

# Vodič kroz higijenu zubi

**BAGATIN**  
POLIKLINIKA



# Uvod

U novouređenom Dental centru, u sklopu naše Poliklinike u Green Gold Toweru, pružamo najviši standard dentalne njege u profesionalnom, opuštenom i poznatom okruženju. Nudimo širok raspon stomatoloških usluga, od osnovnih, preventivnih zahvata sve do složenijih zahvata poput ugradnje dentalnih implantata, oralne kirurgije i protetike. Cilj nam je pružiti Vašim zubima potpuno zdravlje i omogućiti da imate predivan osmijeh.

## **Pružamo usluge:**

- Implantologije
- Protetike
- Oralne kirurgije
- Estetske stomatologije
- Ortodontcije
- Endodoncije
- Parodontologije

## Preventivna higijena za zdrave zube

Redovito održavanje dobre oralne higijene je jedna od najvažnijih stvari koje možete učiniti za svoje zube i desne. Zdravi zubi ne samo da omogućavaju da izgledate i osjećate se dobro, nego i osiguravaju funkciju žvakanja i govora. Dobro oralno zdravlje je važno za ukupno zdravlje tijela i vitalnost cijelog organizma.

Ispravna oralna higijena je ključ uspjeha kako bi na vrijeme izbjegli uobičajene stomatološke probleme kao što su nastanak karijesa, bolesti zubnog mesa (gingivitis i parodontitis), pa i gubitak zuba. Liječenje oralnih bolesti zahtijeva trud i vrijeme kako bi se vratila izgubljena funkcionalnost, zato sama prevencija igra bitnu ulogu.

Postoje jednostavni koraci koje svatko od nas može poduzeti kako bi uvelike smanjili rizik od propadanja zubi, bolesti desni i drugih problema sa zubima. Oni uključuju:

1. Redovito četkanje zubi i desni
2. Upotrebu paste za zube koja sadrži fluoride
3. Redovitu upotrebu zubnog konca i interdentalnih četkica
4. Ispiranje usne šupljine vodicama za usta
5. Redovite stomatološke preglede i profesionalno čišćenje zubi



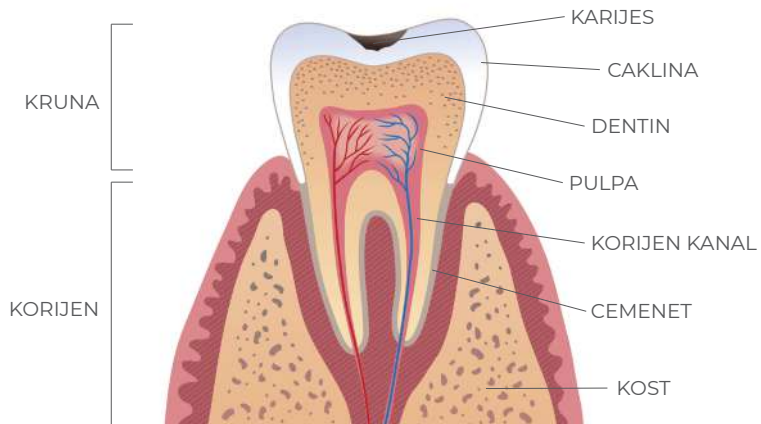
## Kako nastaje karijes?

Karijes je kronična bolest zubnih tkiva i ujedno najraširenija bolest na svijetu nakon prehlade. Ako se ne liječi, ima progresivno djelovanje te na kraju dovodi do razaranja zuba. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) karijes zahvaća gotovo 5 milijardi ljudi odnosno gotovo 90% svjetske populacije neovisno o spolu i dobi.

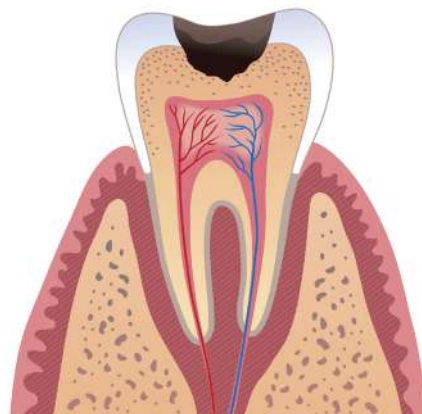
U nastanku karijesa važnu ulogu ima zubni plak. On je mekana, teško uočljiva naslaga koja čvrsto prianja uz zub i koja se ne može isprati mlazom vode nego se mora mehanički očistiti zubnom četkicom. Plak se počinje formirati neposredno nakon pranja zuba, a pogoduje razvoju bakterija koje dovode do nastanka karijesa. Bakterije proizvode kiselinu koja otapa minerale iz cakline (kalcij i fosfor), a posljedica je demineralizacija zubne cakline i dentina (čvrstog tkiva zuba). Kiselina koja je nastala djelovanjem bakterija može biti neutralizirana slinom.

Da bi karijes nastao, potrebno je da u isto vrijeme djeluje više uzroka: bakterije, ostaci hrane u ustima, osobito šećera koji su bakterijama potrebni za rast i razvoj, te naslage na zubima.

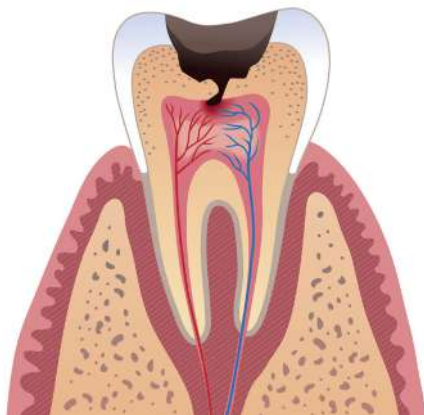
Karijes je nagrizao caklinu



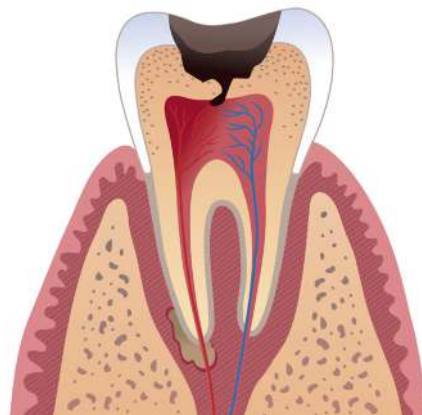
Karijes je zahvatio caklinu i dentin



Karijes je prodro do pulpe



Karijes je uzrokovao upalni proces  
i nastanak granuloma



# Najbolji izbor za čišćenje zubi

Zdravim i lijepim zubima, četkica je najbolji prijatelj. Izbor četkice za zube ovisi o samoj osobi, njezinom dentalnom statusu i navikama. Danas na tržištu postoji vrlo veliki izbor zubnih četkica, no prilikom izbora potrebno je obratiti pozornost na dva kriterija koja su bitna za kvalitetu zubne četkice: vlakna četkice i veličina glave četkice radi lakšeg pristupa svim područjima zubnih lukova.

Vlakna četkice bi trebala biti gusta kako bi učinkovito očistila cijelu površinu zuba. Također, bitno je koristiti mekanu četkicu kako ne bi oštetili desne i uzrokovali povlačenje zubnog mesa što se često događa kod onih koji upotrebljavaju četkice s tvrdim vlaknima. Uz sama vlakna, važno je da je četkica dovoljno malena da stane u usta i dohvati najudaljeniju površinu zubi. Neovisno koju četkicu izabrali, potrebno je da ju redovito mijenjate kada primijetite istrošenost, a najmanje jednom svaka 3 mjeseca. Zubnu četkicu je potrebno zamijeniti i nakon bakterijske i virusne infekcije kako ne bi došlo do ponovne zaraze.

## Pasta za zube

Kao i kod četkice za zube, odabir paste za zube uvelike ovisi o zdravlju zubi i desni. Na tržištu postoje različite vrste pasti za zube poput paste za izbjeljivanje zubi, za osjetljive zube i desne, te paste na isključivo prirodnoj bazi. Neovisno koju pastu izabrali, preporučamo da pasta sadrži fluoride koji će dodatno zaštititi vaše zube od bakterijskih produkata.

## Vodica za ispiranje usta

Vodica za ispiranje usta ima puno veću ulogu od uklanjanja neugodnog zadaha iz usta. Redovito korištenje vodice za usta može smanjiti količinu bakterija, usporiti nastanak karijesa, spriječiti upalu desni, te učiniti Vaš dah svježim. Nakon četkanja čep bočice napunite vodicom do označene linije (20ml), pažljivo ispirite zube 30 sekundi i ispljunite (ne gutati). Na tržištu postoji velika ponuda okusa, a izbor ovisi o Vašem ukusu.



# Ispravno četkanje zubi

Zube je potrebno četkati četkicom i zubnom pastom minimalno 2 puta dnevno kako biste uklonili bakterije koje bi kiselinom mogle narušiti caklinu zuba, te smanjili nastajanje plaka i zubnog kamenca. Preporuča se zube prati uvijek prije spavanja i ujutro najmanje 3 minute.

## Postupak četkanja:

1. Prislonite četkicu na zube tako da jedna polovica četkice obuhvaća zubno meso, dok druga polovica leži na površini zuba.
2. Polaganim kružnim pokretima, s laganim pritiskom četkice, pomičite četkicu po svakom pojedinom zubu, najmanje 5-10 krugova. Cilj je da četkica prijeđe preko svakog zuba, te dohvati sve konture i udubine između zubi.
3. Zube je potrebno očistiti i s unutarnje strane (do jezika). Prilikom četkanja također koristite male kružne pokrete.
4. Nakon što ste očistili vanjske i unutarnje plohe, potrebno je očistiti i žvačne plohe tako da četkicu postavite na njih i povlačite naprijed - nazad.
5. Isti postupak je potrebno ponoviti u drugoj čeljusti.



# Zubni konac

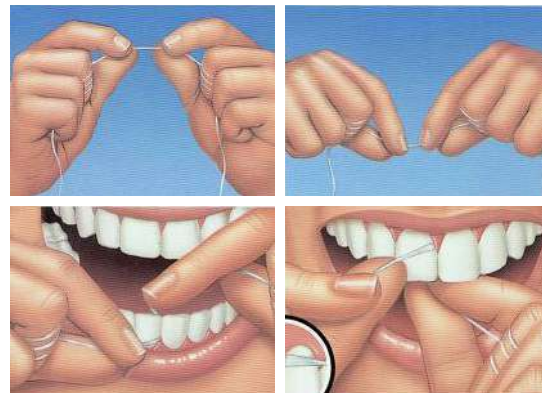
Redovita upotreba zubnog konca u održavanju higijene zubi od jednake je važnosti kao i četkanje zubi. Zubni konac doseže prostore između zubi do kojih vlakna četkice ne mogu doprijeti i tako uklanja zaostatke hrane, čisti zube od nakupina plaka i sprječava nastanak kamenca. Zubni konac potrebno je koristiti barem jednom dnevno (preporučeno navečer prije spavanja) nakon četkanja zubi. Redovito korištenje zubnog konca će spriječiti upalne procese zubnog mesa (gingivitis i parodontitis) karijes i loš zadah iz usta. Čišćenje zubnim koncem bi trebalo trajati oko 3 minute, a ako tijekom korištenja zubnog konca desni prokrvare, to je znak da treba temeljitije četkati zube ili promijeniti tehniku korištenja konca.

## Postupak upotrebe zubnog konca:

1. Omotajte zubni konac oko srednjeg prsta svake ruke dužine cca 50 cm.
2. Držite ga između palca i kažiprsta obje ruke. Pomoću palaca očistite gornje, a pomoću kažiprsta zube donje čeljusti.  
Za svaki dio zuba koristite novi dio konca.
3. Zubni konac nježno provucite između zubi do zubnog mesa pokretima naprijed - nazad.
4. Kada ste došli do zubnog mesa, nježnim pokretima potežite konac sa svake strane zuba pokretima gore-dolje. Pritisnite konac o stijenke zuba dok ih čistite.
5. Zavucite konac ispod zubnog mesa veoma nježno.

## Interdentalna četkica

Zubni konac je idealan za zube s iznimno uskim međuzubnim prostorima, dok se interdentalna četkica može koristiti za efikasnije čišćenje svih prostora između zubi koji imaju veći razmak. Četkice svojom dimenzijom ne smiju biti premale niti prevelike u odnosu na međuzubni prostor.





## Redovni posjeti stomatologu

Uz dobre navike oralne higijene, u održavanju zdravih zubi jednaku ulogu imaju i redoviti stomatološki pregledi, najmanje dva puta godišnje, a i češće ako se ukaže potreba. Tijekom redovnog stomatološkog pregleda procijenit ćemo trenutno stanje i spriječiti moguće patološke promjene u najranijoj fazi kada se one mogu relativno lako i brzo otkloniti. Uz to, potrebno je profesionalno očistiti zube, odnosno ukloniti naslage plaka i kamenca, što se kućnom higijenom ne može postići.

## Čišćenje zubnog kamenca

Zubni kamenac su tvrde naslage na zubima nastale mineralizacijom plaka (bijele ili žućkaste naslage na zubima), gdje se nakupljaju bakterije koje mogu dovesti do nastanka karijesa ili upale zubnog mesa. U našoj Poliklinici odstranit ćemo učinkovito i bezbolno zubni kamenac zvučnim instrumentom.

## Pjeskaranje

Pjeskarenjem zubi skidaju se mekane površinske zubne naslage (plak i pigmentacije) visokotlačnim mlazom vode i praha. Cilj pjeskarenja je ukloniti žute i tamne mrlje na zubima nastale zbog učestalog konzumiranja cigareta, kave, čajeva i drugih tamno obojenih pića koji dugoročno ostavljaju mrlje, te vratiti zubima prirodnu boju.



A modern, minimalist spa reception area with white walls and large windows. A white reception counter with a dark top is in the foreground. Two framed signs with the word 'BAGATIN' are on the wall. A large window offers a view of a city and mountains. A lounge chair and a large rug are near the window. A long black bench with a lamp and a large poster are on the right.

**BAGATIN**

Vaša destinacija za ljepotu

# Visokospecijalizirana poliklinika za estetsku kirurgiju, stomatologiju i dermatologiju

Utemeljena kao ordinacija 1995. godine, Poliklinika Bagatin danas je vodeća poliklinika za estetsku kirurgiju, stomatologiju i dermatologiju u Hrvatskoj. Uz pomoć stručnog i predanog medicinskog osoblja, možemo se pohvaliti s gotovo 25 godina tradicije i iskustva u pružanju vrhunskih zdravstvenih i estetskih usluga našim klijentima.

U Zagrebu, svoje djelatnosti smo podijelili na dvije lokacije. U prostorima u Green Gold Toweru nudi se široka paleta estetskih tretmana za lice i tijelo s naglaskom na pomlađivanje i oblikovanje tijela. Naš, a ujedno i najbolji dermatološki odjel u Europi za 2018. godinu, uključuje preglede i liječenja te laserske tretmane s čak 9 vrhunskih medicinskih lasera pomoću kojih se mogu ukloniti gotovo sve estetske problematike kože, od neželjenih dlačica, kapilara, bora pa sve do promjena na koži poput madeža ili ožiljaka.

U najmodernijem Dental centru u Zagrebu i okolici pružamo vrhunsku stomatološku uslugu te brigu o zdravlju zubi i ljepoti osmijeha. Naglasak naših stomatoloških usluga je na estetskoj stomatologiji, oralnoj kirurgiji, implantologiji, ortodontiji i 3D dijagnostici.

Na novoj lokaciji u Donjem gradu nalazi se druga Poliklinika koja više od dvadeset godina nudi usluge maksilofacijalne, opće i plastične kirurgije. Doktor medicine Dinko Bagatin, čija je specijalnost opća i plastična kirurgija, i doktor Tomica Bagatin, maksilofacijalni kirurg te plastični kirurg glave i vrata, nastavili su praksu svog oca, prof.dr.sc. Marija Bagatina, renomiranog maksilofacijalnog kirurga. Danas, zahvaljujući estetskoj kirurgiji, poboljšavaju kvalitetu života osoba kojima je to potrebno.

Treća lokacija Poliklinike Bagatin nalazi se u Splitu, u Dioklecijan Hotel & Residenceu, gdje pružamo vrhunsku uslugu od pet zvjezdica u području stomatologije, kozmetologije, estetske dermatologije te male kirurške zahvate. Kombinacijom najnovijih tehnologija na tržištu te visoko educiranog medicinskog osoblja, postižemo vrhunske rezultate i neosporivo zadovoljstvo kod klijenata što je za nas jedino mjerodavno.

## Dentalni tim u Poliklinici Bagatin



**Juraj Turčin,**  
**dr.med.dent.**

Specijalist oralne kirurgije



**Ivan Sertić,**  
**dr.med.dent.**

Doktor dentalne medicine



**Marin Radić,**  
**dr.med.dent.**

Doktor dentalne medicine



**Nastja Asanović,**  
**dr.med.dent.**

Doktorica dentalne medicine



**Majda Plišić,**  
**dr.med.dent.**

Doktorica dentalne medicine





# Preuzmite i ostale vodiče Poliklinike Bagatin



Vodič za operaciju povećanja grudi



Vodič za korekciju nosa



Vodič kroz VASERlipo liposukciju



Vodič za pomlađivanje lica



Vodič kroz laserske tretmane



Vodič za zubne implantate



Vodič kroz tretmane oblikovanja tijela

**POLIKLINIKA BAGATIN**  
+385 1 46 10 225

**GREEN GOLD TOWER**  
Grada Vukovara 269a/10  
10000 Zagreb

**DONJI GRAD**  
Frana Folnegovića 1c/1  
10000 Zagreb

**DIOKLECIJAN HOTEL & RESIDENCE**  
Kranjčevićeva 45/1  
21000 Split

Ovaj dokument zajedno s fotografijama sadržanima u istome predstavlja intelektualno vlasništvo Poliklinike Bagatin / Bagatin Med-a te je kao takav zaštićen zakonom, ili se koristi sukladno odobrenju nositelja autorskih prava te nositelja prava na žigovima i/ili dizajnu, kao i sukladno drugim potrebnim odobrenjima. Slijedom navedenog, na isti dokument kao i fotografije sadržane u istome primjenjuju se odredbe Općih uvjeta korištenja internet stranice Poliklinike Bagatin / Bagatin Med-a kojima je propisana zaštita intelektualnog vlasništva.

[www.poliklinikabagatin.hr](http://www.poliklinikabagatin.hr)  
[info@bagatin.hr](mailto:info@bagatin.hr)

