



# ISTRAŽIVANJE

## SKLERODERMIJA I ORALNO ZDRAVLJE

Podaci istraživanja:

SKLERODERMIJA AUSTRALIJA

Istraživanje preveo/la na hrvatski: Ivana Pende

### KRATKI SADRŽAJ

Sklerodermija može utjecati na usta, zube i generalno oralno zdravlje osobe. Može smanjiti mogućnost otvaranja usta te promijeniti izgled desni i jezika zbog promjena u krvnim žilama. Posljedično, mogući je osjećaj suhoće u ustima, kao i promjena u obliku čeljusti. Bitno je raditi na prevenciji i sprečavanju propadanja zuba i zubnog mesa kada je moguće, umjesto fokusiranja na liječenje nastalog propadanja.

### PODRUČJA

#### SMANJENJA MOGUĆNOST OTVARANJA USTA

Mikrostomija

- Mogućnost otvaranja usta se smanjuje zbog stiskanja kože oko ustiju
- To može imati utjecaj na jedenje, izgovaranje i čišćenje i pranje zubiju
- Kao najbolji tretman su se pokazale vježbe rastezanja ustiju
- Vježbe se preporučuje raditi jednom ili dva puta dnevno
- Vježbe rastezanja ustiju ne bi trebale izazivati bol

#### KARIJES I BOLESTI DESNI

- Sklerodermija može uzrokovati bolesti desni, no to ne mora značiti da će osoba razviti i karijes
- Karijes je moguće prevenirati i zaustaviti u ranim fazama u čemu može pomoći stomatolog
- Načini prevencije karijesa i bolesti desni su slični, a najvažnije je održavanje oralne higijene
- Nužno je prilikom pranja zubiju obuhvatiti sve površine zubiju, a posebno oko desni i između zubiju gdje se mogu nalaziti ostaci hrane
- Potrebno je četkati zube dva puta dnevno koristeći paste s fluoridom
- Preporučuje se pljuvanje ostataka nakon pranja zubiju bez ispiranja paste za zube za maksimiziranje učinka fluorida
- Moguće je koristiti i dječje četkice, električne četkice, interdentalne četkice te konac za zube za lakše održavanje oralne higijene, ali i izbjegavati konzumaciju šećera i kiselina

#### SUHA USTA

- Sklerodermija ili terapija mogu uzrokovati suha usta i smanjenu količinu sline u ustima
- Mogući trikovi su korištenje biljnih ulja npr maslinovo ulje, jedenje vlaknaste hrane i mliječnih proizvoda za poticanje protoka sline
- Važno je pokušati smanjiti konzumaciju tvari koje mogu dodatno dehidrirati usta poput alkohola i kofeina

#### ČIREVI I OTICANJE ŽLIJEZDA SLINOVNICA

- Čirevi i rane u ustima česti su kod skleroderrije što je moguće tretirati lijekovi. na slobodnu prodaju
- Također, moguća je pojava povećanja žlijezda slinovnica (obično ispod brade ili ispred ušiju)
- Ako čirevi i/ili povećanje žlijezdi slinovnica traju duže od dva tjedna, potrebno je zatražiti pomoć stomatologa

Podaci istraživanja:

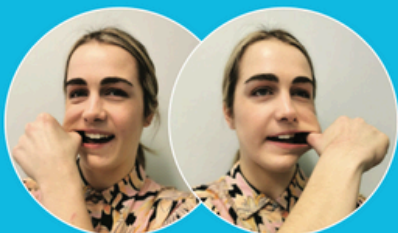
SKLERODERMIJA AUSTRALIJA

Istraživanje preveo/la na hrvatski: Ivana Pende

### KORACI IZVOĐENJA VJEŽBI

#### KORAK 1

Stavite palac u suprotni kut ustiju i rastegnite usta



#### KORAK 2

Otvorite usta što je šire moguće



#### KORAK 3

Otvorite usta što je šire moguće, ali u ovom koraku zadržite usne preko zubiju



#### KORAK 4

Povucite donju čeljust prema dolje



#### KORAK 5

Stisnite usne



#### KORAK 6

Napuhnite obraze



#### KORAK 7

Pomaknite čeljust u lijevo, a potom i u desno



#### KORAK 8

Pomaknite čeljust prema naprijed koliko možete



#### KORAK 9

Otvorite usta, nagnite glavi unatrag i zatvorite usta u tom položaju



#### KORAK 10

Istegnite oba obraza koristeći oba palca istovremeno



#### KORAK 11

Naspravite "pretjerani" osmijeh



#### KORAK 12

Izbrojite koliko drvenih štapića možete umetnuti između zubiju i pokušajte održavati taj broj

