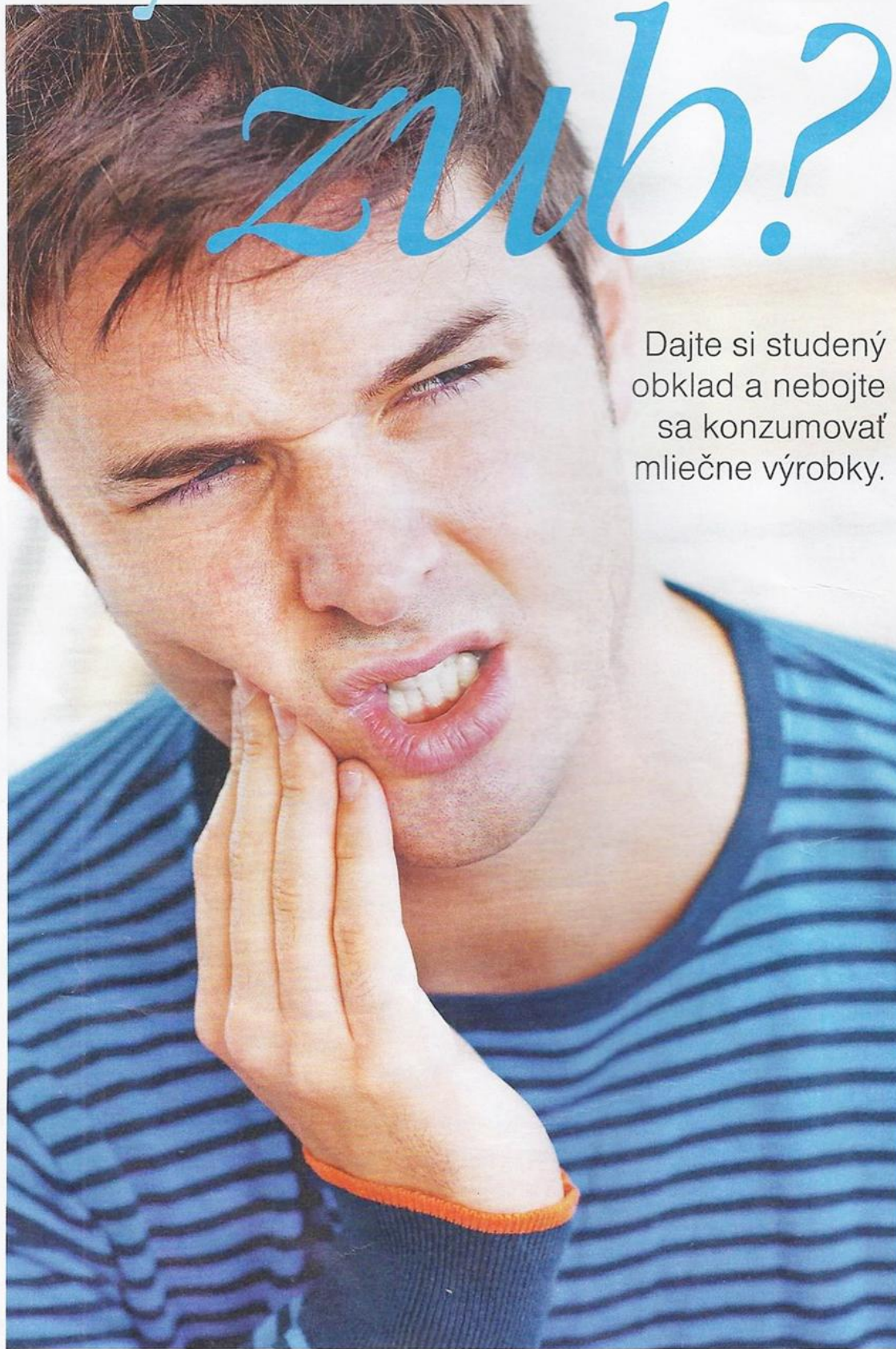


Vytrhli vám zub?



Dajte si studený obklad a nebojte sa konzumovať mliečne výrobky.

Martinovi vytrhli zub, a hoci mu lekár dal mnoho rád, doma si nevybaví ani jednú.

„Vedel som len to, že sa mám vyhýbať mliečnym výrobkom a z pesničky od Iné Kafe, že mám jesť kašovité jedlá, čo sú v mojom ponímaní pudinky a krupicová kaša. Do nich však ide mlieko,“ sťažuje sa. Líce mu opuchlo, rana však nekrvácala. „Keď som na internete hľadal, čo pomôže po vytrhnutí zuba, našiel som len samé hrôzostrašné skúsenosti ľudí v diskusiách. Obyčajne sa im rana zapálila alebo boli práceneschopní aj týždeň. A to nehovorím o tých, ktorí majú po vytrhnutí zuba problémy niekoľko rokov. Radšej som vypol počítač,“ priznáva Martin.

BEZ MLIEKA?

Takisto ste vylúčili mliečne výrobky a obmedzili tak množstvo pokrmov, ktoré by ste po vytrhnutí zuba mohli jesť? „S týmto názorom som sa už stretol a viem, že sa medzi ľuďmi drží. Lenže ani ja a ani moji kolegovia chirurgovia sme nečítali žiadne štúdie, ktoré by to potvrdili,“ prekvapuje zubný lekár MUDr. Vladimír Zeman a MUDr. Libor Michna MSc. s ním súhlasí. „Samozrejme, že mliečne výrobky sa konzumovať môžu. No ľudia sa asi boja, že mliečne enzýmy môžu spôsobiť kvasenie v rane,“ mieni L. Michna o prežívaní mýtusu. „Zápaly v rane však vyvolávajú patogénne baktérie a nie mliečne bielkoviny. Teoretizovať by sa dalo o fermentujúcich baktériách v niektorých výrobkoch, ale nemyslím, že opodstatnene. Ak nemáte alergiu na mlieko, nemusíte sa báť piť ho ani po extrakcii zuba. V rane sa vytvorí koagulum, teda krvná zrazenina, ktorá chráni prázdne

zubné lôžko, až kým ho vyplní hojace sa granulačné tkanivo,“ ubezpečuje V. Zeman.

KEĎ IDE VON

V súčasnosti sa rázi trend udržať zuby v ústach čo najdlhšie. „Každá náhrada je stále iba náhrada, aj napriek obrovskému technologickému pokroku v stomatológii. Po každom vytrhnutí sa časť kosti aj ďasna v okolí vstrebe. Navyše, nahraďiť vlastný zub tak, aby spĺňal tie najvyššie estetické a funkčné kritériá, je náročné a finančne veľmi nákladné,“ hovorí Libor Michna.

Samozrejme, keď je zub poškodený a z rôznych príčin sa nedá esteticky a funkčne opraviť, je nutné vybrať ho. „Najčastejšie sa to stane pri zlomeninách zuba alebo koreňa, pri veľkých deštrukciách korunky kazom, zápaloch okolia zuba a neliečenej parodontóze,“ vyhlasuje zubný lekár.

OSTANETE ŠTRBAVÍ?

Kým ďasno sa zahojí veľmi rýchlo, teda za niekoľko dní, kosť potrebuje čas. „Obyčajne aj niekoľko mesiacov. Ak by vám však medzera prekážala, rieši sa to dočasnou náhradou. Budete ju mať, kým sa aj ďasno, aj kosť, dostatočne nezahoja,“ vysvet-

ľuje L. Michna. Takýto zubný implantát sa dá vsadiť relatívne rýchlo, v mnohých prípadoch aj v deň trhania, ale len s dočasnou korunkou. Túto možnosť vítajú najmä ľudia, ktorým zubár vytrhne predný zub. „Všetko záleží na situácii, ale aj na šikovnosti a skúsenostiach ošetrojúceho lekára. Niekedy si celá liečba vyžaduje viac fáz, ktoré môžu trvať aj dlhšie než rok,“ vysvetľuje zubný lekár Michna.

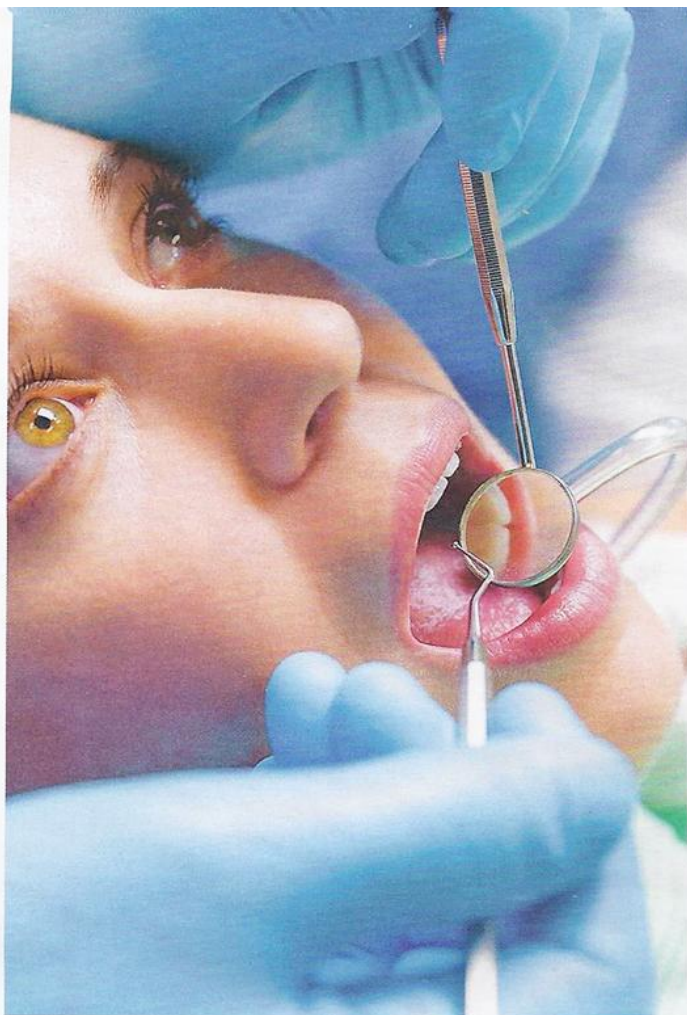
Ak sa rozhodnete pre mostík alebo pre vyťahovaciu protézku, ktorá nahradí časť chrupu, pamätajte, že zubár bude musieť narušiť zdravé zuby v okolí medzery. „Aby sme získali miesto na náhradu, vedľajšie zuby obrúsime, čím ich nenávratne poškodíme. Preto je najprirodzenejšia náhrada zuba implantát. Samozrejme, s ohľadom na zdravotný stav pacienta, jeho psychiku, rôzne lokálne faktory v ústach, ale aj na finančné možnosti,“ myslí si L. Michna a pripúšťa, že s prázdny miestom po zube nemusíte urobiť nič, ale potom rátajte s tým, že na prázdne miesto sa vám začnú posúvať ostatné zuby, vzniknú medzi nimi medzery, stratia v sebe oporu, žuvanie bude nedokonale... ■

Nie je kaša ako kaša

Vyskúšajte smoothie. Rozmixované ovocie alebo zelenina s troškou vody alebo ovocnej šťavy vás nasýtia. Nepoužívajte však jablká, od ktorých vám rýchlo vytrávi, ale banány s listami špenátu. Tie zasýtia najlepšie. Nič sa nestane, ak primixujete aj detské piškóty. Do ovocného pyré nedávajte drobné ovocie, ako sú maliny a ríbezle. Zrníčka z nich sa môžu ľahko dostať do rany.



Lenka
ŠTEFÁNKOVÁ



Šetrite sa

- ✓ Ak je trhanie plánované, určite sa pred zákrokom nezabudnite najesť. Najbližšie sa k jedlu dostanete až o pár hodín.
- ✓ Neužívajte lieky, ktoré riedia krv, mohli by spôsobiť, že rana bude veľmi krváčať.
- ✓ Tesne po vytrhnutí zuba si musíte nechať v ústach tampón päť až pätnásť minút.
- ✓ Ak sa vám doma rana opäť rozkrváca, zahryznite do prežehlenej, nie však horúcej látkovej vreckovky a na líce si dajte studený obklad. Pomôže zastaviť krvácanie a zmierni opuch.
- ✓ Kým neodznejú účinky anestézie, nejezte, nefajčite a pite len v malých množstvách. Vonku v zime nerozprávajte.
- ✓ Snažte sa nevyšávať si ranu a nevyplachujte ju 24 hodín.
- ✓ Šetrite sa a na niekoľko nasledujúcich dní obmedzte fyzickú aktivitu.
- ✓ Spite s hlavou vyvýšenou oproti telu.
- ✓ Na druhý deň po zákroku môžete hojenie podporiť vyplachovaním odvarom z repíka alebo z kamiliek. Nápoj v ústach neprebublávajte, iba ho naberte do úst, chvíľku vydržte a potom vyplňte.
- ✓ Jedzte kašovitú stravu, pite vlažné nápoje.
- ✓ V prípade, že sa opuch zväčšuje, krvácate, máte silné bolesti alebo teplotu nad 38 stupňov Celzia, vráťte sa do zubnej ambulancie.

