

Ali si pozoren na zdravje svojih zob in dlesni?



Kazalo

01	Zakaj je skrb za zdravje zob in dlesni pomembna?	4
02	Kaj lahko storim sam za ohranitev zdravja svojih zob?	6
03	Boli me zob. Kaj naj storim?	10
04	Imam pregled pri zobozdravniku. Na kaj moram opozoriti zobozdravnika?	12
05	Na kaj je pomembno pomisliti pred invazivnim posegom/operacijo? Ukrepi pred in po izdrtju zoba	14

Zakaj je skrb za zdravje zob in dlesni pomembna?

Ohranjanje ustnega zdravja bolnikov z motnjami strjevanja krvi je izjemno pomembno, saj z njim preprečujemo težave z zobmi in stanja, kot so gingivitis (vnetje, pordelost, oteklost dlesni, krvavenje ob ščetkanju ali ugrizu v kaj trdega, npr. jabolko), zobni karies, zobobol, izguba zoba, težave pri žvečenju hrane in parodontalna bolezen (bakterijska okužba posebnih tkiv, vezi in kosti, ki obkrožajo in podpirajo zobe). Parodontalna bolezen lahko povzroči resno krvavitev dlesni, zlasti pri tistih s hudo/zmerno hemofilijo.¹⁻³

Skrb za zdravje zob in dlesni je pomembna, ker se s tem prav tako izognemo potrebi po večjih zobozdravstvenih operacijah. Dolgotrajna krvavitev po zdravljenju zob lahko povzroči hude zaplete, zato je pri hemofilikih redna preventivna zobozdravstvena in ustna nega zelo pomembna.¹⁻³

Pri otrocih s hemofilijo se priporoča obisk zobozdravnika ob izrastu prvega zoba oziroma med šestim mesecem in enim letom. Pri hemofilikih je nato vse življenje pomembno redno spremljanje, da se zmanjšajo morebitni zapleti, povezani z zobnimi boleznimi.²

Ali ste vedeli?

Da se dlesen imenuje tudi gingiva? In da so dlesni mehka tkiva, ki pokrivajo kosti, ki obdajajo korenine zob? Ena od zgodnjih stopenj bolezni dlesni (imenovana parodontalna bolezen) je gingivitis, vnetje dlesni, ki ga povzročajo bakterije. Eden prvih znakov bolezni dlesni je spontana krvavitev. Bolezni dlesni so veliko resnejša težava za hemofilike, ker krvavijo dlje. Zdravljenje krvavitve s faktorjem lahko začasno ustavi krvavitev, ne pa tudi osnovne bolezni dlesni. Da bi preprečili bolezen dlesni, si redno umivajte zobe in uporabljajte zobno nitko. Zdrave dlesni na splošno ne krvavijo niti pri osebah z motnjo strjevanja krvi. Če ščetkate preveč trdo, lahko opazite krvavitev. V kolikor se pojavi rahla krvavitev, ne ustavite rutine ščetkanja ali nitkanja. Če krvavitev traja dlje kot 20 minut ali se ustavi in se ponovno začne, se obrnite na svojega hematologa.¹⁻³

Dosledno ščetkanje in čiščenje z zobno nitko lahko pomagata preprečiti bolezen dlesni, ohraniti zdrav nasmeh in zaščititi zobe za vse življenje!³



Kaj lahko storim sam za ohranitev zdravja svojih zob?

Naslednji preventivni ukrepi pomagajo ohraniti zobe zdrave:¹⁻⁷

- Zobe si umivam redno, dvakrat na dan (zjutraj in pred spanjem), z zobno krtačko z mehкими/srednje mehкими ščetinami ter ustrezno količino zobne paste s fluoridi. Zobne paste ne izpiram z vodo, ampak jo le izpljunem, ker tako fluor ostane v slini, kar omogoča remineralizacijo sklenine. Tudi ob utrujenosti, zaspčnosti te rutine nikoli ne izpustim. Vzamem si dovolj časa, da si zobe temeljito umijem. Tako se počutim bolje, kot če bi spal nekaj minut dlje in zanemaril ustno higieno.
- Medzobnih prostorov, ki predstavljajo okoli 30 % zobne površine, ne morem doseči z zobno ščetko, zato jih redno čistim z zobno nitko ali medzobnimi ščetkami.
- Redno obiskujem izbranega zobozdravnika, ki me najboljše pozna, saj spremlja moje navade in razvade. Vsaj enkrat na leto se oglasim na preventivnem pregledu, tudi če nimam težav. Tudi usta potrebujejo redni »servis«. Preventivna zobozdravniška obravnava vsebuje premaze zob s fluoridnimi pripravki, zalivanje zobnih fisur in rentgensko slikanje zobnih kron za zgodnje odkrivanje kariesa. Če redno obiskujem izbranega zobozdravnika, lahko ta odkrije težave že takrat, ko jih je mogoče še pravočasno obravnavati.
- Natančno sledim navodilom o prehrani in ustni negi. Priporoča se pet dnevnih obrokov hrane, ki naj vsebujejo čim manj razgradljivih ogljikovih hidratov, izogibanje vmesnim prigrizkom, pitje le navadne vode in nesladkanega čaja. Izogibam se gaziranim in energijskim napitkom in drugim škodljivim razvadam (kajenje, alkohol, grizenje predmetov ...). Če imam težave z občutkom suhih ust, bom poskrbel, da bodo moja usta ves čas primerno navlažena.
- Beljenje zob s kupljenimi pripravki ali v različnih lepilnih in drugih salonih je lahko škodljivo, zato se o nameri vedno posvetujem z zobozdravnikom.
- Zobje niso odpiralci za pijače.
- Če ponoči škrtam z zobmi, nosim grizno opornico.
- Če imam protezo, jo bom vsak dan temeljito očistil.





Pomembno za otroke in njihove starše:¹⁻⁴

- Ščetkanje otrokovih zob naj nadzorujejo ali izvajajo starši, količina zobne paste in koncentracija fluoridov v zobni pasti pa morata biti prilagojeni starosti.
- Otroci naj ne tekajo s predmeti v ustih.
- Otroku majajočih se zob ne pulimo sami.
- Naklonjenost do posamezne vrste hrane ali pijače ni le prirojena, ampak je odvisna tudi od njene razpoložljivosti in kulturnih vplivov ter družinskih navad. Prav zato je še posebej pomembno, da se v prvih dveh letih življenja izognemo navajanju otroka na sladek okus. Primer: otroci, stari od 4 do 7 let, naj ne bi zaužili več kot 18–20 g sladkorja na dan, kar pomeni do 5 čajnih žlic; v politrski steklenici sadnega soka je tudi do 22 čajnih žlic sladkorja.

Dobro ustno zdravje zagotavlja kakovostno življenje – od žvečenja, požiranja, govora, prehrane, pozitivne samopodobe in dobre komunikacije do druženja – ter odsotnost akutnih in kroničnih bolečin, zato se je zanj vredno potruditi.¹⁻⁷



03

Boli me zob. Kaj naj storim?

Ob motečem, neobičajnem občutku bolečine v ustih o tem obvestite zobozdravnika in se naročite na pregled. Zobobol z ali brez otekanja obraza običajno kaže na prisotnost napredovale zobne bolezni in/ali okužbe, zato se je treba posvetovati z zobozdravnikom. Za kratkotrajno obvladovanje bolečine – zobobola si lahko pomagata s paracetamolom. Ne uporabljajte aspirina, saj lahko le-ta ojača krvavitev.^{2,3,5}



Imam pregled pri zobozdravniku. Na kaj moram opozoriti zobozdravnika?

Pomembno je, da je vaš zobozdravnik seznanjen s tem, da imate hemofilijo. Povežite ga s svojim hematologom, da bosta za vas skupaj pripravila ustrezen načrt zdravljenja, tako da bodo posegi za vas varni. Zobozdravnika opozorite tudi na svoja druga zdravstvena stanja in zdravila, ki jih jemljete, saj je stanje ustne votline povezano s sistemskim zdravjem.

Pred posegom svojega zobozdravnika vedno povprašajte o tveganjih posega, tudi o tem, ali je potreben lokalni anestetik. Glede na vrsto posega se vi ali vaš zobozdravnik posvetuje s hematologom o potrebi po nadomestnem zdravljenju.^{1,3,5}



Na kaj je pomembno pomisliti pred invazivnim posegom/operacijo? Ukrepi pred in po izdrtju zoba

Pred zobozdravstvenim posegom morate o tem pravočasno obvestiti lečečega hematologa in se pozanimati o tveganju krvavitve. Zobozdravnik bo pripravil natančen načrt zobozdravniškega zdravljenja, odgovorni hematolog pa svetoval ukrepe, ki preprečijo čezmerne krvavitve. Povprašajte ju, na kaj morate biti pozorni, kako je glede dodatnega nadomestnega zdravljenja (ne le s faktorjem, tudi z drugimi zdravili), ali morate na kaj biti pozorni pred in po posegu ter kako je glede prehrane po posegu (npr. izdrtju zoba), da se zmanjša krvavitev. Večje posege je bolje načrtovati v dopoldanskem času in v začetku tedna, saj se takrat morebitni zapleti lažje odpravijo.^{1,3}

Po izdrtju zoba vam bo morda za preprečitev nevarnosti širjenja vnetja predpisan antibiotik, običajno vam pa bo prav tako svetovano, da se izogibate topli hrani in pijači ter kajenju. Zobozdravnika in hematologa povprašajte

tudi, kako je glede spiranja ust. Spiranje ust naj bo nežno, da se ne odstrani krvni strdek. Hematolog vam bo morda svetoval spiranje ust z antifibrinolitikom (traneksamično kislino), ki jo lahko jemljete tudi v obliki tablet. Požiranje krvi lahko povzroča slabost in bruhanje. Za preprečevanje bolečine lahko uporabljate paracetamol, uporaba aspirina in nesteroidnih protivnetnih analgetikov pa ni dovoljena.¹⁻³

Takoj obvestite svojega hematologa, če po posegu/operaciji pride do podaljšane krvavitve in/ali težav pri govorjenju, požiranju ali dihanju.²

Pomembno je, da sledite vsem navodilom, ki sta vam jih posredovala vaš zobozdravnik in hematolog.

Viri:

1. Benedik Dolničar M. s sodel. Nacionalna priporočila za obravnavo bolnikov s hemofilijo, Zdrav Vestn. 2017; 86:422–88.
2. Sirvastava A s sodel. WFH Guidelines for the Management of Hemophilia, 3rd edition; Haemophilia. 2020; 00:135–136
3. <https://stepsforliving.hemophilia.org/first-step/maintaining-a-healthy-body/dental-care> dostopano oktober 2021
4. Predšolski otroci (zdravniskazbornica.si) dostopano oktober 2021
5. Zrela generacija (zdravniskazbornica.si) dostopano oktober 2021
6. Mladostniki (zdravniskazbornica.si) dostopano oktober 2021
7. Starejši ter slepi in slabovidni (zdravniskazbornica.si) dostopano oktober 2021

Brošuro je pregledala in dopolnila:
asist. dr. Saša Anžej Doma, dr. med., spec.



POROČANJE O NEŽELENIH UČINKIH

Pred uporabo zdravila natančno preberite Navodilo za uporabo. Če opazite katerikoli neželeni učinek, se posvetujte z zdravnikom, farmacevtom ali drugim zdravstvenim delavcem. O domnevnem neželenem učinku lahko poročate tudi neposredno Nacionalnemu centru za farmakovigilanco prek spletnega obrazca ali na drug način naveden na spletni strani JAZMP (<http://www.jazmp.si/humana-zdravila/farmakovigilanca/porocanje-o-nezelenih-ucinkih-zdravil/>). Poročate lahko tudi podjetju Bayer d.o.o. preko e-pošte pv.slovenia@bayer.com ali telefona 01 58 14 476.

Vse slike so simbolične.

Informacije v tej brošuri so zgolj splošne narave in za izobraževalne namene. Niso namenjene postavljanju medicinske diagnoze ali zdravljenju in ne morejo nadomestiti strokovnega nasveta vašega hematologa. Če imate kakršna koli vprašanja v zvezi s svojo boleznijo in njenim zdravljenjem, se posvetujte z zdravstvenim osebjem.