



Kako dočekati 90-te godine sa svim vlastitim zdravim zubima?

EMA PROHIĆ¹
DOC. DR. SC. MARIN VODANOVIĆ²


[1] studentica četvrte godine
[2] Zavod za dentalnu antropologiju, Stomatološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Kako doživjeti 90-tu sa svim svojim zdravim zubima? Pitanje je na koje bi većina odgovorila "nemoguće je" ili "to je genetika". Novi podaci dokazali su nam da je sasvim moguće i pacijent Ante Paleka uvjerio nas je u zdravo stanje svojih zubi na pregledu kod doc. Vodanovića na Zavodu za dentalnu antropologiju 2. prosinca 2016. na Stomatološkom fakultetu u Zagrebu.

Prije pregleda usne šupljine i zuba uzeta je detaljna anamneza pacijenta s usredotočenošću na prehranu tijekom života i higijenske navike. Pacijent dolazi iz ruralne sredine: Zemunik kod Zadra, te vrlo brojne i siromašne obitelji. Sve što su jeli i na čemu su odrasli su bili pura (palenta), tvrdi kruh, voća poput grožđa i smokvi (svježe i suhe) i različite vrste biljaka (komorač, rikola) nadeđenih u polju. Vode je bilo u nedostatku, a vina u dovoljnim količinama. Nisu imali ni za obuću, a prvu zubnu četkicu koju je

pacijent dobio i prvo pranje zuba bilo je s njegovih 19 godina, kada je po završetku rata, 1946. godine kao član NOB-a poslan u novoosnovanu partizansku gimnaziju na Hvaru. Po svjedočenju pacijenta, od 200 polaznika gimnazije internata samo troje ih je pralo zube što nam ukazuje na vrlo loše stanje oralne higijene među tadašnjom hrvatskom populacijom. Nakon prvog pranja zubi, pacijent je uredno održavao oralnu higijenu sa dva do tri pranja dnevno. Upala zubnog mesa i karijesa do svoje 90-te godine nije imao. Zubobolju niti jednom nije osjetio, a kamenac je čistio tvrdom četkicom i čačkalicom. Hobi prilikom zabavljanja unučadi bio mu je škripanje zubi, međutim prekomjerno trošenje zuba, uz posljedično nefiziološko smanjenje vertikalne dimenzije nije uočeno. Kamenac nikada nije profesionalno čistio, a stomatologa je posjetio nekoliko puta na sistemskom pregledu gdje su ga nakon toga odbijali više pregledavati zbog zavidnosti na čiste i zdrave zube.

Kako je moguće dočekati duboku starost bez ijednog pokvarenog zuba, a bez adekvatne higijene zuba u ranoj mladosti?

Odgovor na to pitanje leži prvenstveno u zdravoj prehrani bez namirnica čiji bi se ostaci lako lijepili za zube te teško sa njih odstranjivali, uz konzumaciju kruha čije je brašno mljeveno u mlinovima s kamenim žrvnjevima. Naime, tako mljeveno brašno u sebi sadrži mikroskopske čestice kamena, koje imaju abrazivna svojstva, te mehanički uz pomoć sline mogu sa zuba uklanjati naslage zubnog plaka i na taj način sprječavati karijes. Naravno, važnu ulogu imaju postav i morfološke osobitosti zuba. U uvjetima opisane prehrane, pravilan postav zuba koji uz to nemaju duboke fisure i jamice na griznim plohama omogućava visoki stupanj fiziološkog samočišćenja zubnih ploha i bez adekvatne oralne higijene. U kasnijem razdoblju pacijentova života kada je počeo konzumirati bogatiju, raznovrsniju, ali ujedno i kariogenu prehranu, pacijent je počeo kontinuirano i marljivo održavati oralnu higijenu svakodnevnim pranjem zubi. Gospodin Ante Paleka nam je pravi primjer da je zdravom prehranom, pravilnom oralnom higijenom i redovitim posjetima stomatologu moguće zube očuvati zdravima, funkcionalnima i lijepima gotovo 100 godina. 



Slika 1-6. Prikaz slučaja: Kako dočekati 90-te godine sa svim vlastitim zdravim zubima