

3 PYTANIA DO EKSPERTÓW VITY

ZADAJ PYTANIE:
INFO@VITA.PL



Nosząc aparat, trzeba pamiętać, by po każdym posiłku myć zęby.

Aparat bez kłopotów

„ Noszę aparat ortodontyczny już od pół roku, ale nadal bardzo rani mi buzię od wewnątrz. Jak temu zapobiec?

Odpowiada

IWONA GNACH
OLEJNICZAK



STOMATOLOG, ORTODONTA Z UNIDENT
UNION DENTAL SPA WE WROCŁAWIU

Po pierwsze, proszę zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Osoby, które piją mniej niż 30 ml wody na kilogram masy ciała dziennie, mogą mieć problem z niedoborem śliny, co prowadzi do wysuszenia śluzówki. Zwiększa się wtedy jej podatność na

otarcia i trudności w gojeniu. A więc zawsze, a szczególnie podczas leczenia ortodontycznego, pijemy dużo wody. Po drugie, warto co rano przepłukiwać jamę ustną kisiem z siemienia lnianego (a potem go połykać). Nie tylko nawadnia śluzówkę i działa osłonowo, ale jest cennym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, oraz witamin (zwłaszcza E) i składników mineralnych. Kolejne zalecenie: gdy powstaną otarcia wywołane przez aparat, unikamy ostrych przypraw

i soli, które zaostrzają stan zapalny. Do czasu wygojenia ranek proszę także zamiast gorących posiłków jeść potrawy w temperaturze pokojowej. Miejscowo, dla przyspieszenia gojenia, można stosować maści i żele stomatologiczne, np. Sachol. Regularnie 2-3 razy dziennie nanosić żel na podrażnienie i przez pół godziny nie jeść i nie pić.

Nowością są opatrunki w żelu czy rozpuszczalne plastry na owrzodzenia i afty (np. After RemeSense, Urgo na Afty), które szybko łagodzą ból, przyspieszają gojenie i izolują miejsce występowania otarcia. Z reguły rozpuszczają się po 1-3 godzinach. •

Seks po operacji

„ Mój mąż ma wkrótce przejść operację usunięcia prostaty. Czy po zabiegu będzie w stanie normalnie współżyć?

Odpowiada

EWA NIEDBAŁA-
WYKOWSKA



GINEKOLOG, POŁOŻNIK Z KLINIKI
LECZENIA NIEPŁODNOŚCI INVICTA
WWW.INVICTA.PL

Zdarza się, że podczas operacji usunięcia prostaty nerwy odpowiedzialne za wzwód prącia (przebiegające w sąsiedztwie gruczołu krokowego) ulegają uszkodzeniu. Może to doprowadzić do problemów z erekcją. Po takiej operacji, niemal wszyscy pacjenci mają przez pewien czas zaburzenia wzwodu. W niektórych przypadkach po kilku miesiącach ustępują one samoistnie. W innych, w celu przywrócenia erekcji, konieczne jest odpowiednie leczenie, np. poprzez przyjmowanie tabletek na potencję lub poddanie się zabiegom chirurgicznym. W przypadku zaburzeń funkcji seksualnych mąż będzie potrzebował także wsparcia psychicznego, przede wszystkim z pani strony. W razie problemów sugeruję konsultację u psychologa lub seksuologa. •