paradentozu (**periodontist**), odgovarajućom obradbom - a mi sami pažljivom preventivnom njegovom kod kuće, možemo spriječiti gubitak zubi.

Međutim gubitak zubi zapravo ne bi trebao biti jedini razlog za čuvanje desni od oboljenja - prema novim istraživanjima, izgleda da bi ovaj problem mogao biti povezan sa srčanim bolestima i moždanim udarom.

Ako trebate pomoć za engleski, nazovite Službu za prevođenje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service - TIS**) na **131 450**.

Više informacija na hrvatskom jeziku, možete naći u **Multicultural Communication website** na **<http://mhcs.health.nsw.gov.au>**

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije, ali ih se ne usklađuje s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.



**Croatian**  
**27 September 1999**  
**[BHC-5385]**

**Sačuvajte zube -  
bez obzira koliko ste stari**

**Keeping your teeth -  
whatever your age**

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

## Sačuvajte zube - bez obzira koliko ste stari

### Keeping your teeth - whatever your age

Ideja da je gubitak zubi normalan dio starenja je mit - ako ih negujete, nema razloga zbog kojih ne biste mogli imati isti broj zubi u sedamdesetim kao i u dvadesetim godinama.

Premda skoro svi znamo da se zubi mogu oštetiti od kvarenja, manje nam je poznato da i oboljele desni mogu uzrokovati gubitak zuba.

Oboljenje desni počinje plakom, tj. naslagom ljepljive tvari koja se stvara od otpadaka hrane i bakterija nakupljenih na zubima. Ako se plak redovito ne odstranjuje, on će se staložiti po crti oko ruba desni koje će od toga nateći i upaliti se. Ako se to zapusti, upala se na koncu može proširiti na koštano tkivo čeljusti koje drži zube na mjestu. Zubi se postupno rasklimaju i eventualno poispadaju.

Međutim to se može spriječiti ako svakoga dana posvetimo nekoliko minuta pažljivom četkanju kao i čišćenju između zubi pomoću zubnoga konca (**dental floss**). Zubni konac je proizvod koji malo podsjeća na konac za šivanje - uvucite ga između zubi i očistite površine koje ne možete dokučiti četkicom. Perite zube dva puta na dan četkicom s mekanim dlačicama i malom glavom - promijenite četkicu kada dlačice izgledaju izlizane ili čupave. Osobito je važno očistiti zube prije spavanja jer ako se ostaci hrane zadrže u ustima preko noći, razmnožavat će se na njima bakterije koje uništavaju zube i desni.

Ako prije niste rabili zubni konac, sada je vrijeme da počnete. Neki se ljudi radije služe zubnom trakom (**dental tape**),

proizvodom sličnom zubnome koncu. Ako niste sigurni kako se radi sa zubnim koncem ili trakom, upitajte zubara ili

ljekarnika. Pametno je bodriti djecu na uporabu konca. Najbolje je početi kad su djeca osam ili devet godina stara - na početku ćete im možda trebati malo pomoći (i utrošiti mnogo vremena), ali isplati se. Zašto ne biste čistili zube koncem dok gledate televiziju, ako vam to odgovara?

Ako želite biti sigurni jeste li odstranili sav plak sa zubi, zatražite u ljekarni tinkturu (**disclosing fluid**), pomoću koje možete otkriti ako je nešto ostalo. Ideja je da stavite ovu tekućinu u usta i promuljate kroz zube i ispljunete. Od tinkture ostaju obojene mrlje na zubima (koje se mogu oprati četkicom), što pokazuje gdje se zadržao plak. Postoje i tablete (**disclosing tablets**) koje rade na isti način.

Redoviti odlasci zubaru na preglede i čišćenje korisni su nesamo zbog odstranjivanja ostataka plaka kojeg možda niste sasvim skinuli, nego i za rano otkrivanje eventualnih problema s desnima.

Kako možete pronaći jesu li desni oboljele? Među simptomima su krvarenje iz desni kada ih perete četkicom, promjene u obliku i boji desni, stalan loš zadah ili loš okus u ustima, desni koje se povlače, ili zubi koji su rasklimani ili su se pomakli s ležišta. Zapamtite da je krvarenje desni obično najraniji znak. Nemojte ga ignorirati - idite zubaru.

Bolest desni se često razvija tijekom trudnoće, zbog čega Zubarska udruga Australije (**Australian Dental Association**) kaže da je čuvanje zubi i desni važan sastavni dio predporođajne njege. Čistite zube pažljivo tijekom toga vremena i idite zubaru.