

moderná medicína

Jánošici u zubára

Najväčšie obavy prežívajú v zubárskom kresle statní chlapi. Zbytočne! Zubný kaz vám bezbolestne odstráni ozón a laserová vrtačka

Zubárov si spájame s hrôzostrašnými scenármi. Pri zvuku vrtačky mnohých oblieva studený pot. Srde im bije na poplach, žalúdok prežíva zemetrasenie. Niektorých obchádzajú mľoby už pri predstave nevinného kazu. Paniku pri ňom chytá aj dvadsaťšesťročná Karolína. „Bojím sa smradu v ambulancii. Mám fóbiu z injekcií aj vrtačiek. Pišťa mi z nich v ušiach, zatmieva sa mi pred očami. Hrubá je najhoršia, zdá sa mi, akoby mi ňou vrtali do mozgu.“ Atraktívna sebavedomá žena cvičila kedysi karate. Hravo vám opraví počítač, otvorí kapotu od auta a odhalí technický problém. Opýtajte sa jej však na zuby a zmení sa na nepoznanie.



MUDr. Štefan KOLLÁR, PhD.
stomatológ

NA NARKÓZU DO MOSKVY

Panika zo zubárov sa u Karolíny zrodila v ambulancii školskej zubárky. „Povinné prehliadky boli pre mňa traumou. V kresle som vždy kopala nohami do všetkých svetových strán. Sestrička mi silno pridržala hlavu.“ Raz sa Karolína mykla tak nešťastne, že sa lekárke zlomil v zube vrták. Malej žiačke nebolo viac treba. Preplakala celú

noc. Zataľa sa, že k zubárke v živote nevkročí. Rodičia jej našli nového lekára, ktorému dôverovala. Napriek tomu pred každou návštevou celú noc nespala. Pred šiestimi rokmi však odišiel do dôchodku a mladá dáma odvtedy do kresla nesadla. Neskôr dostala „spásonosný“ nápad. „Dopočula som sa, že v Rusku letí zubná turistika. Zaplatíte si letenku

do Moskvy a týždenný pobyt v nemocnici. Za ten čas vám ošetria celý chrup pod narkózou. Cena sa pohybuje okolo stotisíc korún.“ Za výlet bola ochotná minúť všetky úspory. Malá čiastka jej však stále chýbala. Od cesty do Ruska nakoniec upustila. „Skúsím sa poobzerat po narkóze doma. Nedávno som sa tiež dopočula, že existuje laserová vrtačka. Zubný kaz vraj odstráni bez bolesti.“ Karolína nás panikou zo zubárskych zákrokov inšpirovala. Rozhodli sme sa vypátrať, aké má v modernej medicíne možnosti. Prečo sa zubárov vlastne tak bojíme a ako sa strachu zbaviť?

ZUBÁRMI KOVÁČI

Svetlo do všetkého vniesol zubný lekár MUDr. Štefan Kollár, PhD. Za strach zo zubárov máme vraj viniť našich predkov. „V stredoveku

V stredoveku suplovali zubárov kováči. Glg alkoholu, potiahnutie kliešťami a zub bol fuč.



Foto: profimedia.sk

Foto: profimedia.sk

nahrádzali zubného lekára obyčajne kováči. Prišli ste na trh či do kováčskej dielne, otvorili ústa a pouličný majster vám zub kováčskymi kliešťami vytrhol. Necitlivo, bez anestetík, injekcií. Maximálne vás omráčil vysokou dávkou čistého alkoholu,“ opisuje ponuré vtedajšie praktiky. „Ľudia obyčajne opuchli. Obliali ich obrovské bolesti, neraz sa pridružili otravy krvi. Na rozšírenú infekciu z neodborného vytrhnutia mnohí dokonca zomierali.“ Nečudo, že sa o zubných zákrokoch tradovali hrôzostrašné historky. Zubár sa stal synonymom trýzniteľa. Dnes v nás túto predstavu odmalička živia naši blízki. „S radosťou a kvetnato nám opisujú galeje, ktoré u lekára prežili. Ak si to vypočuje dieťa, vytvorí si názor, že ho stomatológ takpovediac umučí. V mozgu sa mu usadí strach.“

PREVENCIA STRACHU

Chybu robia podľa doktora Kollára aj samotní rodičia. Aký vzťah si vytvoríme k veciam či udalostiam,

závisí často od prvej skúsenosti. „Ak vás ako trojročné dieťa pohryzie pes, ďalších dvadsať rokov žiadneho nepohladáte.“ S návštevou zubára je to podobné. „Predstavte si, že prvý raz privediete dieťa k zubárovi s bolesťou mliečného zúbka, keď má štyri roky. Musím ho vyvrtať alebo vytrhnúť. Oba zákroky sú pre



Dieťa privedte k zubárovi ešte bez jediného kazu. Zabráňte tomu, aby si prvú skúsenosť spojilo s bolesťou.

dieťa bolestivé. Tieto galeje si zapamätá na celý život.“ Predist traume zo zubárov pomôžete potomkovi tak, že ho do ambulancie privediete, keď ho ešte nič nebolí. „Hneď po prerezaní prvých zúbkov. Ak budete od narodenia dbať na prevenciu, môžete ratolesť zbaviť nielen strachu, ale aj zubných kazov.“

VTIPY A INJEKCIE

Čo však v prípade, že máme detstvo dávno za sebou a strach

VYHRAJTE NAD STRACHOM!

■ **Dbajte na prevenciu.** Prehliadky dvakrát ročne pomôžu odhaliť kazy v počiatočnom štádiu. Ich odstránenie bude menej bolestivé ako pri komplikovaných zákrokoch. Lekár bude môcť použiť bezbolestný ozón alebo laser.

■ **Vyberte si správneho zubára.** Ak vám ten váš nie je sympatický, len ťažko si k nemu vybudujete dôveru. Viera, že máte toho najlepšieho, strach nepochybne zníži.

■ **Nestraňte deti!** Vety typu „umy si poriadne zuby, inak ti ich vytrhnú,“ zo slovníka radšej vylúčte. Rovnako aj slová bolieť či opuchnúť. Radšej skúste taktiku: Zubár ti pomôže zúbky uzdraviť.

■ **Nezveličujte!** Absolvovali ste bolestivý zákrok a potrebujete sa o zážitok podeliť s kolegami? Hororové opisy si nechajte pre seba, vo vašich blízky zbytočne vyvolajú obavy. Nakoniec, nie každý má rovnaký prah bolesti.

v rozvinutom štádiu? „Je veľa metód, ako ho zvládnuť. Dôležitý je prístup stomatológa k pacientovi.“ Doktor Kollár ovláda majstrovstvo vtipných príhod. Neváha vás odpútať od strachu historkami z mladosti, keď ako začínajúci lekár odišiel do Nemecka. Občas zaberie aj dobrý vtíp. „Navyše, pri každom zákroku, ktorý by mohol spôsobiť bolesť, automaticky používame injekčnú anestézu. Pred niekoľkými rokmi neboli na takej dobrej úrovni ako dnes. V deväťdesiatich percentách vieme vďaka nej bolesť úplne zlikvidovať.“

Moderná medicína pozná dnes tri spôsoby, ako vykonať zubný zákrok bezbolestne. Prvou je použitie ozónu. „Je to plyn, ktorý usmrčuje baktérie zodpovedné za zubný kaz. Nevyrieši všetko, ale pri menších kazoch je veľmi účinný.“ Podobne ako vrtanie laserom. Bez bolesti a typických zvukov odstráni rovnako menšie kazy. Obe metódy odporúča doktor Kollár najmä rodičom s malými deťmi. Treťou alternatívou je zubný zákrok pod narkózou. Je vhodná najmä pre pacientov, u ktorých by mohli nastať vážne komplikácie.

HYPNÓZA, ANTIDEPRESÍVA, ALKOHOL

Človek je tvor vynachádzavý. Strach sa pokúša zlikvidovať rôznymi ➤



Foto: profimedia.sk