

## VALÉRIA MICHNOVÁ: *Doba rúšková praje dlho odkladaným zákrokom*

Zubná stomatológia napreduje míľovými krokmi, čo zjednodušuje aj samotné zákroky a minimalizuje bolesť pri ošetrovaní. Avšak niektorí pacienti majú stále panický strach až fóbiu pred návštevou zubára.

„V dnešnej dobe vieme veľmi dobre spolupracovať s týmito pacientmi. Využívame pri tom rôzne formy sedácie, ale zväčša stačí len ľudský a profesionálny prístup,“ hovorí zubárka Valéria Michnová, ktorá nám v rozhovore prezradila, ako sa správne starať o naše zuby, akým potravinám sa vyhýbať, ale i to, ako sa dá doba nosenia rúšok využiť na roky odkladané chirurgické či estetické zákroky.

### **MUDr. Valéria Michnová**

vyštudovala Lekársku fakultu na Univerzite Palackého v Olomouci (2000). Spolu s manželom, stomatológom MUDr. Liborom Michnom, žila a pracovala v škótskom Glasgowe. Dnes manželia vlastnia modernú dentálnu klíniku Art Dentistic v Bratislave. Valéria Michnová sa špecializuje hlavne na ošetrovanie koreňových kanálikov, záchovnú a estetickú stomatológiu, jej manžel na parodontológiu, implantológiu a ústnu chirurgiu. Okrem spoločnej práce sa venujú výchove svojich troch synov.





Váš otec bol zubár. Už v detstve ste vedeli, čo budete robiť?

Vedela som, že sa budem venovať medicíne. Môj otec bol pre mňa veľký vzor. Inšpiroval ma svojim životným postojom a prístupom k práci. Učil ma, že človek má byť dôsledný a pracovitý. Časom som akosi prirodzene dospela k tomu, že by som sa chcela vybrať v jeho šľapajach. Stomatológia je krásny odbor medicíny, keďže v dnešnej dobe už nemusí byť bolestivá. Moderná stomatológia je veľmi kreatívna a výsledok je hneď jasný. Niečo rukami tvoríme, čo v konečnom dôsledku lahodí oku a pacientovi prinavráti hlavne zdravie a komfort.

Až 75 percent dospelých počuje strach až úzkosť zo zubárov. Napriek tomu, že zubná stomatológia napreduje milovými krokmi, čo zjednodušuje aj samotné zákroky, minimalizuje bolesť. Prečo sa ľudia stále boja zubára?

Jednoducho preto, lebo idú k lekárovi. Svoju rolu zohráva aj fakt, ako často ho navštevujú a ako sa starajú o svoje zuby. Ak majú chrup zanedbaný a majú bolesti, očakávajú, že aj návšteva u zubára bude bolestivá. Navyše môžu sa pridružiť zlé skúsenosti z minulosti, z detstva. Našťastie, vieme ošetriť chrup už bez bolesti. Treba nám len veriť, že sa o každého pacienta postaráme profesionálne a s citom. Existuje oblasť psychológie, ktorá sa venuje zubnej fóbií: dentophobia.

Stretávajú sa s pacientmi, ktorí trpia touto fóbiou? Samozrejme, niektorí majú panický strach až fóbiu. V dnešnej dobe vieme veľmi dobre spolupracovať s týmito pacientmi. Využívame pri tom rôzne formy sedácie, ale zväčša stačí len ľudský a profesionálny prístup.

Je dôležité, aby zubár pred zákrokom poznal pacientov zdravotný stav a lieky, ktoré užívajú?

Nevyhnutne. Žiaľ, stretávam sa často s tým, že nám pacienti nechcú poskytnúť informácie o svojom zdravotnom stave, o užívaní liekov, lebo nevidia dôvod, prečo by zubárovi mali oznamovať tieto informácie. Ale je veľmi dôležité, aby pacienti pochopili, že stomatológia je invazívna medicína. My ich liečime, pacienti nesmú tieto informácie tajiť. Nemajú na to dôvod.

V modernom svete sa od nás už akosi očakáva, že budeme mať čisté, zdravé a lesklé zuby. Aký efekt na náš život má náš úsmev?

Určite blahodarný, veď je prejavom šťastia a radosti.

A, samozrejme, že každý chce pri úsmeve ukazovať zdravé, pekné a biele zuby. O to sa vieme postarať a vďaka moderným technikám a postupom už vieme aj ľuďom so zdevastovaným chrupom „vyčarovať“ vysnívaný úsmev.

Spoločnosť je celkovo uvedomelejšia. Ľudia sa o seba viac starajú a záleží im na ich zdraví a zovňajšku. Mnohí už pochopili význam a dôležitosť pravidelných preventívnych prehliadok. Ak k tomu pridružia aj pravidelnú dentálnu hygienu, určite budú mať zuby zdravé a čisté.

Ako si ich máme čistiť?

Pravidelne, ráno a večer. Každému pacientovi hovorím: doma už nepoužívajte metlu, ale vysávač na upratovanie. Preto investujte a používajte moderné produkty dentálnej hygieny, ktoré trh ponúka. Napríklad sonické kefkky sú dobrá pomôcka, pretože už sa nemusíte príliš sústreďovať na správnu techniku čistenia zubov, ktorá je základ. So sonickou kefkou ich budete mať správne ošetrované, aj keď ste ráno veľmi rozospatý, alebo večer veľmi unavený. Na trhu sú aj iné pomôcky za veľmi dostupné ceny, stačí sa poradiť so svojim zubárom.

Stále túžime po belšom úsmeve?

Bielenie je veľmi žiadané, veď v našich predstavách stále vidíme: čo je biele, je čisté. V tomto prípade sú pacienti už viac uvedomelí a preferujú prirodzenejšie zafarbenie.

Na aké potraviny by sme si mali dávať pozor? Niektoré naše zuby len zafarbiajú, ale niektoré okrem zafarbenia našim zubom aj škodia. Jedzme zdravo a žime zdravo. Čerstvé a naturálne potraviny, ktoré sú výživovo bohaté, zubom neškodia. Ak sa

pigmentujúcich nápojov a potravín nevieme vzdať, pravidelná dentálna hygiena to vyrieši. Ale určite sa treba vyhýbať kyslým a sladkým potravinám.

Ako vplýva nikotín na zdravie a kvalitu zubov?

Negatívne. Je dokázané, že spôsobuje ochorenie ďasien, parodontu, ochorenia sliznice. Preto ten, kto si chce zachovať celkové, aj orálne, zdravie, by nikotín užívať nemal v žiadnej forme. Pacienti si často mylne myslia, že ak nahradia klasické cigarety elektornickými alebo nejakými inými, ktoré dnešná doba ponúka, sú na tom lepšie ako fajčiarci klasických cigariet. Sú však vystavení rovnakému riziku vzniku ochorenia, len sa im zuby nezafarbia tak rýchlo.

S čím najčastejšie chodia pacienti za zubárom?

Pacientov stále trápia rovnaké problémy. Často chodia s ochoreniami zubov a parodontu. Doba, akú dnes žijeme, pacientom aj napomáha. Sú viac doma, majú viac času sa o seba starať a riešia s nami aj estetickú stomatológiu či chirurgické zákroky, ktoré pri pracovnej vyťaženeosti alebo cestovaní predchádzajúce roky odkladali. Nosenie rúška zase pomáha v prípadoch, ak ide o komplikovanejšie zákroky, kde nový úsmev nie je hneď viditeľný po prvom sedení. Teda využívajú tento čas aj na radikálne zmeny svojho úsmevu. ■

BP210163