



Zadbaj o Uśmiech

Przewodnik dla Seniorów

hig. stom. Dominika Jordan

partnerzy

**fitty
dent**

NaturDent

DENTAID

Oral health. Better life.

Oddajemy w **Wasze ręce Poradnik**, który dzięki wskazówkom opracowanym przez Dominikę Jordan pozwoli Wam cieszyć się zdrowiem i uśmiechać się tak, jak dawniej.

Bałtycki Instytut Stomatologii, Wyłączny Dystrybutor produktów FITTYDENT, NATURDENT, DENTAID w Polsce
Magdalena Windorbska

Z wiekiem **zdrowie jamy ustnej** staje się coraz ważniejsze. Odpowiednia higiena oraz dbałość o uzupełnienia protetyczne mogą znacząco wpłynąć na jakość życia. W tym poradniku przedstawię kluczowe informacje na temat dbania o jamę ustną, wpływu leków, palenia oraz konsekwencji złej higieny jamy ustnej.
hig.stom. Dominika Jordan



Dominika Jordan związana jest ze stomatologią od 2010 roku. Jej motto życiowe w pracy jako higienistka brzmi: **„lepiej zapobiegać niż leczyć”**. Obecnie współpracuje z centrum medycznym, gdzie prowadzi gabinet profilaktyki jamy ustnej przyjmując swoich pacjentów w rodzinnym Elblągu. Jej praca nie tylko skupia się na ich zdrowiu lecz również na przywracaniu pewności siebie poprzez promowanie zdrowego uśmiechu. Dzieli się swoim doświadczeniem jako prelegent i szkoleniowiec na licznych konferencjach i kongresach. Obecnie prowadzi własne badania z użyciem preparatu do infiltracji.

Jak dbać o higienę jamy ustnej

Szczotkuj zęby co najmniej dwa razy dziennie, używając odpowiedniej techniki szczotkowania oraz pasty dostosowanej do potrzeb Twojej jamy ustnej. Odpowiednią dobierz Ci specjalista w tej dziedzinie czyli higienistka bądź higienista stomatologiczny. Pamiętaj także o oczyszczaniu przestrzeni międzyzębowych, z których należy usuwać resztki jedzenia. Do oczyszczania przestrzeni możesz użyć nici dentystycznych, szczoteczek międzyzębowych, irygatora. Używaj płynów do płukania jamy ustnej, ale bezpiecznych i pozbawionych alkoholu. Płukanie jamy ustnej jest pomocne w walce z bakteriami oraz dodatkowo odświeża oddech.



regularne wizyty u higienisty/ki

Nie zapominaj raz na pół roku o wizycie w gabinecie higieny, celem profesjonalnego oczyszczenia zębów ze złogów. Higienizacja jamy ustnej pozwoli zachować zdrowe dziąsła i zęby. Pamiętaj, lepiej zapobiegać niż leczyć.

regularne wizyty u dentysty

Nie zapominaj o przynajmniej jednej wizycie kontrolnej rocznie. Dentysta oceni stan zdrowia jamy ustnej i zaleci odpowiednie działania.

Wpływ leków na stan zdrowia jamy ustnej

Niektóre leki mogą powodować suchość w jamie ustnej, zmniejszając produkcję śliny co zwiększa ryzyko próchnicy, infekcji czy choroby przyzębia. Dobrym nawykiem będzie picie dużej ilości wody. Są również dostępne produkty o właściwościach nawilżających.

Pamiętaj! Informuj swojego lekarza o wszystkich przyjmowanych lekach, ponieważ niektóre z nich mogą wpływać na zdrowie jamy ustnej.

Palenie tytoniu przyczynia się do wielu problemów zdrowotnych, w tym chorób dziąseł, próchnicy oraz raka jamy ustnej. Palenie może powodować nieprzyjemny zapach z ust oraz przebarwienia zębów. Rzucenie palenia przynosi korzyści nie tylko dla jamy ustnej, ale i ogólnego zdrowia.



PODSTAWOWA CODZIENNA HIGIENA DZIĄSEŁ

Hamuje powstawanie i zmniejsza gromadzenie się
płytki nazębnej (biofilmu)

Do delikatnych i krwawiących dziąseł

Wzmacnia szkliwo

Chroni i regeneruje dziąsła

Do codziennego stosowania



DENTAID
Oral health. Better life.

Odporodnie dbanie o uzupelnienia protetyczne

Pamiętaj, że protezy częściowe czy całkowite wymagają regularnego czyszczenia. Używaj specjalnej miękkiej szczoteczki przeznaczony tylko do tego celu. Do oczyszczania możesz wybrać szare mydło lub dedykowaną pastę przeznaczony do mycia protez. Często pasty do mycia zębów nie są odpowiednie do tego celu ponieważ mają w swoim składzie środki ściernie (powodując mikroszczeliny, uszkodzenia w protezie, w których łatwo gromadzą się bakterie), szczoteczkę wymieniaj co kwartał oraz po każdej chorobie, aby nie przenosić bakterii i wtórnie się nie zarazić.



Tabletki skutecznie oczyszczają protezy eliminując osady i nieprzyjemne zapachy. Oto jak je używać:

Przygotowanie: weź tabletki, czystą szklankę lub pojemnik oraz ciepłą wodę.

Rozpuszczanie: Napełnij pojemnik ciepłą wodą (nie wrzącą) i dodaj jedną tabletkę. Poczekaj, aż się rozpuści.

Oczyszczanie: Zanurz uzupełnienia w roztworze na 15 minut.

Płukanie: po moczeniu, dokładnie opłucz protezy pod bieżącą wodą.

Czyszczenie: Użyj szczoteczki do zębów, aby delikatnie usunąć resztki.

Przechowywanie: Po umyciu, przechowuj protezy w czystym, suchym miejscu.

Wskazówki:

- ✔ Stosuj tabletki czyszczące regularnie dla lepszej higieny.
- ✔ Przestrzegaj instrukcji producenta.
- ✔ W razie podrażnień skonsultuj się z dentystą.



Wpływ złej higieny na zdrowie jamy ustnej

Zła higiena jamy ustnej prowadzi do stanów zapalnych dziąseł, co może skutkować ich krwawieniem oraz utratą zębów.

Niedostateczne dbanie o zęby sprzyja powstawaniu próchnicy, co może prowadzić do bólu i konieczności leczenia stomatologicznego.

Problemy z jamą ustną mogą wpływać na ogólny stan zdrowia, w tym choroby serca i cukrzycę.



**fitty
dent**

RATUNEK NA CHOROBY DZIAŚEŁ, CHOROBY PRZYŻĘBIA

PERIO·AID®
INTENSIVE CARE

Faza ostra choroby



PERIO·AID®
ACTIVE CONTROL

**Faza kontrolna,
leczenie
podtrzymujące**



fitty dent[®] **SUPER wodoodporny** **klej do protez**

**BEZ AROMATÓW,
BARWNIKÓW, CYNKU**

Już po jednokrotnym nałożeniu tworzy mocne wiązanie między protezą a dziąsłem. Stosowany codziennie daje poczucie pewności i swobodę podczas mówienia i jedzenia, a także uśmiechania się.



MNIEJ kleju
LEPSZE mocowanie

- **Nie rozpuszcza się w wodzie** (ślina i spożywane w ciągu dnia napoje nie osłabiają jego działania)
- **Bardzo wydajny**, nie zawsze więcej znaczy lepiej, w tym przypadku niewielka ilość kleju daje **mocne** wiązanie na cały dzień
- **Zapobiega** przed przesuwaniem i ocieraniem się protezy
- **Chroni** przed gromadzeniem się resztek pokarmu pod protezą
- **Do mocowania** zarówno protez górnych jak i dolnych, protez całkowitych i częściowych
- **Bezpieczne mocowanie** przez cały dzień

fitty dent[®] **SUPER silne tabletki** **czyszczące do protez, pH 9**

Tabletki do czyszczenia protez FITTYDENT Super dokładnie oczyszczają protezy całkowite, częściowe oraz ruchome aparaty ortodontyczne.

Super silne tabletki czyszczące:

- **Usuwać** wszystkie wodoodporne pozostałości kleju do protez i podściótek
- **Zapobiegają** powstawaniu płytki nazębnej
- **Likwidują** nieprzyjemny zapach z ust
- **Posiadają** odpowiednie pH 9, bezpieczne dla metalowych części czyszczonych elementów
- **Są odpowiednie** również do czyszczenia ruchomych aparatów ortodontycznych
- **Chronią** metalowe części przed korozją
- Do codziennego stosowania

Właściwie oczyszczona proteza zębowa chroni przed chorobami w jamie ustnej i przynosi uczucie absolutnej świeżości. Higieniczne utrzymanie protez, aparatów ortodontycznych jest równie ważne jak higiena samych zębów. Używanie do tego celu tylko szczoteczki i wody może doprowadzić do uszkodzenia delikatnych elementów lub powierzchni pracy protetycznej.

**BEZ AROMATÓW,
BARWNIKÓW, CYNKU**



fittydent[®] **SUPER wodoodporne** **podściółki do mocowania** **dolnych protez zębowych**

Podściółki do protez to obustronnie klejące podkładki, które w niektórych przypadkach są doskonałą alternatywą dla kleju do protez. Powodem gorszego utrzymania się dolnej protezy i jej przemieszczania jest:

- mniejsza, ograniczona przez język, powierzchnia do mocowania
- wypieranie językiem dolnej protezy
- większe ilości śliny w dolnej części jamy ustnej – powodują, że proteza żuchwowa jest stale wilgotnym środowisku

Właściwości:

- Sprawdzają się u osób ze zbyt wąską lub płaską żuchwą
- Specjalnie przeznaczone do wąskiej lub płaskiej żuchwy
- Skuteczne dla pacjentów z nadmiernym wydzielaniem śliny
- Silny efekt mocujący



**BEZ AROMATÓW,
BARWNIKÓW, CYNKU**

fitty[®]dent SENSITIVE wodoodporny
klej do protez

MNIEJ kleju
LEPSZE mocowanie

Klej do protez z aloesem i mirrą do wrażliwych dziąseł:

- Zapewnia silne mocowanie protezy przez cały dzień
- Zapobiega przesuwaniu się protezy, tym samym podrażnieniu błony śluzowej
- Specjalna formuła przeznaczona jest dla osób posiadających delikatne i wrażliwe dziąsła
- Wzbogacony o wyciąg z aloesu i mirry ma działanie łagodzące i antyseptyczne, zapobiega powstawaniu nadżerek i pleśniawek na powierzchni błon śluzowych
- Zapobiega krwawieniu dziąseł
- Zwiększają komfort funkcjonowania, podczas mówienia, śmiania się czy też spożywania posiłków i napoi
- Utrzymuje protezę na swoim miejscu zapewniając jej szczelne przyleganie chroniąc przed przedostawaniem się i gromadzeniem resztek pokarmowych pod protezą

BEZ AROMATÓW,
BARWNIKÓW, CYNKU



NaturDent®

WEGAŃSKI
100%
bez glutenu

Uśmiechaj się tak, jak kiedyś!

Naturlanie



NaturDent

**naturalny
klej do protez
wodoodporny**



**WEGAŃSKI
100%
bez glutenu**

Opatentowany, pierwszy w pełni naturalny, klej do protez gwarantuje wyjątkowo mocne i bardzo długie mocowanie protez zębowych przez cały dzień. NaturDent to najlepsze rozwiązanie dla Twojego naturalnego uśmiechu:

Zdrowy, zawiera 100 % naturalnych składników (żywica sosnowa, polioctan winylu (PVA), karboksymetyloceluloza sodowa (CMC), olej kokosowy, krzemionka)

Wodoodporny, nie wypłukuje się w kontakcie ze śliną oraz podczas jedzenia

Specjalnie zaprojektowany do mocowania protez zębowych górnych, dolnych i częściowych,

Wyjątkowa siła mocowania dzięki żywicy sosnowej, która jest głównym czynnikiem klejącym w NaturDent

Jedna aplikacja, wystarcza na cały dzień

Wydajny i ekonomiczny, mniejsze zużycie przy równocześnie maksymalnej sile klejenia

Bez ruchu, bez poślizgu daje bezpieczne uczucie przez cały dzień

Klej **NaturDent** jest produktem dla tych użytkowników protez, którzy unikają stosowania jakichkolwiek klejów do protez zawierających składniki chemiczne. NaturDent to także alternatywa dla tych, którzy chcą zamienić swój dotychczasowy klej na nowy, będący tylko na bazie naturalnych składników.

Klej NaturDent nie zawiera substancji drażniących i cynku. Naturalny, wolny od glutenu, laktozy, nie testowany na zwierzętach, przyjazny weganom.

WYJĄTKOWA SIŁA MOCOWANIA DZIĘKI NATURZE!



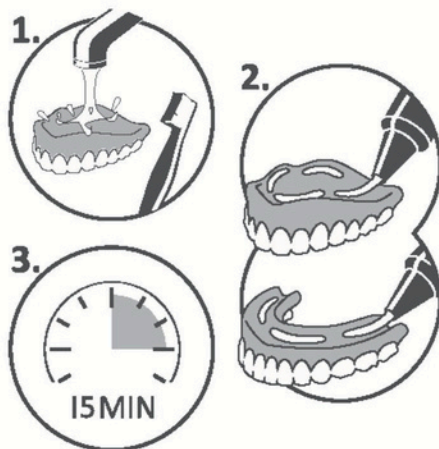
Sposób użycia klejów do protez NATURDENT/FITTYDENT:

1. Przed użyciem kleju dokładnie umyj i osusz protezę.
2. Klej nakładaj na protezę w postaci pasków lub serii kropek, upewniając się, że nie znajduje się zbyt blisko krawędzi protezy. Mniej znaczy lepiej.
3. Tak przygotowaną protezę włóż do ust i mocno przygrzyź.

Dla uzyskania długotrwałego efektu mocowania należy odczekać 15 minut oraz powstrzymać się od jedzenia i picia.

4. Aby uniknąć zatkania, należy szczelnie zamknąć tubkę natychmiast po użyciu. Utrzymuj ją zawsze w czystości.

Wskazówka: Może minąć kilka prób, aby sprawdzić, jaka ilość kleju do protez zębowych jest idealna. Najpierw zacznij od niewielkiej ilości, w razie potrzeby zwiększaj tak, aby uzyskać długotrwały efekt mocowania protezy.



NaturDent

wegańskie tabletki do czyszczenia protez i aparatów/nakładek ortodontycznych



Aby uzyskać doskonały efekt czyszczenia protezy dentystycznej (aparatu ortodontycznego/ przezroczystych nakładek) zalecamy stosowanie właśnie tabletek oczyszczających **NaturDent**. Dzięki formule pH 9 protezy są delikatnie czyszczone nie powodując uszkodzenia materiału protezy/aparatu.

Tabletki NaturDent nie zawierają glutenu, nie testowane na zwierzętach, przyjazne weganom.



NaturDent tabletki czyszczące:

- Zapobiegają **korozji części metalowych i akrylowych**
- Zapobiegają **przebarwieniom protezy/aparatu**
- Utrzymują w czystości **protezy i aparaty ortodontyczne/nakładki**
- Przeznaczone są do codziennego użytku
- Czyszczenie protezy/aparatu nie zabiera wiele czasu, **jest łatwe i skuteczne**
- **NaturDent z łatwością usuwa wszystkie nierozpuszczalne w wodzie pozostałości kleju do protez**

Naturdanie

Główne błędy w czyszczeniu

protez

aparatów ortodontycznych nakładek:



1. Czyszczenie protezy/aparatu pastą do zębów to jeden z częstych błędów popełnianych przez użytkowników aparatów i protez. Pasta do zębów tworzy mikro zarysowania w materiale z którego zbudowana jest proteza /aparat. W szczelinach i zadrapaniach gromadzą się bakterie, które w efekcie powodują nieprzyjemny, nieświeży oddech oraz przebarwienia.

2. Stosowanie preparatów do czyszczenia aparatów ortodontycznych lub protez zębowych o właściwościach wybielających powodują niszczenie materiału z którego są wykonane. Oprócz uszkodzania, wybielają całą protezę /aparat, również obszary, które są zabarwione specjalnie-naśladując prawdziwą tkankę dziąseł.

3. Często użytkownicy zakładają, że dłużej znaczy lepiej i trzymają aparat/ protezę w roztworze dłużej niż wskazuje czas producenta. Nadmierne przemoczenie protez metalowych i akrylowych, zwłaszcza tych z połączeniami lutowanymi, prowadzi do korozji metalu. Prawdopodobieństwo korozji jest tym większe, jeśli protezy są na siłę zgniatane do pojemnika, aby całe były zamoczone w roztworze.

Sposób użycia tabletek czyszczących

NATURDENT/FITTYDENT:

- 1. Wyjmij protezę (aparat) i umyj, za pomocą szczotki pod bieżącą wodą.**
- 2. Wrzucić jedną tabletkę do pojemnika z ciepłą wodą.**
- 3. Zanurz protezę (aparat) całkowicie w roztworze na 10 minut.**
- 4. Po wyjęciu protezy (aparatu) wypłucz je pod bieżącą wodą i pozostaw do wyschnięcia.**



JEDYNY WODOODPORNY KLEJ DO PROTEZ ZĘBOWYCH



**fitty
dent**[®]

**Komfort
i długotrwały
efekt mocowania
przez cały dzień!
Teraz możesz
cieszyć się
swobodą podczas
mówienia,
jedzenia, a także
uśmiechania się.**

BIS BAŁTYCKI
INSTYTUT
STOMATOLOGII

ul. Nowatorów 31/5, Gdańsk tel. 58 345 39 71

fittydentpolska.pl
sklep.dentaidpolska.pl