

Nasi eksperci ODPOWIADAJĄ

PISZCIE DO NASZYCH EKSPERTÓW NA ADRES: „PRZYJACIÓŁKA”, 00-048 WARSZAWA,
UL. WIEJSKA 19, LUB E-MAIL: dorota.mirska@przyjaciolka.pl

*W przychodni nie udzielono ci
wyczerpującej informacji?
Masz wątpliwości?
Napisz lub zadzwoń do nas!*



STOMATOLOG

IWONA
GNACH-OLEJNICZAK
Unident Union Dental Spa
z Wrocławia

Dlaczego krwawią mi dziąsła?

Kiedy używam nici dentystycznej krwawią mi dziąsła. Dlaczego tak się dzieje? Czy nie powinnam w ten sposób czyścić zębów?

Anna z Oleśnicy

Przyczyn problemu o jakim Pani pisze może być kilka. Proszę zastanowić się czy nie naciska Pani zbyt energicznie nici podczas oczyszczania zębów. To kaleczy dziąsła i powoduje ich krwawienie. Problem zwykle mija, gdy zaczniesz się wprowadzać nitkę w przestrzenie międzyzębowe de-

likatnym, zygawkowatym ruchem po zębie, nie uderzając w dziąsła i przesuwając ją, także po zębie, w górę. Jeśli skorygowanie techniki nitkowania nie pomoże, warto wziąć pod uwagę, że krwawienie jest spowodowane zapaleniem tkanek miękkich. Zwykle doprowadzają do niego bakterie rozmnażające się w płytce i kamieniu nazębnym. Ale i w tym przypadku nie powinno się rezygnować z nitkowania. Nic umożliwia bowiem oczyszczanie zębów także poddziąsłowo, dzięki czemu pozwala pozbyć się bakterii wywołujących stan zapalny.

Jeżeli jednak po dwóch tygodniach regularnego stosowania nici i płukanek, dziąsła dalej krwawią, proszę zgłosić się do dentysty. Być może trzeba będzie usunąć kamień ultradźwiękami i zastosować terapię bakteriobójczą.

Jaka pasta dla małych dzieci?

Jak wybrać dobrą pastę dla 4-letniego dziecka? Czy może używać tej samej, co osoby dorosłe?

Wioletta Z. z Kazimierza

Nie! Pasty dla dorosłych zawierają z reguły wysokie stężenia związków fluoru, niebezpieczne dla dojrzewającego szkliwa dziecka. Dlatego kilkulatekowi warto kupić preparat dostosowany do jego wieku, z zawartością fluoru: 250 ppm, 500 ppm, lub 1000 ppm. Warto się też skonsultować z lekarzem, ponieważ w Pani miejscu zamieszkania może być fluorowana woda – trzeba wówczas zmniejszyć zawartość tego pierwiastka w paście. Można też szukać na rynku dziecięcych past bez fluoru, np. z hydroksyapatytem, który także mineralizuje szkliwo.

ZDROWIE

w pigułce

NIE DAJ SIĘ GRYPIE!

Sezon grypowy w pełni. Tymczasem ponad 70 proc. Polaków chodzi do pracy pomimo choroby. Co zrobić, by się od nich nie zarazić?

Sześć kroków. Taką odległość powinnaś utrzymywać, gdy rozmawiasz z osobą kaszlącą i zakatarzoną. Zwiększasz szansę, że zarazki do ciebie nie dotrą.

Ciepła woda, mydło i balsam. Kilka razy dziennie myj ręce ciepłą wodą z mydłem i nawilżaj je balsamem (bo mikrouszkodzenia w suchej skórze mogą umożliwić wirusom wniknięcie do organizmu).

Czosnek, imbir, miód, goździki i cynamon mają działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. Jak najczęściej dodawaj je do potraw, a wzmocnisz odporność.