

# ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE DUBRAVKA MATANČEVIĆ, dr. med. dent.

TUROPOLJSKA 2, 44 272 LEKENIK OIB: 36409306228

RADNO VRIJEME: PONEDJELJAK, UTORAK, ČETVRTAK - POSLJEPODNE

SRIJEDA, PETAK - PRIJEPODNE

Tel: + 385 44 772 072 ; e-mail: [dubravka.matancevic@zg.t-com.hr](mailto:dubravka.matancevic@zg.t-com.hr) ; [www.ordinacija-matancevic.hr](http://www.ordinacija-matancevic.hr)



## UPUTE

### SIMPTOM SUHIH USTA - KSEROSTOMIJA

Simptom suhih usta može biti jedan od simptoma raznih bolesti i stanja, a uzroci mogu biti razni. Suha usta su posljedica smanjenog odnosno potpunog prestanka lučenja sline. Uzrok tome može biti korištenje nekih lijekova (najčešće antidepresivi, antihistaminici, antihipertenzivi, diuretici), bolesti žlijezda slinovnica uzrokovane upalama (najčešće virusnim), degenerativne promjene žljezdanog epitela vezani uz dob, začepljenost izvodnih kanala žlijezda slinovnica, dehidracija.

Suhoća usta dovodi do mnogih neugodnih simptoma i znatno smanjuje kvalitetu života. Slina postaje gusta i ljepljiva što otežava uzimanje hrane. U težim slučajevima sluznica se lijepi za zube ili proteze te je otežan govor. Remeti se okusna osjetljivost i pojavljuje neugodan osjećaj pečenja. Sluznica je sklonija ozljedama i bolesnici ne mogu nositi zubne proteze. Dolazi do pojačanog nakupljanja naslaga na zubima, upale zubnoga mesa i ubrzanoga razvoja karijesa. Povećava se sklonost različitim bakterijskim i gljivičnim upalama usne šupljine.

Davanjem uputa o pravilnom održavanju higijene usne šupljine i ublažavanju simptoma upravo doktor dentalne medicine može poboljšati kvalitetu pacijentova života.

### Higijena usne šupljine

Ispirite usta toplom otopinom kuhinjske soli i sode bikarbone (1 čajnu žlicu soli i 1 čajnu žlicu sode bikarbone na 2 dl vode) svaka dva sata kako biste

kontrolirali suhoću i pH usne šupljine. Ako je otopina previše koncentrirana, trebate napraviti novu otopinu i razrijediti je s pola čajne žlice soli i pola čajne žlice sode bikarbone na 2 dl vode.

Ako kod jela osjećate bol u usnoj šupljini, upotrijebite jednu čajnu žlicu gela protiv bolova (lokalni anestetik, npr Dolokain gel) prije obroka. Prije svakoga obroka jedna čajna žlica gela promućka se u ustima i ispljune višak. Budite pažljivi prilikom žvakanja da se ne ozlijedite.

Izlučivanje sline može se poticati upotrebom žvakaćih guma, bombona bez šećera i blago kiselim napitcima. Ako je suhoća izražena i izlučivanje sline nije moguće potaknuti, trebate upotrijebiti pripravke umjetne sline (npr. Glandosan, Oral Balance, Salinum). Po potrebi uzimajte male gutljaje tekućine svakih deset minuta. Pomoć u nadoknadi sline može biti i čaj od korijena bijeloga sljeza koji se ne kuha nego samo prelije hladnom vodom. Čaj od žalfije (kadulje) nije prikladan za ispiranje usta, jer steže sluznicu usne šupljine i pojačava osjećaj suhoće. Navedene pripravke potrebno je imati uvijek na dohvatu ruke, posebno preko noći kada se slina manje izlučuje. Neugodan osjećaj pečenja sluznice može se ublažiti otapanjem komadića leda u ustima.

Usne mažite vitaminskom kremom (npr. d-pantenol) 5 do 6 puta na dan. Izbjegavajte pripravke za higijenu usne šupljine koji sadrže alkohol, jer pojačavaju osjet suhoće.

Za sprječavanje razvoja gljivične upale upotrebljavajte lijek protiv gljivica (npr. nistatin, mikonazol) jednu žlicu prije spavanja.

## Higijena zubi

- Zube perite mekom četkicom nakon svakoga obroka. Koristite se zubnim pastama koje sadrže fluor.
- Upotrebljavajte zubni konac (zubnu svilu) nakon svakoga obroka i pazite da se pri tome ne ozlijedite.
- Ako je pranje zubi bolno upotrijebite gel protiv boli prije pranja (lokalni anestetik, npr. Dolokain gel).
- Svaki drugi dan nakon pranja zubi primijenite gel za zaštitu zuba od karijesa (npr. Aminoflorid gel) tijekom 5 minuta i ispljunite višak, a zatim pola sata ne ispirite usta.

- Dva puta dnevno po minutu ispirite usta 0,2%-tnom otopinom klorheksidina ili heksetidina radi sprječavanja upale sluznice usne šupljine (npr. Corsodyl, Belosept). Ako koncentrirana otopina nadražuje sluznicu, može se razrijediti (1 jušna žlica na 1 dl vode). Otopinu uzimajte 14 dana nakon čega napravite pauzu od najmanje 14 dana.
- U liječenju već nastale upale trebate upotrijebiti gel koji tvori zaštitni sloj na sluznici usta, sprječava iritaciju i brzo smanjuje bol (Gelclair). Možete upotrijebiti gel koji pospješuje cijeljenje sluznice usne šupljine (Gengigel).

## **Prehrana**

Uzimajte mekanu hranu koju je lako sažvakati i progutati i koja ne će ozlijediti sluznicu. Izbjegavajte tvrdi i jako začinjeni hranu koja nadražuje sluznicu. Potrebno je unositi dovoljne količine voća i povrća i piti minimalno 1,5 do 2 litre tekućine dnevno. Alkoholna pića, kavu, crni čaj, zeleni čaj i zašećerene napitke treba izbjegavati.

## **Ostalo**

Za olakšanje osjeta suhoće upotrijebite ovlaživač zraka u prostoriji u kojoj boravite.

**POSJETITE VAŠEG DOKTORA DENTALNE MEDICINE  
BAREM JEDNOM U TRI MJESECA!!!**

# ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE DUBRAVKA MATANČEVIĆ, dr. med. dent.

TUROPOLJSKA 2, 44 272 LEKENIK OIB: 36409306228

RADNO VRIJEME: PONEDJELJAK, UTORAK, ČETVRTAK - POSLJEPODNE  
SRIJEDA, PETAK - PRIJEPODNE

Tel: + 385 44 772 072 ; e-mail: dubravka.matancevic@zg.t-com.hr ; www.ordinacija-matancevic.hr



Obavljamo usluge privatne estetske stomatologije uz upotrebu lokalne anestezije čime se osigurava bezbolan, ugodniji posjet i brza usluga (blistavi osmijeh za 10 dana).



DUBRAVKA MATANČEVIĆ, dr. med. dent.



JADRANKA JURISIĆ, dentalni asistent

- Estetski ispuni materijalima visoke kvalitete i prirodnih boja
- Ljuske (fasete, Veneeres) za tzv. Hollywoodski osmijeh
- Keramične (porculanske) krunice i mostovi sa metalnom osnovom ili na cirkonu, cad-cam protetika
- Nagrizne i zaštitne udlage za sportske aktivnosti
- Akrilatne i metalne lijevane proteze
- Implantati
- Izbjeljivanje
- Parodontologija
- Zubni nakit

## NOVO!

KOREKCIJA BORA I BRAZDI LICA, POVEĆANJE VOLUMENA USANA S HIJALURONSKOM KISELINOM

U slučaju da pacijent ima potrebu za **privatnom uslugom** (izvan usluga HZZO-a), termin dogovaramo po potrebi.