

**Aj** vy ste patrili medzi malé rebelky, čo v noci tajne vyplúvali otravný strojček pod vankúš? Ujo zubár vám stále dookola opakoval, že vaše krivé zúbky treba vyrovnať, aby ste o pár rokov úspešne motali hlavy mužskému pokoleniu, no vy ste jeho reči považovali za taľafatky? Dnes viete, že ste robili chybu. Zakrývate si ústa vždy, keď vás niekto rozosmeje, a to vám pekne znepríjemňuje život. Ešteže môžete roztopašnosť z mladosti napraviť v dospelosti. „V súčasnosti je úprava zubov v strednom veku úplne normálna. Mnohé z nás nemajú chrup v poriadku ešte z čias puberty, pretože na to nemali prostriedky alebo jednoducho nebol v blízkosti odborník, ktorý by im pomohol. Dnes je však ortodontistov viac ako pred desiatimi rokmi a táto oblasť stomatológie sa stále vyvíja,“ povzbudzuje aj MUDr. Alena Pašková, čelustná ortopédka zo Starej Turej.

### Viete, čo je out?

Keďže hollywoodsky úsmev nie je už zopár rokov iba záležitosťou celebrit a obyvateľov západnej Európy, stupňujú sa kritériá na dokonalé zuby aj u nás. „Tak ako ostatné časti nášho tela, aj úsmev podlieha módnemu diktátu. Out sú preto zuby nesúmerné, krivé, s medzerami a s odhaleným ďasnom. To, že by mali byť zdravé a čisté, je samozrejmé,“ prízvukuje odborníčka. Takže čo by ste mali urobiť ako prvé v prípade, že ste sa rozhodli dať svoje nedokonalé zúbky do laty? „Ideálne je, ak vás k ortodontistovi odporučí váš stomatológ. Ortodontista potom rozhodne, ako a kedy vám fixný strojček nalepí na zuby,“ vysvetľuje Alena Pašková. Na prvé vyšetrenie musíte prísť nalačno, pretože vám odoberú odtlačok a spraví röntgenové snímky. Čelustný ortopéd váš chrup tiež odfotografuje, aby ich po liečbe mohol porovnať s výsledným efektom. Je dosť pravdepodobné, že už počas prvej návštevy ortodontistu vysondujete, ako dlho budete musieť aparát nosiť. Čas liečby vždy závisí od konkrétneho problému chrupe, väčšinou však býva fixný aparát nalepený jeden a pol až dva roky. No ani potom ešte nemáte vyhraté, približne rovnaký čas budete musieť v noci a niekoľko hodín počas dňa nosiť snímateľný aparát. To preto, aby sa vaše vyrovnané zuby neposunuli späť a aby si zvykli na novú

polohu. Pomôže im v tom aj tenký drôtik, ktorý vám nalepia na vnútornú stranu zubného oblúka.

### Späť na štart

Mali by ste počítať s tým, že skôr ako sa začne veľká „vyrovnávací akcia“, budete musieť obetovať niektoré zo zubov, aby sa tak urobilo miesto na pekný súmerný oblúk. „Nemáte sa čoho obávať, veď dnes sa už zuby trhajú v lokálnej anestézii. Vzdať sa ich musia niektorí pacienti preto, lebo zuby a čeľuste sú geneticky nezávislé. Ak mal napríklad jeden z vašich rodičov malú čeľusť a druhý veľké zuby a vy zdedíte malú čeľusť a veľké zuby, je veľmi pravdepodobné, že vaše zuby budú nahusto a prekrížené. V tom prípade vám extrahujú premoláre alebo mŕtve zuby. Často sa odstraňujú aj dolné zuby múdrosti,“ informuje MUDr. Alena Pašková. Fixný strojček vám nalepia až po tom, ako stomatológ skontroluje, či nemáte kazy. Mohlo by sa totiž stať, že na konci liečby by ste sa z perfektne rovného chrupe netešili len preto, lebo by bol celý pokazený. Spolupráca čelustného ortopéda a stomatológa je preto dôležitá počas celej liečby. Niekedy je potrebné navštíviť aj ambulanciu s dentálnou hygienou. „Tam vám presne vysvetlia, ako si zuby správne čistiť a kde treba pridať, aby sa stav hygieny vášho chrupe zlepšil,“ radí odborníčka. Aby ste predišli kazeniu zubov a nepríjemnému zápachu z úst, ktorý môže mať na svedomí jedlo zachytené na strojčeku, musíte sa o zuby pravidelne niekoľkokrát denne a poctivo starať. Ideálne je používať jednozväzkovú, takzvanú televíznu kefku. Vyčistíte ňou všetky plošky okolo strojčeka, navyše má výhodu, že si ňou môžete leštiť chrup aj pred zapnutým televízorom. „Môže sa totiž používať bez pasty a až po tom, ako ju vyskúšate, zistíte, že doteraz ste zuby vlastne nikdy nemali dokonale umyté. Najjednoduchší test je prejsť si po nich jazykom. Presne pocítite, ktoré partie treba ešte vyčistiť,“ od-

porúča Alena Pašková. Nezabúdajte ani na ústnu vodu s protizápalovým účinkom. Aspoň na nejaký čas, kým si nezvyknete na novú frekvenciu čistenia. Ústna voda s chlórhexidínom vám na zuboch vytvorí ochranný obal, ktorý zabráni vzniku povlaku.

### Možno aj schudnete!

Iste vám napadlo, či lepenie strojčeka na zuby nebolí a či sa neskôr nebudete cítiť, akoby ste mali v ústach balvan. Žiadne obavy, takýto katastrofický scenár vám nehrozí. Je síce pravda, že prvé dva dni s novým spoločníkom v ústach budú vaše zuby citlivejšie a pravdepodobne sa trochu zmenia aj

## Je to riadna investícia

**Počítajte s tým, že pekný úsmev vás bude niečo stáť. Do osemnástich rokov liečbu aparátom niektoré poisťovne čiastočne preplácajú. No ak máte viac, musíte si už celú „vyrovnávaciu akciu“ hradiť sama. Výška sumy závisí od zložitosti liečby, no zväčša sa pohybuje od 10 000 Sk za vyrovnanie zubov jedného oblúka až do 60 000 Sk za dva oblúky. Ceny sa, samozrejme, líšia aj podľa toho, kde na Slovensku si strojček necháte nalepiť.**



vaše stravovacie návyky, no pre krásny úsmev to iste nebude až taká veľká obeta. Naopak, vďaka strojčeku sa vám možno podarí aj zhodiť! Aby ste aparát nepoškodili, budete si musieť krájať jedlo na menšie kúsky a žuť pomalšie. Ortodontisti tiež odporúčajú obmedziť sladké a lepkavé jedlá. Tak ako? Presvedčili sme vás o tom, že dokonalý úsmev, čo ľahko odzbrojí aj najväčších nepriateľov, už zďaleka nemusí byť iba vašim tajným snom? Na začiatok sa stačí objednať u svojho zubára... **E**

Spracovala Katarína HRUBÁ  
Foto profimedia.sk