

DECEMBER 2009

ŠPECIALIZOVANÁ PRÍLOHA SPOLOČNOSTI MEDIAPLANET

**MEDIA
PLANET**

ZDRAVÉ ZUBY

3

TIPY

PRE
STAROSTLIVOSŤ
O ZUBY

Keď d'asná krvácajú
Ako tomu predchádzať

Ako na zuby
Zubnému kazu sa dá
predísť

Dentálne implantáty
Najnovšie trendy



Krásne a zdravé biele zuby

Zuby ako biele perly

Prirodzená krása
prichádza
s Vaším úsmevom.
Vaše zuby
je vidieť viac,
ako si myslíte.



biela perla

Keď sa rozhodnete zmeniť farbu vašich zubov metódou domáceho bielenia, ktoré je pre Váš chrup a aj pre Vašu peňaženku najvýhodnejšie, tak celú túto tortúru aj s výrobou odtlačkov oboch čelustí za Vás vyriešil výrobca a dodávateľ výrobku **Bielej Perly Professional - white expert**. Ním vyrobené aplikátory majú pamäť prispôbiť sa tvaru zubov a nemusíte u stomatológa vyrábať odtlačky. **Biela perla - white expert** Vám zabezpečí za pomoci správnej receptúry aj regeneráciu zubnej skloviny.

ŽIADAJTE VO VAŠEJ LEKÁRNI !!!

Prvé viditeľné výsledky bielenia zubov
spozorujete už za 7 – 14 dní.

Výrobca: DIMENZIA, spol. s r. o., Kežmarok • www.dimenzia.sk, info@dimenzia.sk



**MEDIA
PLANET**

ÚVOD

Vážení čitatelia!



Doc. MUDr. Peter Stanko, PhD.
Klinika stomatológie a maxilofaciálnej
chirurgie, LF UK a OÚSA Bratislava

Prihováram sa Vám v úvode tejto prílohy s názvom Zdravé zuby trochu paradoxne, lebo chcem upozorniť na jednu skutočnosť – že zuby nie sú jediné, čomu treba venovať pozornosť v ústnej dutine.

Samozrejme, výrazne nás hendikepuje strata zubov v dôsledku zubného kazu alebo parodontitídy zhoršeným vzhľadom, znížením žuvačej schopnosti a potrebou často nie najlacnejšieho pro-



tetického ošetrovania chrupu. O dobre známej krutej bolesti zubov už ani netreba hovoriť. No existujú stavy, keď „nezdravé zuby“ ani veľmi nebolia, ale pri dlhšom zanedbaní ošetrovania mávajú vážne následky. Ktoré sú tie nezdravé zuby?

Jednak sem patria zuby, ktoré sú z rôznych príčin citlivé a vedú k podvedomému vyhýbaniu sa ich zaťažovaniu hryzením. Zhoršuje sa hygiena, hrubnú povlaky a nánosy zubného kameňa. Zároveň sa nesymetricky zaťažujú spánkovo-sánkové kĺby, obvykle sa jeden z nich preťažuje, čo môže vyvolávať bolesti kĺbu s vyžarovaním

do ucha. Ďalej to môžu byť mŕtve zuby, ktoré odumreli v dôsledku postupujúceho kazu, obvykle po bolestivom období zápalu zubnej drene (ľudovo zubného nervu) a vyvolávajú zápaly kosti v okolí hrotu zubného koreňa. Vtedy už v skutočnosti neboli zub, ale kosť (veď zub je mŕtvy). Takéto zdlhavé zápaly pod zubami bývajú zubnými infekčnými ložiskami, ktoré nepriaznivo pôsobia na kĺby, srdce, obličky, kožu atď. V inej situácii, ak sa neošetrujú živé zuby síce mnohokrát úplne bez kazu, ale s prítomnou infekciou v parodontálnych vreckách, okrajový zápal môže viesť

ku krvácanosti ďasien, neskôr k strate kosti okolo zubov a k ich vykvývaniu. Ostré hrany neošetrených pokazených zubov a koreňov alebo silne abradovaných (ožuvaných) zubov, chronické dlhodobé dráždenie sliznic okrajmi nevyhovujúcich koruniek, mostíkov alebo starých zubných protéz, napr. u bezzubých pacientov – to všetko môže viesť k premenne epitelu (najpovrchovejšej vrstvy ústnej sliznice) na predrakovinové stavy až rakovinu. Bolesť sliznice pritom nemusí byť výrazná. Nebezpečenstvo vzniku rakoviny stúpa, ak sa zlá ústna hygiena spojí s fajčením a súčasným konzumovaním alkoholu, tzv. alkoholtabakizmus.

Teda ako vidíte, ústna dutina nie sú len zuby, aj keď pri nich sa to všetko začína. Čo však urobiť v prevencii, ako predbehnúť následky „nezdravých zubov“? Riešenie existuje – správna ústna hygiena a pravidelné preventívne prehliadky.



ODPORÚČAME

Majte istotu pri nosení zubnej náhrady

str. 4

Ochrana zubov pri športe

str. 8

Dentálny 3D röntgen

str. 10

**MEDIA
PLANET**

ZDRAVÉ ZUBY

18. decembra 2009

Projektový manažér: Mgr. Art. Viktor Bielik
Tel.: 02/59308237

E-mail: viktor.bielik@mediaplanet.com

Grafické spracovanie: Radoslav Kolek

Redaktori: Jana Fedáková

Odborná spolupráca:

Doc. MUDr. Peter Stanko, PhD.

MUDr. Irena Lacková

Redakcia časopisov StomaTeam a StomaTip

MUDr. Vladimíra Balogová Kasajová

MUDr. Katarína Struhárová

MUDr. Juraj Haščík

MUDr. Andrea Horská

Editor: Darina Dubovská

Foto: Istockphoto.com

Zodpovedný za tlač: Versus, a. s.

Distribúcia: Nový Čas, 18. december 2009

MEDIAPLANET Slovakia

Tel.: 02 5930 8230

E-mail: info.sk@mediaplanet.com/sk

Web: www.mediaplanet.com/sk

Ďalšia príloha od spoločnosti
Mediaplanet Slovakia bude publikovaná
15. januára 2009 v denníku Nový Čas na
tému s názvom: Káva, čaj a čokoláda

Rýchlo a nadlho odstraňuje bolesť

www.nalgesin.sk



Rýchle riešenie
pri bolestiach hlavy, zubov,
chrbta a menštruačných
bolestiach

Nalgesin S obsahuje najnovší typ

www.krka.sk

Volnopredajný liek na vnútorné použitie. Vždy si starostlivo prečítajte písomnú
informáciu pre používateľov. Podrobnejšie informácie o možných nežiaducich
účinkoch získate u svojho lekára alebo lekárnika.



Porazte bolesť zubov

Bolesť zubov sa všeobecne považuje za jednu z najnepríjemnejších ľudských bolestí. Jej najčastejšou príčinou je zubný kaz. Ak sa nelieči, kyseliny ničia zubnú sklovinu, čo je dokonalá pozvánka pre baktérie, ktoré sa takto dostávajú dovnútra nášho zuba. Neskôr je postihnutá aj zubná dreň s jej veľkým množstvom nervov a zmyslových buniek. A práve nervy vysielajú do mozgu akútne signály bolesti, ktoré pociťujeme hlavne v noci. Pri počiatočnom zubnom kaze sú tupé a pacienti ich nevedia lokalizovať, pri zápale zubnej drene je bolesť skôr pulzujúca. Po prvotnej precitlivenosti zubov na sladké či studené jedlá bolesť na chvíľu ustúpi. To však neznamená, že je všetko vyriešené. Infekcia sa totiž postupne rozširuje, postihuje okolité zuby, vznikne opuch a bolesť sa vracia. Keďže nikto nechce pasívne trpieť, väčšina z nás hneď siaha po lekárnicike, ktorú má doma. Medikamenty predstavujú to najrýchlejšie a najúčinnšie riešenie pri tlmení akejkoľvek bolesti. Prebdené noci by však mali byť pre nás akýmsi alarmujúcim podnetom na to, aby sme navštívili stomatológa.

Preveniou môžete mnohému zabrániť

Aj vy patríte medzi tých, pre ktorých je čistenie zubov bolestivé a nie veľmi príjemné? Môže to byť varovný signál, že sa u vás začína prejavovať zápal ďasien. Nemali by ste to preto brať na ľahkú váhu a navštíviť svojho zubného lekára. Môžete tak predísť ochoreniu ďasien, tzv. parodontitíde (ľudovo zaužívané taktiež ako paradentóza).



MUDr. Irena Lacková
Vicepresidentka bratislavskej regionálnej komory zubných lekárov

Ako zápal spoznáme?

Zápal môžeme spozorovať veľmi jednoducho. Zdravé ďasná majú bledoružovú farbu a sú pevné. Pri zápale však začínajú krváčať, mení sa ich farba na fialovočervenú, začínajú opúchať a sú bolestivé najmä pri čistení zubov a zvlášť citlivé pri konzumácii horúcich či ľadových jedál a nápojov. Zápch spôsobený zápalom ďasien je výsledkom hromadenia povlaku pri krčkoch zubov. V začiatkoch zápalu sa dá ešte toto ochorenie ľahko liečiť. Keď však lekár zistí, že máte parodontitídu, je nevyhnutná komplexná liečba. Musia sa odstrániť povlaky a zubný kameň, je potrebné denné dokonalé čistenie zubov a medzizubných priestorov. Ústnu dutinu si môžete vyplachovať ústnou vodou na potlačenie infekcie. V prípade, že sa infekcia rozširuje naďalej a zápal neustupuje, je nevyhnutný chirurgický zákrok, keď vám odstránia zapálené tkanivo. Veľmi dôležité, ako predísť tejto nežiaducej chorobe, je naučiť sa správne si čistiť zuby. Ochotne vám poradí

zubný lekár alebo dentálna hygienička. Na začiatok si tiež môžete prečítať aj v našej prílohe, ako si správne čistiť zuby.

Prečo zápal vzniká, keď si čistíte zuby pravidelne?

Prečo sa nám zapália ďasná, keď si čistíme zuby každý deň? Všetci si vieme čistiť zuby, ale nie všetci poriadne a správnou technikou. Nepoužívame správnu zubnú kefku, občasne príliš tvrdú, nepoužívame jednozväzkové či medzizubné kefky, dentálna niť je niečo, čo sme nikdy nepoužili. Preto nám medzi zubom a ďasnom zostávajú zvyšky jedla, čo dáva priestor šíreniu baktérií. A odtiaľ je k zápalu ďasien veľmi blízko. Taktiež mineralizácia zubného povlaku spôsobuje vznik zubného kameňa, ktorý zapríčiňuje zápaly ďasien, ústup kostí, nepríjemný zápach z úst, kývavosť a postupnú stratu zubov.

Koho najviac zápal ďasien ohrozuje?

Parodontitída najviac ohrozuje diabetikov, pacientov s krvnými chorobami, fajčiarov a taktiež tehotné ženy, u ktorých dokonca hrozí riziko predčasného pôrodu v prípade neliečenia. Dospelým nad 40 rokov vypadávajú zuby viac pre ochorenie parodontu ako pre zubný kaz. Ochorenie sa začína už v mladom veku (okolo 13. roku) drobným krvácaním, ktoré pozorujeme pri čistení zubov. Ide o chronický zápal ďasien.

Ako vzniká parodontitída?

V ústach sa vytvára denne povlak, ktorý treba vždy dôkladne vyčistiť. V praxi to ale vyzerá tak, že nestihneme, zuby si väčšinou

čistíme „narychlo“ a nesústredíme sa pritom. Na zuboch zostávajú zvyšky povlaku, ktorý sa hromadí napr. v medzizubnom priestore a ten sa už odstraňuje ťažšie a baktérie môžu zapríčiniť zápal.

Prvými príznakmi parodontitídy sú zapálené krvácajúce, niekedy bolestivé ďasná a nepríjemný zápach z úst. Zápal postupne prechádza na väzivo a kosť, ktoré po rokoch môže úplne zaniknúť. Nevyliečený zápal potom do-

Odborná liečba sa realizuje prostredníctvom chirurgického zákroku. Taktiež sa používa laserová technika či rôzne formy plastík mäkkých tkanív ústnej dutiny, pri ktorých vám doplnia chýbajúce kostné tkanivo a zvýšia tak pevnosť zubov.

Preveniou môžeme mnohému zabrániť

Odporúčajú sa preto prevencia a pravidelná návšteva u stomatológa a dentálnej hygieničky.

ku, jednozväzkovú kefku, medzizubné kefky, prípadne dentálnu niť. Zubné pasty s fluoridmi, dezinfekčným a protikrvácajúcim účinkom, ústna voda dopĺňajú domácu starostlivosť. Známe pravidlo hovorí, že sladkosti škodia a vitamíny, naopak, pomáhajú. Horčík a vápnik sú ideálne na pevné zuby a kosti. Treba jesť veľa zeleniny, nízkotučné mliečne výrobky, orechy, strukoviny, sardinky.

Profesionálna dentálna hygiena

Stomatologické zákroky nie sú najlacnejšia záležitosť, to všetci dobre vieme. Aby sme nemuseli chodiť k zubárovi v poslednej možnej minúte, mali by sme navštevovať pravidelne dentálnu hygieničku. Ideálne je dvakrát ročne, pacienti so zapálenými ďasнами aj každé dva až tri mesiace. Celá procedúra u dentálnej hygieničky trvá tak maximálne jednu hodinu, začína sa prehliadkou chrupu s následným špeciálnym ošetrovaním, resp. vyčistením. Zuby sa nakoniec naflouridujú a sú belšie, hladšie a lesklejšie. Poradí vám tiež, že pri domácom čistení treba venovať pozornosť čisteniu medzizubných priestorov a pomôže pri výbere pomôcok ústnej hygieny.

MUDr. Lacková zo súkromnej ambulancie rodinného zubného lekára v Bratislave pripomína: „Čisté zuby sa nekazia. Dobre odstránený zubný povlak nás ochráni nielen pred vznikom zubného kazu, ale aj pred zápalmi ďasien. Venujme teda správnej ústnej hygieny dostatok pozornosti. Predídeme tak bolesti a stresu pred nepríjemným zubným ošetrovaním.“



speje ku kývaniu zubov, čiže sa nám postupne oddeľujú ďasná od zubov, kosť ustupuje. Konečným štádiom je ich vypadávanie, čiže predčasná strata zubov.

Prevencia je lacnejšia, a najmä bezbolestná, než neskorší nevyhnutný stomatologický zákrok.

Pri domácom čistení sa odporúča používať mäkkú kef-

RADÍME VÁM

Majte istotu pri nosení zubnej náhrady

Používajte fixačný krém a vyhnete sa tak spoločenskému faux pas, aj zápalom.

Text: Jana Fedáková

Hoci zubné náhrady dokážu kompenzovať absenciu vlastných zubov, nie vždy život uľahčujú. Pacientov jednak trápi neustála obava, že snímateľná protéza sa uvoľní práve v tej najnevhodnejšej chvíli a jej nedokonalé usadenie v sliznici môže spôsobiť otoky až zápal. Moderná dentálna medicína však prináša riešenie a umožňuje pacientom žiť aktívne aj s tretími zubami. Keď sa vaša protéza začne pri jedle či komunikácii pohybovať, mali by ste zvážiť použitie fixačného krému.

Ten vám dokáže pomôcť lepšou prínavosťou a zároveň pevne utiesni okraje zubnej náhrady. Zabezpečí tak, aby sa pod náhradu nedostal ani ten najmenší kúsok jedla. Navyše, dokonalé usadenie náhrady s pomocou fixačného krému je aj prevenciou proti vzniku zápalu. Vo vyššom veku totiž nastáva redukcia ďasien a bolestivé otoky sa objavujú u pacientov omnoho častejšie. Netreba však zabúdať, že protéza neznamená koniec starostlivosti o zuby. Dôležitým pravidlom, ako zabrániť vzniku otokov, je pravidelná ústna hygiena a konzultácia problémov so stomatológom.

Ústne vody

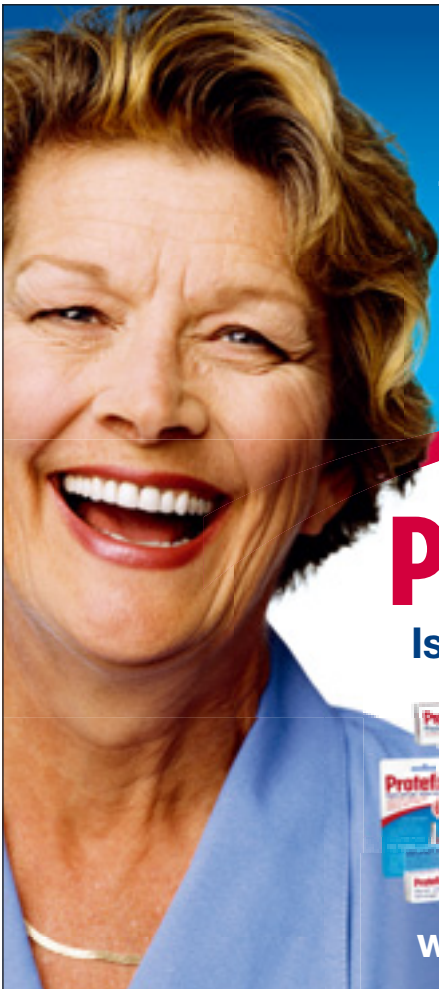
K dokonalej starostlivosti o naše zuby nám už nestačia len zubná kefka a pasta.

Text: Jana Fedáková

Ústne vody by mali tvoriť neodmysliteľnú súčasť komplexnej ústnej hygieny. Pôsobia práve tam, kde zubná kefka nemá dosah, teda v najužších medzizubných priestoroch. Navyše odstraňujú zubný povlak, zápach z úst, pôsobia proti zápalu ďasien a ochraňujú citlivé zubné krčky. Ich pravidelným používaním tiež dezinfikujeme sliznicu a znižujeme tak výskyt baktérii v našich ústach. Značne tak môžeme predísť napríklad nepríjemným, opakujúcim sa aftám. Pri výbere ústnej vody je dôležité dbať na kvalitu a značku. Nie všetky ústne vody totiž obsahujú

fluorid či bylinné výťažky. Vybrať si rovnako môžete z veľkého množstva druhov, s obsahom mentolu, fluoridu, koncentrované či aseptické. Netreba však zabúdať, že ústna voda zubnú kefku úplne nenahradí, ale dokonale ju doplní. Používajte ju preto každý deň po čistení zubov, ráno aj večer, a predídete tak mnohým ochoreniam.





**Rady a tipy
pre správne
zaobchádzanie
so zubnou
protézou**

Protefix®
Istota je lepšia!



www.protefix.sk



octenidol®

Ústna voda na denné použitie
pre regeneráciu ústnej flóry pri zápalových ochoreniach
ďasien (gingivitide) a ozubice (parodontitide)



- ☐ Mikrobiologicky účinná na všetky patogény, ktoré najčastejšie spôsobujú akútne a chronické zápal v ústnej dutine
- ☐ Bez vekového obmedzenia, bez vedľajších účinkov, s výbornou toleranciou
- ☐ Rýchly nástup účinku - do 30 sekúnd
- ☐ 24-hodinové pôsobenie v mieste aplikácie
- ☐ Po aplikácii je možné ihneď jesť a piť
- ☐ Nefarbí zubnú sklovinu ani dentín
- ☐ Použitie: 2 - 3 x denne 15 ml roztoku počas 30 sekúnd vyplachovať a vyplúť
- ☐ Dodáva: Rhea s.r.o.

www.rhea.sk

the plus of pure performance



Ked' d'asná krvácajú

Nesprávna technika, nepravidelné čistenie či nedbalosť pri výbere zubnej kefky. To všetko môže prispieť k tomu, že naše d'asná začnú krváčať. Ako sa teda správne chrániť?

Text: Jana Fedáková

Ako vzniká parodontitída?

Nedostatočnou hygienou zubov a medzizubných priestorov dochádza v našich ústach k rozmnožovaniu baktérií. Ľudský organizmus sa pred nimi bráni imunitnou reakciou. Krv tak začne obsahovať viac buniek, ktoré dokážu baktérie zničiť. Takéto zvýšené prekrvenie spôsobí, že d'asná krvácajú a vzniká zápal. Postihnuté d'asná sú potom začervenané, opuchnuté, bolestivé na dotyk či citlivé na striedanie chladu a tepla. Pacienti zväčša nepripisujú zápalu d'asien veľkú dôležitosť, ale bo sa zľaknú a mylne si začínú čistiť

zuby menej. Ale pozor, podcenený a neliečený zápal d'asien (gingivitída) ľahko prerastie do parodontitídy. Toto ochorenie parodontu, čiže aparátu, ktorý upevňuje zuby v čeľustiach, otvára priestor medzi zubom a d'asnom a postupne ničí všetko, čo zub upevňuje – kosť či väzy. Zub sa teda začne kývať. Neskôr už samotné telo vníma zápal ako problém a rieši ho snahou o jeho vylúčenie. Parodontitída prebieha bezbolestne a po niekoľkých rokoch nastáva strata zubov.

Možnosti prevencie

Zápal d'asien sa dostal na druhé miesto v rebríčku najčastejších zubných ochorení. Už pri prvých príznakoch krvácania si preto nechajte skontrolovať chrup. Zubný lekár v prípade potreby odstráni zubný kameň a ošetrí zapálené d'asná. Pri disciplinovanom pacientovi je aj liečba parodontitídy ešte reálna. Poškodené tkanivá sa vyčistia a na miesto defektov sa vloží náhrada kosti. Úspešná liečba sa však začína nielen u stoma-

tológa, ale aj v lekárni. Vaša zubná kefka by mala mať jemné vlákna a husté osadenie štetiniek so zaoblenými koncami. Povlak sa tak dokonale odstráni bez poškodenia d'asien. V kombinácii so zubnou pastou s antibakteriálnymi účinkami dokážeme krvácanie d'asien nielen liečiť, ale mu aj úspešne predchádzať. Starostlivosť o zuby dopĺňa ústna voda, ktorá pomáha zabrániť vzniku povlaku najmä u pacientov s fixnými strojčkami, zubnými implantátmi či protézami. Na trhu teda existuje dostatok produktov na našu ochranu a len naša zodpovednosť niekedy rozhoduje o tom, ako dlho budeme so svojimi zubami ešte žiť.



LACALUT® aktiv

System pre optimálnu ústnu hygienu

Medicinálna starostlivosť
o zuby a d'asná

Ochrana pred

- ✓ zápalmi d'asien
- ✓ baktériami plaku
- ✓ zubným kazom



Lacalut aktiv – zubná pasta, zubná kefka
a ústna voda* – komplexný systém prevencie
a liečby zápalu d'asien, ich krvácania
a parodontitídy.

ŽIADAJTE V LEKÁRŇACH!



Naturprodukt, spol. s r. o., Nádražná 20, 900 28 Ivanka pri Dunaji, 02/45 94 52 85, naturprodukt@naturprodukt.sk

www.lacalut.sk

*Klinická štúdia preukázala v niektorých prípadoch redukciu baktérií plaku (Streptococcus mutans) až o 98% vďaka použitiu ústnej vody Lacalut aktiv.

VIETE, ŽE...



Čisté zuby sa nekazia

Navštívili sme DENTAL ŠTÚDIO, J + O, spol. s r.o. a nielen o zubnej prevencii sme sa rozprávali s MUDr. Oľgou Žilinskou, CSc, MUDr. Katarínou Struhárovou, MUDr. Jurajom Haščíkom a MUDr. Andreou Horskou.

Text: Jana Fedáková

Preventívnu prehliadku každý rok podceňuje vyše 30 percent Slovákov. Aké s tým máte skúsenosti?

Veľmi závisí od toho, či sú pacienti k prehliadke vychovaní, alebo nie. Ak sú to pacienti, ktorí k nám chodia dlhší čas, význam prevencie nepodceňujú. U nových pacientov je to percento vysoké a väčšinou prichádzajú s chrupom, ktorý je v zlom stave.

Prečo si teda pacienti neuvedomujú význam prehliadky?

Myslím, že pomaly si to uvedomovať začínajú. Poistovne totiž začali pacientov, ktorí nechodia na prehliadky, vychovávať tým, že im prestali preplácať úkony. Zdravie by však malo byť hlavnou motiváciou. Ľudia sa starajú, až keď je problém, preto by ich povedomie o dôležitosti prehliadky malo byť väčšie.

Prečo potrebujú zubnú prehliadku aj ľudia bez zubov?

My nie sme len dentisti, staráme sa

o celú ústnu dutinu, kde je sliznica či jazyk. A zubár je v podstate lekár prvého kontaktu. Ľudia môžu mať napríklad problémy s čelustnými kĺbmi, čo nepatrí na ortopédiu, ale k zubárovi. V ústnej dutine môžeme nájsť aj prvé signály ochorenia žalúdočného traktu. A aj tu poisťovne finančne prispievajú na zhotovenie zubných náhrad pacientom, ktorí na prehliadky chodia.

Kedy by mali prísť na svoju prvú prehliadku deti?

Okolo druhého roku života. Prvé návštevy sú zväčša len o tom, že deti prídu, trochu sa pohrajú a pri tej príležitosti sa zuby skontrolujú. Hoci aj v čakárni. Prehliadka sa nemusí viazať len na zubárske kreslo. Je dôležité, aby si deti zvykli na toto prostredie a nebáli sa. Dostanú pohárik, obrázok, pochválime ich, že si správne čistia zúbky a tak sú aj motivované snažiť sa ďalej. A vzhľadom na to, že zväčša ošetrujeme deti našich pacientov, už dopredu vieme, ktoré dieťa bude mať zvýšenú kazovosť zubov.

Sú elektrické zubné kefkы určené len pre pacientov so zníženou motorikou?

Nie. Elektrické kefkы už totiž nerobia rotačné, ale frikčné pohyby, čím sú šetrné k ďasnám. Ich pracovná hlava je menšia, pacient sa tak jednoduchšie dostane k zadným zubom a dokáže lepšie vyčistiť aj podnebné plochy zubov. Niektorí pacienti si klasickou kefkou nevedia zuby dokonale vyčistiť. Práve pri používaní elektrických je badať výrazný pokrok. Snažíme sa nájsť pre každého pacienta tú správnu cestu. Lebo jediná reklama, ktorá je pravdivá, je, že čisté zuby sa nekazia.

Na akom princípe bieli zuby stomatológ a na akom bieliace pásiky?

V oboch prípadoch sa bieli s pomocou peroxidu. Bieliace pásiky, ktoré sa predávajú v drogérii a lekárnach, sú účinné len do istej miery. Najkvalitnejšie zuby vybieli stomatológ laserom. Každý zub má však svoj genetický kód, ktorý určuje, do akej miery zub dokáže zmeniť svoje

primárne zafarbenie. Niektoré odtiene zubov sa bielia pomerne náročne a farba potom nie je úplne taká, akú by pacient chcel.

Môže byť bielenie nebezpečné?

My sme začali bieliť až vtedy, keď sme mali istotu, že tým nepoškodíme pacienta. Treba si vždy zvážiť, komu bieliť zuby. Ak má pacient zlú hygienu, kazové zuby a nebude sa o to starať, efekt bielenia bude nulový. Zuby tiež nemožno bieliť tehotným ženám a onkologickým pacientom.

Robíte aj implantológiu. Obávajú sa pacienti zavedenia implantátu?

V súčasnosti sa implantuje veľa, a to je dobré. Pacienti sa nemajú čoho obávať, celý tento proces je nebolesťový, komfortný, rýchly, jednoduchý a je prijateľnejší ako vytrhnutie zuba. Navyše, netreba obrusovať sklovinu okolitých zubov ako pri mostíku a implantát nahrádza koreň zuba. Materiál aj samotná práca v ambulancii je síce finančne náročnejšie, ale čo nič nestojí, za nič nestojí.

Starajme sa o zúbky svojich detí a vnúčat!

Zubný kaz postihuje až 90 % obyvateľov Slovenska a neobchádza ani deti už od prvých zúbkov. Boj proti nemu musí byť teda neúprosný a musí sa odohrávať na viacerých frontoch.

Text: Jana Fedáková

Prvá línia – rodina

Rodičia by mali byť oboznámení so správnou technikou čistenia zúbkov svojich detí a mali by im byť v tomto smere príkladom. Predškólakom čistia zúbky rodičia aspoň dvakrát denne po dve minúty. Používajú pri tom špeciálne pasty pre deti a vhodné kefky. Priam ideálnu úlohu v prevencii zubného kazu môžu zohrať aj starí rodičia. „Nekazit“ vnúťatú sladkosťami, ale viesť ich k správnym návykom a odmenu v podobe čokolády nahradiť ich obľúbeným ovocím. Aj keď dieťa nemá na prvý pohľad s chrupom problémy, je dobré, ak ho pravidelne vyšetří zubný lekár. Ak nijaký kaz nenájde, bude to pre všetkých len priaznivá informácia. A deti si zvyknú, že návšteva stomatológa nemusí byť pre ne ani v budúcnosti strašákom.

Zvyk – železná košeľa

Správne návyky z raného detstva sú dobrým tréningom a zvyšujú šance „vo vojne“ s ochoreniami zubov a ďasien. Väčšie deti by už mali samy ovládať správ-

nu techniku čistenia. Najlepšie im to prakticky predvedie zubný lekár. Ten im vysvetlí aj to, ako zabrániť vzniku kazov v medzizubných priestoroch a prečo je dôležité používať ústnu vodu, dentálnu niť či kefôčku na medzizubné priestory.

Ochranný efekt – aminfluoridy

Ak už riešenie zubného kazu opisujeme ako vojnu, predstavme si zuby ako pevnosti, ktoré treba ochrániť nedobytným opevnením. Hlavným stavebným materiálom budú fluoridy. Tieto pomyselné fluoridové tehličky treba ešte poriadne upevniť, aby na z u b e

pevne držali. Jedným z najúčinnějších „lepidiel“ je aminfluorid – organicky viazaný fluorid. Jeho prítomnosť v prípravkoch na dentálnu hygienu dodáva istotu, že zuby budú chránené nielen počas čistenia, ale aj dlho po jeho skončení. Často sa totiž stáva, že fluoridy v bežne používaných pastách neobsahujú aminfluorid. Rýchlo sa potom odplaví a ich ochranný efekt je minimálny.

Mimoriadne dôležité je používať zubnú pastu s obsahom aminfluoridu večer pred spaním! Pretože produkcia slín je v spánku nižšia, v noci môžu fluoridy pracovať na zotavení zubnej skloviny veľmi intenzívne! Ak zubnú hygienu doplníme ústnou vodou s obsahom aminfluoridu, posilíme sklovinu v nedostupných miestach či v blízkosti zubných náhrad. Následne ústnu dutinu už nevyplachujeme.



➔ Aj začínajúci kaz možno vyliečiť!

Do boja s kazom sa vyzbrojme teda výrobkami dentálnej hygieny s obsahom aminfluoridu, ktorý dokáže kazom predchádzať a dokonca aj vyliečiť zuby, na ktorých sa už kaz začal vytvárať. Všimajme si biele škvrny na zuboch. Je to začínajúci kaz! Raz do týždňa namiesto zubnej pasty naniesme na zubnú kefku asi 1 centimeter gélu s vysokou koncentráciou aminfluoridu (nevyplachujeme) a zuby si ním čistíme približne 2 minúty. Aminfluorid umožňuje hojenie začínajúcich kazov a vytvrdzovanie skloviny.

Za všetko hovoria výsledky švajčiarskej školy. Pred 40-timi rokmi tam začali s aplikáciou prípravkov zubnej hygieny s aminfluoridom a štatistiky ukazujú, že deti vo veku 10 až 12 rokov majú približne 1 zubný kaz! A aká je slovenská realita? V priemere viac ako 8 kazov u 12-ročných detí!

elmex®
s aminfluoridom

Proti zubnému kazu u detí i najmenších



Na denné použitie

Detská zubná pasta elmex® s aminfluoridom do 6 rokov a Junior do 12 rokov sú účinné v prevencii i liečbe zubného kazu. Spevňujú zubnú sklovinu, zvyšujú jej odolnosť a zastavujú tvorbu zubného kazu mliečnych zubov i trvalého chrupu.

„Používanie zubnej pasty elmex® znížilo kazivosť mliečnych zubov u 6-ročných detí o 37 % a trvalých zubov u 12-ročných detí o 25 %.“ (výsledky in vivo štúdie Pakhamov a spol., 1997)

NOVINKA! detská zubná kefka od 3 do 6 rokov



Na výrobky elmex® sa informujte u vášho zubného lekára alebo dentálnej hygieničky. Žiadajte v lekárňach! Bližšie informácie: www.gaba.com Dovozy a distribúcia: INTERPHARM Slovakia, a.s., Uzbecká 18/A, 821 06 Bratislava, Infolinka: 02/40 200 400, www.elmex.sk

INŠPIRUJTE SA

Ochrana zubov pri športe

Venovať sa športovým aktivitám so sebou prináša aj dávku určitej zodpovednosti. Ak by ste aj vy ocenili pri hokeji či korčuliach ešte jedny zuby, vedzte, že ich ochrana sa dnes stáva takmer takou bežnou ako nosenie prilby.

Chránič zubov je pružný výrobok, ktorý svojimi vlastnosťami poskytuje flexibilnú oporu čeľusti pred akýmikoľvek nárazmi. Nechráni však len zuby. Pomáha predchádzať aj poraneniam mäkkých tkanív ústnej dutiny a tým, že od seba oddeľuje hornú a dolnú čeľusť, zabraňuje neurologickým poškodeniam. Navyše, nosenie chrániča je aj psychologickou výhodou. Jeho majiteľovi dodáva pocit bezpečia a ochrany.

Pri kúpe takéhoto chrániča by ste však mali zvážiť viaceré aspekty. Rôzny stupeň náročnosti športu si rovnako vyžaduje rôzny stupeň ochrany. Kvalitný zubný chránič sa tiež musí dokonale adaptovať na čeľusť a rovnomerne zaťažiť vaše zuby pri náraze. Aj jeho pohodlné nosenie zohráva podstatnú úlohu, nesmie totiž prekážať pri reči ani dýchaní. Nesprávnemu výberu môžete predísť chráničmi vyrábanými na mieru, a to s pomocou odtlačkov vašej čeľuste. V ponuke sú aj rôzne hrúbky a farebné vyhotovenia. A keďže ochrana zdravia by mala byť pri športe prvoradá, nepodceňujte nosenie chrániča v žiadnom veku.

Keď mentolky nestačia

Zbavte sa nepríjemného zápachu z úst. Použite praktické ústne kvapky alebo sprej.

Text: Jana Fedáková

Podľa slov personalistov sa ľudské podvedomie zameriava na detaily, ako je stisk ruky, úsmev, hlas, vôňa či jej opak – zápach. A práve ten nám v mnohých situáciách spôsobuje komplikácie. Zápach z úst postihuje až štvrtinu populácie, hoci o ňom vôbec nemusíme vedieť. Aj keď môže byť príznakom celého radu

ochorení, prevažne sa jeho pôvod pripisuje ústnej dutine. V najmenších zákutiach našich zubov, teda v medzizubných priestoroch a parodontálnych vreckách totiž sídli vyše 50 biliónov mikróbov. Takéto zvyšky jedla sa v kyslom prostredí úst rozkladajú, pričom uvoľňujú aj prchavé zložky síry a zápach z úst je na svete. Najväčšie množstvo týchto baktérií sa nachádza

na povrchu jazyka a ich usadzovanie podporuje najmä znížená produkcia slín. Preto je vhodné zaradiť do našej starostlivosti o zuby aj špeciálne škrabky na jazyk a ústne vody. Avšak omnoho diskretnější spôsob, ako s nepríjemným pachom bojovať, je používanie ústnych kvapiek alebo sprejov. Použite ich po každom jedle, pití či cigarete a zabránite tak tvorbe ďalších baktérií.



ŠPORTUJETE ?



NÁSLEDKY SA LIEČIA DRAHO

PREVENCIA JE
LACNEJŠIA

Zhotovíme Vám chránič
zubov na mieru.

Ardentum- zubná technika

www.zubnatechnika.sk

vedeli ste, že...

Väčšina (60 – 80 %) baktérií, ktoré spôsobujú zápach z úst, sa nachádza na povrchu jazyka. Usadzujú sa na jazyku hlavne vtedy, ak sa z neho dlhšie neodstraňuje povlak. Hustota baktérií na jazyku u človeka s halitózu je 25-krát väčšia ako u ľudí, ktorí ňou netrpia. Pre ľudí postihnutých zápachom z úst je preto veľmi dôležité čistenie jazyka.

SWEET
BREATH®



ÚSTNE KVAPKY - SWEET BREATH

Extra silný koncentrát bez cukru (aj pre diabetikov) zabíja baktérie a zbaví Vás nepríjemného pachu v ústach a vďaka mentolu a máte zlepšuje dýchanie. 2 kvapky na jazyk a vaša ústna dutina bude dlhodobo čistá a svieža. Obsahuje viac ako 160 kvapiek. Praktický a štýlový je MicroMist. Vďaka šikovnému baleniu je pripojiteľný na čokolievku - kľúčenku, kabelku, zips, mobil, alebo ho majte len tak vo vrecku.

Helbor Trading s.r.o., Muchovo nám.12,
851 01 Bratislava
02/62411313, 0903265799

www.helbor.sk

TIP
3

RADÍME VÁM

PREVENCIA

Ako na zuby



Asi 90 % Slovákov trpí zubným kazom a zápal ďasien je v počte postihnutých pacientov v jeho tesnom závесе. Ako zubnému kazu predísť a ako nahradiť už chýbajúci zub, radí MUDr. Vladimíra Balogová-Kasajová.

Text: Jana Fedáková

MUDr. Vladimíra Balogová-Kasajová

Líštie údolie 57, Bratislava
Poliklinika Karlova Ves,
Telefón: +421 2 602 64359
Mobil: +421 905 368 916
e-mail: vkdent@vkdent.sk
Web: www.vkdent.sk



Pani doktorka, povedzte si najprv základné pravidlá pri starostlivosti o náš chrup.

Základom je správna technika čistenia zubov. Používajte mäkké kefky s krátkymi hlavičkami a rovnými štetinami a robte nimi len stieravé pohyby smerom od ďasien k rezacím hranám. Starostlivosť nezabudnite dopĺňať o dentálne nite, ústne vody, medzizubné a jednozväzkové kefky.

Čo všetko si môžeme spôsobiť zlými návykmi?

Ďasno tvorí okolo zuba určitý ochranný uzáver. Pri zlom čistení stráca svoju prirodzenú elasticitu. Závesný aparát zuba sa roztiahne a do tohto priestoru sa usádzajú povlak i zubný kameň. Takto vznikajú parodontálne vaky, zub sa začne

kývať a keď sa stav nezlepší, môže vypadnúť. Súčasťou tohto stavu je aj nepríjemný zápach z úst.

Ako môžeme životosprávu ovplyvniť stav nášho chrupu?

Podstatou je minimalizovať vznik kyslého pH v ústach. To klesá už po každom jedle, preto je dôležité obmedziť tzv. „zobkanie“ počas dňa alebo pitie sytených nápojov. Naopak, treba podporiť samočistiacu schopnosť slín zvýšeným pitím čistej vody. K neutralizácii pH prispievajú aj antioxidanty nachádzajúce sa v zelenine, tvrdých syroch či tvarohu.

Prečo by pacienti nemali podceňovať preventívnu prehliadku?

Najlepšia terapia je prevencia. Nebolí, len si treba nájsť raz za pol

roka čas. Urobíme kontrolné RTG vyšetrenie, pri ktorom vieme nájsť aj skryté kazy – medzi zubami, pod plombami. Skontrolujeme stav zubov, plomb, sliznic, jazyka. Je dobré urobiť aj určitú „technickú údržbu“ úst – spraviť dentálnu hygienu, odstrániť zubný kameň, vypieskovať zuby a zvýšiť ich odolnosť pravidelnou fluoridáciou.

Existujú metódy, s ktorých pomocou možno ošetriť zubný kaz bezbolestne?

Práve pravidelnými kontrolami má lekár šancu nájsť aj malý začínajúci kaz, ktorý možno ošetriť aj bez bolestivého vŕtania, napríklad s pomocou Heal ozónu alebo lasera.

Navštívil vás počas vašej praxe pacient, ktorého trápil len nepríjemný zápach z úst a žiadne kazy sa nenašli?

Áno, u týchto pacientov sú zväčša príčinou povlaky a zubný kameň. Po ich dôkladnom odstránení zápach väčšinou zmizne. Ak nie, príčinou môžu byť ochorenia mimo ústnej dutiny, napr. žalúdka, dýchacích orgánov, cukrovka, kandidózy a iné.

8 spôsobov ako nahradiť chýbajúci zub

- 1. Korunka** – pripevnená s pomocou nadstavbovej časti na zachovaný koreň zuba.
- 2. Medzerník** – vyberateľná, dočasná náhrada jedného alebo niekoľkých zubov.
- 3. Snímateľná náhrada** – pri chýbaní viacerých zubov, hlavne u starších ľudí.
- 4. Klasický mostík** – nutné obrúsenie aj susedných zubov s relatívne veľkou stratou tvrdých zubných tkanív.
- 5. Inlayový mostík** – výplňová preparácia do susedných zubov.
- 6. Zub na tzv. sklenených vláknach** – do zábrusu v susedných zuboch sa vloží sklenené vlákno, na ktoré vymodelujeme zub.
- 7. Implantát** – nezasahujeme do susedných zubov, vysoko komfortné.
- 8. Ortodontické stiahnutie zuboradia** – pri vhodných anatomických pomeroch.

elmex
s aminfluoridom

**Aminfluorid
- účinná
ochrana pred
zubným kazom**

elmex[®] gelée

používajte
1x
týždenne



- remineralizáciou zubnej skloviny chráni zuby pred zubným kazom a lieči začínajúci zubný kaz
- znižuje citlivosť odhalených zubných krčkov a chráni ich pred kazom

**elmex[®] gelée
dostupný len v lekárňach**

Na výrobky elmex[®] sa informujte u vášho zubného lekára alebo dentálnej hygieničky.
Infolinka: 02/40 200 400, www.elmex.sk
Dovoz: INTERPHARM Slovakia, a.s., Bratislava.

elmex
SENSITIVE PLUS

**Ochranný systém
na odhalené
zubné krčky
a citlivé zuby**

elmex[®] SENSITIVE PLUS s aminfluoridom:

- mineralizuje dentín, uzatvára dentínové kanálky, a znižuje tak nadmernú citlivosť zubných krčkov
- aminfluorid pomáha na povrchu dentínu vytvoriť ochrannú vrstvu, ktorá lepšie odoláva kyselinám a vzniku zubného kazu



Používajte denne

Žiadajte v lekárňach!

Na výrobky elmex[®] sa informujte u vášho zubného lekára alebo dentálnej hygieničky.
Infolinka: 02/40 200 400, www.elmex.sk
Dovoz: INTERPHARM Slovakia, a.s., Bratislava.

ZAUJÍMAVOSŤ

Dentálne implantáty

Už vyše tridsať rokov sa s pomocou zubných implantátov vyhýbame bezzubosti a tento typ protetického ošetrovania nadobúda na svojej aktuálnosti každý deň.

Chirurgické metódy značne pokročili, vďaka čomu nie je v súčasnosti zavedenie implantátu príliš komplikované a robí sa zväčša ambulantne. V rukách fundovaného implantológa a v ústach toho správneho pacienta, ktorého psychika a telo nový prvok prijímajú, sa každý implantát stane tým správnym nástrojom. Aj takýto spôsob náhrady zuba, respektíve jeho koreňa, by sa nemal brať na ľahkú váhu a mal by byť až konečným krokom po vyčerpaní ostatných možností. Tak teda, v ktorých prípadoch by ste nemali s implantátom váhať?

■ Strata zuba v zdravom zubnom oblúku

Ak pridete v dôsledku úrazu o jeden či dva zuby v inak zdravom chrupu, je implantát, zvlášť v mladom veku, jednoznačnou voľbou. Pri klasickej náhrade chýbajúceho zuba treba upra-



viť zuby susediace so vzniknutou medzerou tak, aby na ne bolo možné pripevniť nosné časti mostíka. Tie potom v medzere držia voľný člen v podobe umelého zuba. Je, samozrejme, veľká škoda zasahovať do inak zdravých zubov a vystavovať ich tak riziku kratšej životnosti. Pri implantáte, ktorý v podstate nahradí koreň chýbajúceho zuba, samozrejme, nie je zásah do okolitých zubov potrebný. Okrem tejto výhody existuje aj ďalší, nemenej závažný dôvod, a to zachovanie silnej kosti v mieste, kde bol skôr zasadený koreň zuba. Korene zubov prenášajú do čeľustnej kosti žuvací tlak a tým ju neustále posilňujú. „Nepoužívaná“

kosť má tendenciu ochabovať podobne ako nezaťažovaný sval. Tento problém opäť rieši zavedenie dentálneho implantátu, ktorý simuluje kosť podobne ako prirodzený koreň zuba.

■ Jednostranne skrátený zubný oblúk

Takáto alternatíva je vhodná, ak vám chýba odzadu jeden či viac zubov. Keďže chýbajúce stoličky netvorí v chrupu medzeru, jedna strana klasickej zubnej náhrady nemá na čom držať. Pomerne zložito sa potom musí kotviť rôznymi konštrukciami na predné zuby, ktoré sú viac či menej touto náhradou preťažované. Jedine implantát v takomto prí-

pade zaistí dostatočnú stabilitu náhrady bez zbytočnej záťaže okolitých zubov.

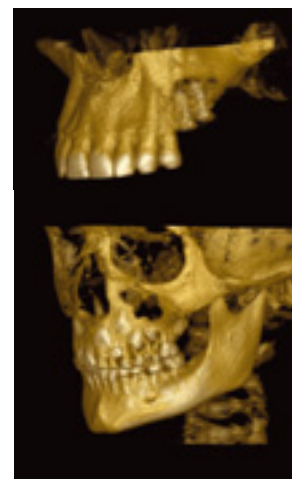
■ Problémy s náhradou pri strate všetkých zubov

Ak ste prišli o celý chrup a nedokážete sa zmieriť s tým, že máte skladacie zuby, alebo vám celková snímateľná protéza z nejakého dôvodu nevyhovuje, existujú tzv. miniimplantáty. Podľa okolností sa zavádzajú minimálne dva do jednej zubnej čeľusti. Na nich sa potom nasadzuje tzv. hybridná náhrada, ktorá nie je jednoducho vyberateľná, ale ani fixná. Jej nasadenie na hlavičky implantátov funguje na princípe patentiek, náhradu totiž treba pravidelne skladat' pre náležité čistenie. Bezzubosť je pre mnohých pacientov značným fyzickým a psychickým problémom. Miniimplantáty dokážu aspoň čiastočne obnoviť pocit vlastných zubov a predovšetkým odstrániť pochopiteľnú neistotu pri nosení snímateľnej náhrady.

Zdroj: Redakcia časopisov StomaTeam a StomaTip – www.stomateam.sk, www.i-zuby.cz

Dentálny 3D röntgen

Nová technológia, ktorá pomôže pri diagnostike a liečbe.



Text: Jana Fedáková

Trojrozmerné zobrazovanie, osemsekundový sken. V porovnaní s tradičnou tomografiou podstatne vyššie rozlíšenie, 20-krát nižšia radiačná záťaž pre pacienta a možnosť vyšetřovať aj deti. To sú vlastnosti nového dentálneho 3D röntgenu, ktorý podstatne mení pohľad na diagnostiku a plánovanie liečby. Jedinečná technológia dokáže rovnako kvalitne zachytiť najmenší anatomický detail, aj snímku celej lebky. Stomatológ si tiež môže vybrať snímkanú oblasť na základe aktuálnych potrieb a tak zvýšiť efektivnosť svojej práce. Tento röntgen otvára stomatológom nové možnosti pre ďalšie indikácie a dá sa využiť aj pri vyšetřeniach dutín, napríklad pri chronických zápaloch, vyšetřeniach čeľustných kĺbov pri bolesti, na zobrazenie množstva kosti pred zavedením implantátov a pri kontrole ich správneho zavedenia a podobne. Prispieva tak nielen k pohodliu pacientov, ale aj výrazne zjednodušuje prácu lekárom.

MUDr. Patrik Gabura
Súkromná stomatologická ambulancia

- individuálny prístup k pacientovi a k jeho potrebám
- dlhodobé skúsenosti s bezbolestným ošetrovaním
- ošetrovanie bez stresu v celkovej anestézii
- profesionálna liečba parodontitídy
- okamžité zhotovenie zubných náhrad
- estetické rekonštrukcie zubov
- implantáty a miniimplantáty
- ozonoterapia

0910 576 676
Bezručova 8, 811 09 Bratislava

mail@zubar.sk www.zubar.sk

VirtuOSS
stomatologické RTG

- dentálny 3D RTG
- panoramatické snímky
- intraorálne snímky
- fluorescenčné vyšetřenie ústnej dutiny

Bajzova 2, 821 08 Bratislava
www.virtuoss.sk, info@virtuoss.sk
02 207 22 920, 0903 451 966

VirtuOSS

Kupón 10% zľava
na 3D snímku do 31.01.2010

Cez internet do lekárne

Je pre vás niekedy doslova nereálne urobiť menší nákup a vystať si pri tom dlhý rad v obchode? Produkty pre vaše zdravie už našťastie môžete nájsť aj na internete.

Text: Jana Fedáková

V lekárni je zdravie

Dvakrát denne tri minúty čistenia zubov alebo tri hodiny za mesiac, či 36 hodín za rok. Toľko času strávime nad týmto úkonom bez toho, aby sme sa zamysleli, či ho robíme správne a so správnymi pomôckami. A práve ich výberu by sme mali venovať najväčšiu pozornosť. Zubnú kefku, ktorú budú mať radi naše zuby aj ďasná, totiž kúpime len v špecializovaných obchodoch, zubných ordináciách a lekárňach. Nie vždy totiž platí, že tá najdrahšia a najpopulárnejšia zubná kefka kúpená v drogérii je aj v skutočnosti tou najlepšou alternatívou pre náš chrup. A v lekárňach sa predsa môžeme spoľahnúť na záruku „zdravého“ sortimentu.

Vyberte si v pohodlí domova
Pracovne vyťažení chcú vy-

užívať svoj voľný čas plnohodnotne a mamy v domácnosti by pri nákupe určite prijali ešte jedného pomocníka. A čo tak dostať sa do obchodu cez internet? Internetová lekáreň je elektronický obchod zameraný na moderný životný štýl. Prestaňte teda behať po obchodoch. Stačí jednoduché kliknutie na ikonku s príznakmi vášho ochorenia a široký sortiment liekov, výživových doplnkov, čajov či detskej kozmetiky sa vám objaví priamo doma na obrazovke. Lekárnik vám tu síce neporadí, ale takáto lekáreň je bohatým zdrojom informácií s obrázkami a detailnými opismi výrobkov. Máte teda dostatok času na to, aby ste si o produkte prečítali a rozhodli sa, ktorý vám bude najviac vyhovovať. Rovnako môžete porovnávať ceny a byť stále

informovaní, ktoré lieky sú práve v akcii, alebo ktoré patria medzi najpredávanejšie. **Obchod umožňuje objednať si aj tovar, ktorý sa v aktuálnej ponuke nenachádza, ale je dostupný na európskom trhu.** Každý zákazník navyše využívaním internetovej lekárne získava bonusové body, ktoré mu umožnia nakupovať so zľavou. Produkty si môžete objednať nielen prostredníctvom webovej stránky, ale aj cez telefón, sms či mailom, nehovoriac o tom, že internet nemá otváracie hodiny. Ak sa rozhodnete pre takýto nákup, majte na pamäti, že nie všetky internetové lekárne existujú úplne legálne. Nenakupujte z webových stránok, ktoré utajujú svoju fyzickú adresu, nevyžadujú lekárske predpis, alebo ktorých produkty majú nejasný pôvod.



Vybiel'te si zuby doma

Každému záleží na zdravom vzhľade svojho úsmevu a zdravý úsmev je biely úsmev.



Text: Jana Fedáková

Bielenie zubov prešlo svojim vývojom a stalo sa jednou z najžiadanejších procedúr ústnej hygieny v súčasnosti. Ak nemáte čas na pravidelné stomatologické bielenie zubov v ambulancii, na trhu existuje aj široká škála kvalitných bieliacich systémov, ktorými si môžete vaše zuby vybieliť v pohodlí domova. Takéto bieliace zubné pásy obsahujú okrem fluoridu aj karbamid peroxidu, pomocou ktorého vracajú lesk už bieleným zubom a vy sa opäť môžete pyšiť bezchybným žiarivým úsmevom.

Rovnako podporujú fixačné krémy a pevnosť zubnej protézy, obnovujú plomby, výplne a porcelánové korunky a tiež pomáhajú predchádzať ťažkostiam so zubami či ústnou dutinou. Navyše, sú dostatočne bezpečné a šetrné k zubom aj ďasnám, preto sa nemusíte obávať žiadnych precitlivených reakcií. Bieliace doplnky je dokonca možné použiť aj na bielenie umelého chrupu. Pravidelným čistením zubov pomocou bieliacich pást sa výsledky dostavia už v priebehu niekoľkých dní.

LEKAREN-NONSTOP.SK
SKUTOČNÁ LEKÁREŇ NA INTERNETE

WWW.LEKAREN-NONSTOP.SK

14.000
produktov pre Vás

Najväčšia lekáreň
na slovenskom internete.

Supersmile

WWW.ETANI.SK

Hlavné benefity

- Bieli zuby a dodáva im lesk
- Predchádza ťažkostiam so zubami a ústnou dutinou
- Bieli dokonca aj umelý chrup

Zľavový kupón
Nový Čas
5%

Tovar sa dá zakúpiť len na našom internetovom obchode ETANI.SK a zľava 5% bude poskytnutá pri použití kupónu



ELEKTROSPOTREBIČE®

ZAČÍNAME 18.12.

PONUKA PLATÍ DO 20.12. ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB
CENY SÚ PREPOČÍTANÉ KONVERZNÝM KURZOM 1 EUR = 30,1260 SK



VÝPREDAJ

KÚPTE LG PRODUKT V PREDAJNIACH OKAY

VYHRAJTE

Octaviu II Combi a ďalšie super ceny

Štartujeme 9.11.2009



Blížšie info na www.okaysk.eu
alebo priamo v našich predajniach



LG
Life's Good



ELEKTROSPOTREBIČE®

PLAZMOVÝ TELEVÍZOR

- 42PQ2000 • rozlíšenie 1024 x 768 • Dual XD Engine • USB
- Intelligent Sensor II (šetrí spotrebu energie) • SimpLink



KONTRAST 2 000 000:1

HD
ready

HDMI 3x

DVB-T

107 cm

479 €
14.430,35 Sk

DIGITÁLNY FOTOAPARÁT

SAMSUNG

- ES15Z • 3x optický zoom • 2,5" LCD displej
- záznam VGA videa
- detekcia tváre

10,2 MPix



69 €
2.078,69 Sk

PONORNÝ MIXÉR *eta*

- 201990000 • nerezový tyčový nástavec • sekáčik s nádobou
- metlička na šľahanie • plastová nádoba s 600 ml

23,90 €
720,01 Sk



ESPRESSO *Melitta*

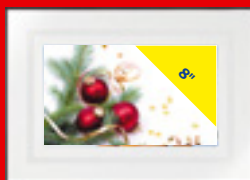
- ARONDO • 1050 W • 15 bar • parná tryska
- ohrievač šálok
- odnímateľný zásobník na vodu 1,4 litra

69 €
2.078,69 Sk



FOTORÁMIK Kodak

- M820 • LED podsvietenie • kontrast 300:1
- podpora SD/SDHC/MMC/MS/xD/CF



74 €
2.229,32 Sk

KOMBINOVANÝ SPORÁK

Amica

- GEF5132
- multifunkčná rúra (6 funkcií)
- elektrické zapalovanie
- Easy Clean povrch

EN. TRIEDA A

GRIL

199 €
5.995,07 Sk



BATÉRIE GP

- GP15ER6B8 • 8 ks balenie

0,99 €

29,82 Sk

1 ks 0,123 €/3,72 Sk



VARNÁ KANVICA

- objem 1,7 l

NEREZ

LCD DISPLEJ



14,90 €
448,88 Sk

EPILÁTOR REMINGTON

- EP3000 • úzká zaoblená hlava • 15 pinziet
- 2 masážne nástavce • 2 rýchlosti



33 €
994,16 Sk

ŽEHLIČKA BRAUN

- SI2040 • výkon 1700 W
- žehliaca plocha z nerezovej ocele



42 €
1.265,29 Sk

TIP NA DARČEK

Darčkový poukaz OKAY

k dispozícii v našich predajniach



OKAY NÁJDETE UŽ VO VIAC AKO 150 PREDAJNIACH V SR, ČR, PL A AT

• BARDEJOV, Duklianska ul. (oproti Lidl) • BANSKÁ BYSTRICA, nám. L. Štúra 28 • DUNAJSKÁ STREDA, Galantská cesta (oproti Hypernov) • HLOHOVEC, Nitrianska (pri Kauflande) • KOMÁRNO, Bratislavská cesta (pri Hypernov) • KOŠICE, Napájadlá (pri Tesco) • KOŠICE, Rozvojová 8 (pri Carrefour) • KOŠICE, Študentská 1 • LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ, ul. Kamenné pole (pri Tesco) • MARTIN, Obchodné centrum TURIEC 1A • MICHALOVCE, Sobranecká cesta 5 (pri Tesco), tel.: 056/642 34 13 • NITRA, B. Slančíkovej-Timravy 1 • NITRA, Dolnočermánska ulica • NOVÉ ZÁMKY, Bitúnkova 12 • PARTIZÁNSKE, Nitrianska cesta, (pri Tesco) • PIESŤANY, N. Teslu (pri Tesco) • POPRAD, Moyzesova (pri Kauflande) • POPRAD, Svitská cesta 3 (pri Tesco) • PREŠOV, Duklianska 19 (supermarket Hruška) • PRIEVIDZA, Bojnická cesta 55 • PRIEVIDZA, Nedožerská cesta (pri Hypernov) • PUCHOV, Okružná (pri Tesco) • ROŽŇAVA, Sídliisko Juh (pri Bille) • RUŽOMBEROK, Bystrická cesta (pri Kauflande) • TOPOLCÁNY, Jesenského 2183 • TRENCÍN, Belá (pri Tesco) • TRNAVA, Hospodárska 53 • ZVOLEN, Hronska (vedľa Kauflandu) • ŽILINA, Kamenná cesta 3 • ŽILINA, Košická (pri Tesco)

ZELENÁ LINKA 0800 116 529

www.okaysk.eu

Niektoré informácie môžu mať len ilustratívny charakter. Pokiaľ nie je uvedené inak, platí záruka 24 mesiacov. Zmeny cien, dizajnu a technických parametrov sú vyhradené.