

SPOLOK · ŠTUDENTSKÝ ŽIVOT · EVENTY · ROZHOVORY

the dental

TIMES

3. ROČNÍK / 4. VYDANIE

Slovenské dentálne dni 2017

Prednášky a workshopy

Zážitky & spomienky
z posledného ročníka projektu

**Spolu za zdravý
a krásny úsmev**



“
**Cestovanie
je najlepšia škola**

Rozhovor so študentkou Alicou

Predhovor

Vážení kolegovia a čitatelia,

Slovenský Spolok Študentov Zubného Lekárstva prešiel za posledné obdobie veľkou zmenou, pričom verím, že k lepšiemu. S kolegami sme celý rok pracovali na vylepšeniach, ktoré podporujú základnú ideológiu spolku. Naším cieľom je skvalitnenie života študenta zubného lekárstva. Aby som nezostal len pri prázdnych slovách spomeniem niekoľko bodov, ktoré sa nám podarilo implementovať už minulý rok, alebo sú platné od akademického roka 2017/2018. Vďaka úspešným spoluprácam, ktoré sme nadobudli, sme zabezpečili na každej fakulte odborné prednášky a workshopy.

Oboznámili sme sa s postupmi určitých stomatologických výkonov a tiež sme spoznali moderné technológie, ktoré sa v zubnom lekárstve v súčasnosti využívajú. Mali sme šancu venovať sa témam ako Endodoncia, Implantológia či Kofferdam, ktorý sa aj napriek jeho nevyhnutnosti pri zubnom ošetrovaní stále nevyužíva vo všetkých prípadoch. Spoločenskými aktivitami Big Brother a Maškara Party sme odštartovali začiatok zimného a letného semestra. V rámci našich kultúrnych aktivít sme navštívili divadlo, útulok a stále sa snažíme aj o zlepšenie vzťahov medzi mladšími a staršími ročníkmi. Preventívne akcie sa rozrástli do niekoľkých detských domovov, krízových centier a ďalších inštitúcií, v ktorých sa snažíme šíriť osvetu o prevencii zubného kazu interaktívnou formou.

Naši študenti sa ako každý rok zúčastnili niekoľkých kongresov, dobrovoľníckych a výmenných pobytov. Odštartovali sme súťaž "Spolkáča roka". Najaktívnejší študent v spolku bude za svoj prínos spolu s dvomi ďalšími kolegami patrične odmenený. Zimným semestrom začíname projekt "Starší mladším". V rámci projektu sa študent vyššieho ročníka, za odborného dozoru doktora z kliniky, bude snažiť mladším spolužiakom odprezentovať nimi zvolenú tematiku. Cieľom je zlepšiť komunikačné a prezentačné zručnosti starších študentov a poslucháčom hlbšie predostrieť rôzne problematiky. O ďalších projektoch, ktoré pripravujeme, sa dozviete v ďalšom čísle. Ako znovuzvolený prezident spolku sa veľmi teším, že Vám môžem naďalej v spolupráci s tímom, ktorý ste si zvolili, prinášať rôzne aktivity a inovácie, smerujúce k skvalitneniu života študenta zubného lekárstva. Budeme vďační za akúkoľvek spätnú väzbu a nápady na vylepšenie fungovania spolku.

Prajem nám všetkým úspešný akademický rok 2017/2018!



Michal Polivka

PREZIDENT SLOVENSKEHO SPOLKU ŠTUDENTOV
ZUBNÉHO LEKÁRSTVA

Poslanie spolku

Slovenský Spolok Študentov Zubného lekárstva je občianske združenie spájajúce študentov zubného lekárstva všetkých fakúlt na Slovensku, kde sa tento odbor študuje – a to konkrétne na dvoch bratislavských univerzitách (LF UK a LF SZU), ale aj na univerzitách v Martine a Košiciach. Poslaním nášho spolku je vylepšiť kvalitu študentského života každého člena, a to formou rôznych vzdelávacích alebo spoločenských akcií, ktoré spolok počas semestra organizuje. Tým, že všetci študujeme odbor zaoberajúci sa ústnym zdravím, snažíme sa šíriť osvetu medzi ľuďmi cestou rôznych projektov. Okrem toho sme aj členom EDSA (**European association of dentalstudents**) a IADS (**International association of dentalstudents**), vďaka ktorým

sa môžeme zúčastňovať zahraničných stáží v krajinách, ktoré sú taktiež členom spomínaných asociácií.

Spoločenské aktivity

Jednou z najdôležitejších súčastí nášho spolku sú spoločenské aktivity, kde máte možnosť spoznať sa so študentmi všetkých ročníkov ale aj so zubármi z iných fakúlt. Každý semester otvárame jednou spolkovou párty – na úvod štúdia sa môžete tešiť na akciu s názvom **Big Brother**, kde každý z Vás dostane mentora zo starších spolužiakov a oni sa Vám budú snažiť pomáhať naprieč celým štúdiom. Letný semester sa už tradične rozbieha **Maškarou**, kde sa zubári na jednu noc premenia na rôzne sci-fi kreatúry a spoločne sa tak zabavia. Dvakrát do roka organizujeme **Valné Zhromaždenia**, ktoré sú plné teambuildingových aktivít, diskusií a zábavných aktivít, vďaka ktorým sa Vám spolok ešte viac zapáči.





Vzdelávacie akcie

Naším cieľom v oblasti vzdelávania je pripraviť kvalitné mimoškolské vzdelávanie pre študentov zubného lekárstva.

Keďže odbor zubné lekárstvo je jedným z najdynamickejších medicínskych odborov vďaka rýchlo sa rozvíjajúcim technológiám a vede, je potrebné tieto informácie získavať a praktizovať aj mimo praktických cvičení na lekárskej fakulte a kráčať dopredu spolu so svetovými štandardami. **Workshopy a prednášky** so zaujímavou tematikou sú pravidelnou súčasťou jednotlivých semestrov.

Osveta

Študenti zubného lekárstva sa svojou aktivitou pričiňujú o zvýšenie povedomia širokej verejnosti o ústnej hygiene. Informácie, ktoré dostaneme v škole, sa snažíme odovzdať ďalej na akciách organizovaných naším spolkom študentov zubného lekárstva. Keďže vieme, že zubný kaz vzniká na pod-

klade nedostatočnej alebo nesprávnej hygieny ústnej dutiny, našim cieľom je upovedomiť ľudí hlavne o správnej technike čistenia zubov, o potrebe využívania medzizubných kefiek a o ďalších pomôckach, ktoré napomáhajú k udržiavaniu zdravých zubov, a tým pádom aj pekného úsmevu.

Počas celého roka navštevujeme inštitúcie rôzneho charakteru, ako sú napríklad **detské domovy, internáty, ale aj naše fakulty**. Informácie, ktoré smerujeme ľuďom, nie sú zamerané len na správnu techniku čistenia zubov, alebo správny typ zubnej pasty. Snažíme sa ľuďom vysvetliť, ako jednotlivé chorobné procesy v ústnej dutine prebiehajú, čo pomáha ich progresii, prípadne čo treba použiť v jednotlivých štádiách daného ochorenia, aby sme zabránili jeho úplnému rozvoju.

Najväčším projektom nášho spolku zameraným na prevenciu je projekt s názvom „**Spolu za zdravý a krásny úsmev.**“ Prvý ročník sa uskutočnil v roku 2013, počas ktorého sa akcia konala v 12 mestách Slovenska. Ďalšie roky sme sa snažili projekt ešte viac zveľaďovať a podarilo sa nám ho nielen rozšíriť do viacerých miest, ale aj dostať do povedomia ľudí, ktorí sa už na projekt tešia, lebo vedia, že o rok do ich mesta zavítame znovu. Myšlienka projektu je precestovať celé Slovensko, od západu až na východ, a cestou si spraviť niekoľko zastávok. Na jednotlivých zastávkach potom prebiehajú školenia o ústnej hygiene formou inštrukcií o správnej technike čistenia zubov na čo najfrekventovanejších verejných miestach v daných mestách. Tento rok sa koná už piaty ročník nášho projektu, ktorý sa nám podarilo rozšíriť až o sedem miest! A teda z pôvodných 12 miest je to už číslo 19, na čo sme patrične hrdí, ale stále si myslíme, že ešte je čo zlepšovať.

Zahraničné stáže

V rámci organizačnej štruktúry dávame okrem interných záležitostí dostatočný priestor aj vzťahom so zahraničím. Okrem pravidelných **výmenných stáží** pre našich študentov v zahraničí a externých študentov na Slovensku sa vzhľadom na naše významné a aktívne členstvo pravidelne zúčastňujeme Európskych kongresov usporiadaných organizáciou EDSA (**Európska asociácia pre študentov zubného lekárstva**) ako medzinárodných kongresov pod vedením IADS (**Medzinárodná asociácia študentov zubného lekárstva**). V minulosti sa naši študenti zúčastnili napríklad zubárskych stáží v Taliansku, Poľsku, Egypte, Indii, Izraeli alebo na Malte.



Viac informácií získate pri kliknutí na web www.ssszl.sk alebo vo facebookovej skupine Slovenský Spolok Študentov Zubného Lekárstva

V prípade akýchkoľvek otázok, kontaktujte niekoho z členov prezídia, na ktorých nájdete kontakt na webovej stránke spolku.



DENTALSHARE
students and doctors

Portál nie len pre zubárov
www.dentalshare.sk

Tri dni, dvadsaťjeden prednášok a osem workshopov - to sú hlavné čísla Slovenských dentálnych dní 2017. Medzinárodný kongres, ktorý organizuje SKZL, sa 5. až 7. 2017 už druhý rok konal v rezorte x-bionic sphere v Šamoríne-Čilistove.

Oficiálna registrácia účastníkov kongresu sa začínala o 13. h vo štvrtok 5. októbra, usporiadatelia z centrál SKZL a spoluorganizátori, študenti zo Slovenského spolku študentov zubného lekárstva, však mali všetko pripravené už pred obedom. Viacerí účastníci si tak mohli registráciu vybaviť dlho pred oficiálnym začiatkom.

Pár minút pred druhou hodinou poobede už sedeli v Tuli Cinema, kde sa prednášky konali. Účastníkov SDD najskôr privítal prezident SKZL MUDr. Igor Moravčík a po ňom zástupca ministerstva zdravotníctva MUDr. Štefan Laššán. Veľa zdaru kongresu poprial aj profesor Alex Mersel, predseda pracovnej skupiny pre sústavné vzdelávanie v ERO-FDI, a zástupca primátora mesta Šamorín Csaba Orosz.

Súčasťou SDD 2017 bola aj prezentačná výstava Dental Expo, na ktorej sa tento rok zúčastnilo 22 spoločností. V piatok 6. októbra sa konala aj kongres pre zubné sestry a dentálne hygieničky, ktoré si vypočuli 17 prednášok.

Blok Slovenskej stomatologickej spoločnosti

Prvý deň si program SDD v sekcii zubných lekárov zobrala pod patronát Slovenská stomatologická spoločnosť na čele

SLOVENSKÉ DENTÁLNE DNI 2017

s prezidentom MUDr. Jozefom Minčíkom. **Dr. Minčík** ešte čerstvým poslucháčom prednášal o problematike amalgámu v zubných ambulanciách. Klasiku v oblasti zubných výplní označil za bezpečnú, ale zastaralú. Svoje tvrdenie podložil štúdiou, založenou na výskume spoľahlivosti amalgámových výplní v prehľade s ostatnými alternatívami.

Zdravotný stav **Dr. Klamárovej** znemožnil vystúpiť v Šamoríne, preto prednášku Vyšetrenie rizikových faktorov orálnych ochorení predniesla spoluautorka **doc. Kovalčová**. Určenie rizikových faktorov pomáha presnejšie a efektívnejšie vypracovať plánu prevencie a liečby. Lekár musí identifikovať faktory, pre ktoré ochorenie progreduje, to však nestačí, musí s nimi oboznámiť aj pacienta, lepšie ho to aj motivuje k spolupráci.

Dr. Timková v prednáške Diagnostický význam niektorých chorobných zmien na povrchu jazyka predstavila plnofarebnú publikáciu Ochorenia jazyka. S mnohými sa zubní lekári stretávajú často, iné sú vzácnejšie, ale aj tie musí lekár poznať, prípadne musí vedieť, kde danú anomáliu identifikuje.

Je potešujúce, že **MUDr. Sabová** ako jedna z mladých prednášajúcich sa profiluje v detskom zubnom lekárstve. Na jej prednese bolo síce spočiatku cítiť trému, ale postupne čoraz viac niečo iné - veľkú náklon-

nost' k detskému pacientovi. Preto názov jej prednášky Detský pacient – neošetriteľný pacient? bola iba rečnícka otázka. Nezabudla na najdôležitejšie pomôcky pri práci s menšími pacientmi, ktoré sú síce zadarmo, ale ich cena je nevyčísliteľná - úsmev a dobrá nálada.

Doktor Kysel' je skúsený praktik a bolo to cítiť aj z jeho príspevku. V prednáške Ambulantné chirurgické výkony - základy začal naozaj od Adama. V prípade stomatochirurgie je to anestézia. Dr. Kysel' upozornil na jednotlivé anatomické anomálie nervus alveolaris inferior. Zoznámil publikum s tzv. Gow-Gatesovou technikou anestézie spomínaného nervu, ktorá dokáže riešiť rôzne komplikácie.

Prevenencia a technológie

Tieto dve slová sa spájali prakticky so všetkými prednáškami na SDD 2017, určite však boli leitmotívmi druhého dňa stomatologického kongresu v Šamoríne. Ranný blok odštartovali dve prezentácie, za ktorými stoja celosvetové iniciatívy neziskovej globálnej organizácie Aliancia pre budúcnosť bez zubného kazu.

Dr. Mazevet je Francúz pôsobiaci vo Veľkej Británii a poslucháčom sa predstavil s prednáškou Politika Aliancie pre budúcnosť bez zubného kazu, ktorej cieľom je aby deti narodené po roku 2026 boli po celý život bez zubného kazu. Viac sa téme jeho prednášky aj nasledujúcej prednášky **prof. Markovskej**, ktorá v rámci svojej prezentácie informovala aj o Národných opatreniach prevencie zubného kazu, budeme venovať v nasledujúcom čísle Zubného lekára.

Potulný dentista, ako sám seba tituloval **MUDr. Žižka** z Českej republiky prednášal na tému Ošetrovanie vitálnej drene. Trendom v zachovnej stomatológii je zachovanie vitality zubnej drene. Z dlhodobého pohľadu majú totiž

endodonticky ošetrené zuby horšiu prognózu ako zuby, ktoré endodonticky ošetrené neboli.

Profesor Fuhrmann bol jedným zo zahraničných prednášateľov, ktorí na Slovenské dentálne dni prišli vďaka dobrým vzťahom SKZL so Svetovou federáciou zubných lekárov FDI. Jeho prednáška Nový nanokompozit: dosiahnutie „podstaty“ kompozitných odtieňov sa týkala túžby ľudí po kráse. Profesor Fuhrmann ukázal zjednodušený systém jednoduchého ale účinného postupu obnovenia korunky. Na väčšinu farebných odtieňov postačí sortiment len siedmich striekačiek.

Český zubný lekár sýrskeho pôvodu **Dr. El - Lababidi** mal na SDD prednášku The Natural Layering Concept alebo Ľahko a rýchlo v ústrety vysokej estetiky. Používanie vysoko estetických kompozitných materiálov, ktoré umožňujú reprodukciu prirodzených vlastností zubov pri ich rekonštrukcii, si vyžaduje vysokú znalosť vrstviacich techník. NLC čiže koncept prirodzeného vrstvenia vychádza zo znalostí anatomickej štruktúry zubov. Táto technika je veľmi jednoduchá a ľahko osvojiteľná.

Po obednej prestávke sa za rečnícky pult postavila **MUDr. Dianišková** a začala blok prednášok o technológiách v zubnom lekárstve. Vo výbornej spracovanej prezentácii Digitálne skenovanie v ortodoncii predstavila využitie intraorálnych skenerov, ktoré umožňujú zhotovenie digitálnych odtlačkov a modelov. Dr. Dianišková porovnala výhody a nevýhody práce s nimi a predstavila aj praktický postup pri digitálnom skenovaní.

Dr. Thurzo a Dr. Ďurčanová v tandeme predstavili Nový koncept plánovania ortognátnych operácií a nevyhnutnosť interdisciplinárnej spolupráce, najmä medzi čelustnou ortopédiou a maxilofaciálnou chirurgiou. Koncept zahŕňa 3D analýzy proporcií tváre, skeletu a mäkkých tkanív

za využitia 3D zobrazovacích metód, softvérovej analýzy a simulácií ako aj samotnej 3D tlače.

Dr. Baresel (Nemecko) je prezident nemeckej asociácie intraorálneho skenovania. V jeho podaní vyzeralo zvládnutie tejto technológie ako hračka a svoje skúsenosti odovzdal aj účastníkom praktického workshopu hneď po prednáške.

Prof. Alex Mersel, prednášajúci z FDI, v prednáške Imediátne alebo dočasné totálne náhrady načrtol stratégie riešenia zložitých medicínskych a protetických stavov. Tieto postupy majú eliminovať stres pacienta najmä v seniorskom veku so zlým stavom ďasien, ktorého väčšina zubov musí byť extrahovaná. Vtedy mu zubný lekár musí ponúknuť dočasnú náhradu.

Dr. Saygili (Turecko) v prednáške Výzva je moje druhé meno pripomenul, že aj v čase komplexných technológií a materiálov zostáva najväčšou výzvou v ambulancii komunikácia lekára a pacienta.

Spoločenský večer

Kongresy nie sú len priestorom na odovzdávanie vedomostí, ale aj miestom stretnutia starých známych a nadväzovania nových priateľstiev. Prijemné posedenie pri výbornom jedle a pohári vína pripravila SKZL pre všetkých zúčastnených aj pre významných hostí a pre účastníkov Dental Expo. Okrem prof. Mersela a prof. Fuhrmanna sa večera zúčastnil napríklad súčasný prezident ČSK doc. Šmucler s manželkou, aj jeho predchodca MUDr. Chrz s manželkou a tiež zástupcovia OIL Krakow.

Docent Šmucler požiadal o slovo a v ďakovnej reči zopakoval svoju pochvalu SKZL, že v niektorých oblastiach dosiahla lepšie výsledky ako česká komora. Hudobným

hostom večera bol Pavol Hammel, ktorý zasypal slovenských aj zahraničných zubných lekárov svojimi hitmi.

Implantáty, digitálny úsmev a endodoncia

Tretí deň prednášok na SDD patril dvom témam, implantológii a endodoncii, ktoré predelila efektná prezentácia Dr. Rozwadowskeho o systéme Digital Smile Design.

MUDr. Ivančo v prednáške Osteoporóza a zubné implantáty priniesol okrem skvelého zvládnutia problematiky aj veľmi hodnotné kazuistiky pacientov užívajúcich v liečbe osteoporózy bisfosfonáty a humánne monoklonálne protilátky.

Doc. Kovalová vo svojom druhom vystúpení na SDD opäť predviedla skvelé spracovanie a systematicky podanú tému. V prednáške Kritériá hodnotenia rizika vzniku periimplantitídy, hovorila o nevyhnutných podmienok implantácie vo vzťahu k pacientovi, k tkanivám pacienta, k chirurgickému zákroku či k nasledujúcemu protetickému ošetrovaniu.

MUDr. Igor Čech potvrdil povest' skúseného lekára aj skvelého prednášateľa, okrem teoretickej podkutosti postavil svoj príspevok na množstve názorne spracovaných kazuistík, v ktorých predstavil rekonštruktívne postupy po prípadných explantáciách, ktoré zabezpečia pacientom možnosť ďalšieho ošetrovania.

Dr. Tomasz Rozwadowski (Poľsko) priniesol krásu úsmevu medzi dva bloky vysoko praktických tém. Jeho prednáška Digital smile s nádhernými fotografiami názorne priblížila potenciál systému Digital Smile Design



v ambulancii zubného lekára. Napriek predstavám väčšiny prítomných sú to jednoduché nástroje.

Dr. Blahuta v prezentácii Spolupráca medzi praktickým zubným lekárom a zubným lekárom špecializujúcich sa na endodonciu ukázal svoju cestu k tejto náročnej stomatologickej špecializácii. Zvlášť prínosné bolo, že sa nesústredil len na úspechy, ale naopak, priznal a analyzoval svoje chyby a nepresnosti.

Dr. Jurga vystúpil na záver SDD 2017 s prednáškou Adhezívna post endodoncia. zameral sa na bakteriologické a mechanické aspekty ochrany zuba po endodontickom ošetrovaní a predstavil adhezívne postupy na vytvorenie trvalej ochrany koreňovej výplne, statické zabezpečenie zubných tkanív a rekonštrukciu endodonticky ošetrovaného zuba.

Organizátori ďakujú za spoluprácu všetkým partnerom a Slovenskému spolku študentov zubného lekárstva. **Dovidenia na Slovenských dentálnych dňoch 2018. Uskutočnia sa opäť v Šamoríne-Čilistove 11. až 13. októbra 2018.**

Vladimír Pisár
REDAKTOR SKZL

XVI.

Valné zhromaždenie - Banská Štiavnica

Počas víkendu 29.9.-1.10.2017 sa zástupcovia všetkých lekárskech fakúlt na Slovensku zišli v krásnej prírode v okolí Počuvadlianskeho jazera na XVI. Valnom zhromaždení SSŠZL. Volili sme si nové prezídium, hlasovali o zmene stanov spolku a vypočuli si prezentácie zástupcov IADS, EDSA, a pozvanie prijali aj zástupcovia kolegov zo SSS ČR. Okrem toho si pre nás organizátori pripravili teambuildingové aktivity pre utuženie medzifakultných vzťahov. V piatok po večeri otvoril stretnutie prezident Mišo Polivka. Tradičné piatkové voľby sa z dôvodu neskorého príchodu účastníkov presunuli na sobotu a všetci sa už tešili na tématickú black&white party.

Sobotné dopoludnie sa účastníci rozdelili na dve skupiny – jedna sa vydala na turistiku a druhá navštívila banské múzeum. Po obede nasledoval voľný program, spoločná grilovačka, a podvečer sa všetci zišli v zasadačke, aby si najprv vypočuli prezidentovu prezentáciu o aktivitách spolku za uplynulý rok, Števo Kollár ako Community Manager v EDSA a Natália Savková ako General Secretary v IADS, informovali o činnosti týchto organizácií a na záver bloku prezentácií nám niečo o svojom spolku povedali kolegovia z SSS ČR. Nasledovali voľby, v ktorých boli do funkcií zvolení títo zástupcovia:



PREZIDENT
Michal Polivka
(LF UK)



VICEPREZIDENT
Frederik Orenčák
(LF UPJŠ)



TAJOMNÍK
Marcel Palbovčík
(LF UPJŠ)



HOSPODÁR
Michaela Gurská
(LF UK)



NÁRODNÝ KOORDINÁTOR
PRE VZDELANIE
Števo Kollár
(LF SZU)



NÁRODNÝ KOORDINÁTOR
PRE VÝMENNÉ POBYTY
Beá Marčanová
(JLF UK)



NÁRODNÝ KOORDINÁTOR
PRE PREVENCIU
Jaroslav Milenovský
(LF UPJŠ)

Po schválení nových stanov sú všetci koordinátori plnohodnotnými členmi prezídia, tzn. s hlasovacím právom na zasadnutí prezídia (funkcia národného koordinátora pre spoločenské akcie zanikla, avšak na lokálnej úrovni, samozrejme, funkcia ostáva).

Ďalšou zaujímavou novinkou je, že ktorýkoľvek člen spolku môže požiadať o účasť na zasadnutí prezídia, ak má nejaký nápad na zlepšenie, vymyslel nový projekt a rád by ho odprezentoval vedeniu spolku, radi mu dáme priestor. So zavedením „Spolkáč roka“ je toto ďalším opatrením, ktorým chceme motivovať všetkých členov, ktorí to myslia s prácou pre svojich kolegov a spolužiakov

úprimne, k aktívnej účasti na chode spolku. Zo zasadnutí prezídia budú uverejňované zápisnice (web, FB), pretože sme toho názoru, že všetky aktivity musia byť prehľadné a prezídium otvorené a dostupné všetkým. Úplne znenie stanov bude taktiež zverejnené na webe. Po aktívnej diskusii a prezentácii viceprezidenta Fredyho Orenčáka o plánovaných akciách, novinkách a projektoch nasledoval PubQuiz a po ňom volná zábava. V nedeľu ráno sa všetci účastníci rozišli domov. Na záver treba poďakovať organizátorom a partnerom, ktorí naše stretnutie podporili.

Marcel Paľovčík
LF UPJŠ



Spolu za zdravý a krásny úsmev

Vážení čitatelia, dovoľte mi, aby som sa na začiatok predstavil. Volám sa Jaroslav Milenovský, som študentom 4.ročníka na lekárskej fakulte UPJŠ v Košiciach. Spolu so spolužiakom Frederikom Orenčákom sme mali na starosti organizáciu posledného ročníka projektu „Spolu za zdravý a krásny úsmev“.

O projekte

Spolu za zdravý a krásny úsmev je najväčší preventívny projekt v oblasti ústneho zdravia na Slovensku. Je organizovaný Slovenským spolkom študentov zubného lekárstva. Realizácia prebieha na verejných priestranstvách, námestiach, v obchodných centrách, miestach oddychu ako ZOO, hrady a podobne. Snažíme sa vyhnúť zdravotníckym zariadeniam s cieľom dostať sa bližšie k ľuďom a šíriť osvetu v príjemnejšom prostredí ako je zubná ambulancia. Podnetom pre realizáciu tohto projektu bola myšlienka: „Keď neprídu pacienti do ambulancie, musia vyjsť (budúci) lekári do ulíc.“

História

Projekt Spolu za zdravý a krásny úsmev má na Slovensku už štvorročnú históriu. Predchodcom projektu Spolu za zdravý a krásny úsmev bol program „Dni zdravého úsmevu“, ktorý prebiehal len na lokálnej úrovni. Prvýkrát 12. a 13. mája 2011 v Košiciach a bolo tak inštruovaných prvých 1700 ľudí. Za dva roky od začiatku projektu stúpol počet vyškolených ľudí na 2900 a to počas školení v Žiline, Prešove a v Košiciach. V roku 2013

sa uskutočnil prvý ročník projektu Spolu za zdravý a krásny úsmev a bol mimoriadne úspešný. Počas dvoch týždňov bolo v 12 slovenských mestách zaškolených viac ako 4500 ľudí. Ďalšie ročníky posúvali hranice ešte ďalej. Školilo sa až v 18-tich mestách a počet zaškolených ľudí sa blížil k číslu 6000. Reportáže o projekte boli viackrát odvysielané v hlavných televíznych správach a taktiež boli uverejnené v mnohých internetových časopisoch a článkoch.

Cieľ projektu

Ako budúci zubní lekári sa cítime zodpovední za ústne zdravie ľudí, preto je našou snahou zvýšiť ich povedomie o ústnej hygiene práve prostredníctvom projektu Spolu za zdravý a krásny úsmev, preventívnej roadshow, ktorou sa dostaneme bližšie k nim. Cieľom je naučiť ľudí správnu techniku čistenia zubov, motivovať ich k zlepšovaniu starostlivosti o ústne zdravie a zvýšiť úroveň povedomia o dôležitosti prevencie v oblasti ústnej hygieny.

Ľuďom častokrát chýbajú komplexné informácie a správne návyky v oblasti ústnej hygieny, napríklad nepoužívajú medzizubnú kefku alebo sólo kefku, čo sú takisto dôležité pomôcky v starostlivosti o chrup a ďasná.



Inštruktáže

Počas akcie študenti oslovujú okoloidúcich ľudí a ponúkajú im možnosť zaškoliť sa v oblasti ústnej hygieny. Školiteľmi sú študenti zubného lekárstva, zo všetkých štyroch lekárskech fakúlt na Slovensku, ktorí týmto spôsobom odovzdávajú ďalej vedomosti nadobudnuté od najuznávanejších odborníkov Slovenskej republiky v oblasti preventívneho zubného lekárstva. Jedna inštruktáž trvá približne 10 minút a jeden školiteľ simultánne vyškolí najviac troch ľudí, ktorí si v reálnom čase precvičujú techniku čistenia zubov. Na pomoc využívame rôzne interaktívne pomôcky ako napríklad model chrupu v nadživotnej veľkosti so zubnou kefkou.

Ďalšou zmenou bolo navýšenie počtu miest v ktorých náš projekt prebiehal a to na 19 miest. Pribudli nám mestá Zvolen, Humenné a Štrbské Pleso. Tieto mestá sa nám osvedčili a v každom z nich k nám prichádzali početné skupiny ľudí. Naopak niektoré mestá boli účasťou slabé a to napríklad Bardejov, Bojnice, preto pouvažujeme o ich nezaradení do

Ročník 2017

Ročník 2017 sa niesol v hesle „Daruj nám svoj úsmev“. Heslo malo nabádať ľudí k úsmevu, aby si od nás neodnášali len cenné informácie v oblasti ústneho zdravia, ale taktiež aj príjemnú náladu a úsmev.

Zmeny

V ročníku 2017 sme mali hneď niekoľko zmien, prvou a snáď najzásadnejšou bolo to, že vyškolení účastníci si okrem zubnej kefky od nás odnášali aj zubnú pastu. Taktiež mali možnosť počas inštruktáže vyskúšať viacero druhov ústnych vôd od nášho partnera.

budúceho ročníka. Novinkou boli tiež obedy pre školiteľov v niektorých mestách. V budúcnosti uvažujeme nad zabezpečením obedov pre školiteľov vo všetkých mestách. Avšak každý školiteľ mal už teraz zabezpečený pitný režim na celý deň a sladkosť na doplnenie energie.

Počty odškolených ľudí

Bratislava	370	Košice	600
Trnava	450	Komárno	350
Piešťany	270	Nitra	380
Trenčín	350	Zvolen	310
Bojnice	110	Banská Bystrica	280
Žilina	290	Poprad	200
Martin	180	Bardejov	130
Michalovce	460	Humenné	340
Prešov	580	Štrbské Pleso	300
Spišská Nová Ves	470	SPOLU	6420

Podakovanie

Na záver patrí podakovanie všetkým študentom zubného lekárstva, ktorí prispeli rukou k dielu a pomáhali s organizáciou projektu. Vďaka patrí aj všetkým školiteľom, ktorí si popri náročnom štúdiu našli čas, prišli ochotne školiť a odovzdávať nadobudnuté informácie v oblasti ústneho zdravia. Veľká vďaka patrí našim partnerom, bez ktorých by realizácia tohto projektu nebola možná:

HLAVNÝ PARTNER: CURAPROX Slovensko

HLAVNÝ MEDIÁLNY PARTNER: REFRESHER

PLATINOVÍ PARTNERI: Všeobecná Zdravotná Poistovňa, GlaxoSmithKline, Listerine

ZLATÍ PARTNERI: Lekárska fakulta UPJŠ Košice, Študentská rada vysokých škôl

ĎALŠÍ PARTNERI: MECOM, Sedita, Gemerka

V neposlednom rade patrí podakovanie vedeniu Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a to dekanovi LF UPJŠ prof. MUDr. Danielovi Pellovi, PhD., garantovi odboru zubné lekárstvo na LF UPJŠ, prednostovi KSaMCH a taktiež garantovi projektu SZKÚ Dr.h.c. prof. MUDr. Andrejovi Jenčovi, CSc., MPH, prodekanke pre zubné lekárstvo na LF UPJŠ MUDr. Silvii Timkovej, PhD. a prednostke I.stomatologickej kliniky MUDr. Vladimíre Schwartzovej, PhD. za prejavenú podporu a možnosť realizovať tento projekt.

Jaroslav Milenovský

NATIONAL PREVENTIVE OFFICER

CESTOVANIE JE NAJLEPŠIA ŠKOLA

Alica je študentkou 6. ročníka zubného lekárstva LF UK a je príkladom toho, že aj štúdium tohto odboru sa dá spojiť s cestovaním. Aj vďaka Slovenskému spolku študentov zubného lekárstva navštívila viacero krajín a rozhodla sa s nami podeliť o jeden zo zážitkov, ktoré v nej zanechali nezabudnuteľné spomienky.

Ahoj Alica, podľa tvojich fotiek na Instagrame či Facebooku môžeme vidieť, že naozaj miluješ cestovanie a vieš ho spojiť aj so štúdiom zubného lekárstva, čo je naozaj obdivuhodné. Cez SSSZL si navštívila nejednu krajinu - Rusko, Taiwan, zúčastnila si sa dokonca aj dobrovoľníckej stáže. Ktorá z týchto krajín ťa najviac oslovila a prečo?

Sudán je pomerne nezvyčajná krajina voľby pre vzdelávanie a zdokonaľovanie sa v našom odbore. Študenti si častejšie radšej volia krajiny s lepším technickým vybavením než na Slovensku, kde majú možnosť rozšíriť svoje vedomosti. Prečo práve táto krajina a čo ťa v tejto krajine najviac prekvapilo - či už pozitívne alebo negatívne?

Ahoj. Veľmi ťažká otázka, keďže cestovanie mám naozaj veľmi rada a krajín, ktoré som vďaka štúdiu a najmä spolku navštívila je už celkom dosť. Na každej z nich bolo čosi špeciálne a výnimočné. Či už zaujímavá atmosféra života a štúdia na Sibíri, skvelý spoločenský a gurmánsky program vo Francúzsku, diametrálne odlišný vzdelávací systém vo Švédsku, najpriateľskejší ľudia v Indonézii, či naopak uzretie aj odvrátenej strany mince v Mozambiku, ktorý patrí medzi najchudobnejšie krajiny sveta. No spomedzi týchto všetkých mi najviac prirástol k srdcu Sudán, kde som absolvovala dobrovoľnícky program.



Spomienky na Sudán sú naozaj veľmi intenzívne, farbisté a doslova melodické, keďže počas celého pobytu nebol deň, kedy by sa nespievalo, či netancovalo. Najkrajšie spomienky sú paradoxne na cesty autobusom po rozľahlej sudánskej krajine, kedy sme cestovali na vidiek ošetrovať ľudí bez prístupu k lekárskej starostlivosti. Vždy sa takmer celú cestu spievalo

a hralo na bubny. Piesne boli taká chytlavé, že nebolo príliš ťažké sa ich naučiť, hoci boli v arabčine. Mnohé si spievam dodnes... i keď radšej v sprche :) Sudánčania sú jednoducho napriek svojmu ťažkému životnému osudu veľmi veselí a usmievaví, čím Vás dokážu rýchlo „nakaziť“, čo padne vhod, ak cestujete



z „uhundranej“ Európy. Tým ťažkým životným osudom sa dostávam naopak k negatívnym zážitkom. Najhorším bol obed v rybacej reštaurácii v mestečku pár hodín od hlavného mesta, kde sme otrhaným deťom bez domova chceli cez plot podať zvyšky rýb, no keď to majiteľ reštaurácie videl, tak pribehol a začal deti mlátiť obrovskou železnou reťazou. Ostali sme totálne v šoku, no domáci vôbec neboli prekvapení. Vraj tam deti kradnú denne...

Verím, že takéto silné zážitky zanechajú v človeku naozaj silné spomienky. Verím však, že to pozitívne nad negatívnym vždy preváži a ľudia by sa mali zamerať práve na to :) Prečo by si teda študentom zubného lekárstva odporučila absolvovať stáž v zahraničí?

Otvára to oči a myseľ. Človek zistí, že sme možno v niečom pozadu, no v mnohom máme oproti iným krajinám navrch. Jasné, že záleží na tom, s kým sa človek porovnáva, ale možno by ste boli prekvapení, že i vo vyspelých krajinách nie je všetko také ružové. A po takom návrate zo Sudánu či Mozambiku je človek rád i za elektriku a tečúcu vodu!

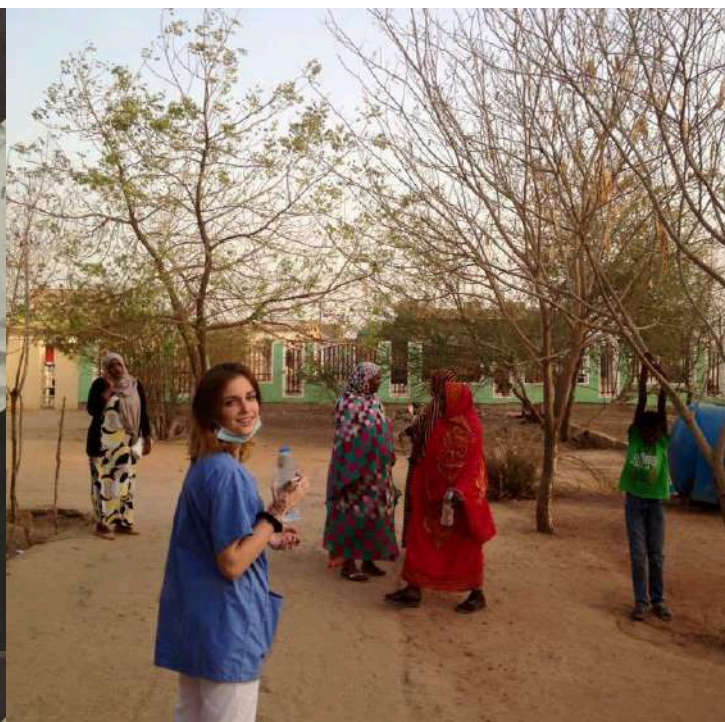
V neposlednom rade sú to priateľstvá po celom svete, ktoré sú jedným z najväčších pozitív cestovania. Mnohé z týchto priateľstiev udržiavam dodnes a mnoho kamarátov ma prišlo navštíviť aj ku nám na Slovensko, takže dokonca aj moja babka už má známu v Sudáne :)

Tak tu máme ďalšie pozitívum, že aj staršie generácie zapájame viac do multikultúrneho spoločenského života. Keď však porovnáš štúdium zubného lekárstva u nás a v danej krajine, v čom sú podľa Teba najväčšie rozdiely?

Ak porovnáam konkrétne Sudán a Slovensko, tak samozrejme sa úroveň štúdia odvíja aj od celkovej úrovne zdravotníctva a vybavenia. To pochopiteľne je na oveľa nižšej úrovni ako u nás, takže aj mnohé techniky, či typy ošetrovania, ktoré sú bežné v Sudáne, patria už u nás medzi tie zastarané. Na druhej strane však majú študenti oveľa viac praxe, a teda

majú aj veľa praktických skúseností, čo zase hodnotím veľmi pozitívne.

Po rozhovore s Tebou môžem určite povedať, že cestovanie mení pohľad na svet a človek si naozaj prehodnotí priority v živote. Pochopiteľne to človeku veľa dá aj z pohľadu budúceho povolania a uvedomí si, že na tom Slovensku sa predsa len máme fajn :) Všetko závisí od toho, z akej perspektívy sa človek na svet pozerá a s čím svoju krajinu porovnáva. Ďakujeme za rozhovor a prajeme veľa podobných zážitkov a životných úspechov! :) Veríme, že sme mnohých z Vás inšpirovali a dodali Vám odhodlanie zažiť podobné dobrodružstvo :)



Beáta Marčanová
NATIONAL EXCHANGE OFFICER

59. EDSA Meeting v Cardiffe

Krátky report zo stretnutia European Dental Students' Association – najlepšej príležitosti spoznať kolegov z celej Európy, získať nové vedomosti a porovnať podmienky štúdia s európskou špičkou.

„Croeso i Gymru!“ – Vitajte vo Walese! Jarný EDSA Meeting sa konal 9.-13.apríla 2017 v prístavnom meste Cardiff, ktoré už žilo prípravou na finálový zápas Ligy Majstrov. Hlavné mesto Walesu je domovom jednej z top 10 univerzít v Spojenom Kráľovstve, na ktorej možno študovať zubné lekárstvo, svetovo patrí do najlepšej stovky a naša 7 členná delegácia mala právom veľké očakávania, keďže stretnutia medzinárodných organizácií, ako EDSA či IADS, sú na neporovnateľnej vyššej úrovni, ako tie naše.

Zasadnutie valného zhromaždenia otvoril prof. Lewis, dekan Cardiff School of Dentistry, v krásnej modernej aule, kde sa odohrával takmer celý oficiálny program. Ako býva zvykom, doobedňajšie zasadnutia sú venované vnútorným záležitostiam EDSA. Okrem tradičných prezentácií aktivít a projektov jednotlivých krajín, vďaka ktorým sme mali možnosť porovnať fungovanie nášho spolku s ostatnými európskymi spolkami, prebiehali aj diskusie o užšej spolupráci členských študentských asociácií, o možnostiach postgraduálneho štúdia a o zjednotení podmienok štúdia odboru zubné lekárstvo v európskych krajinách a i.





Záver každého rokovacieho dňa je venovaný workshopom a najmä pracovným skupinám, ktorých cieľom je odovzdať know-how o organizácii kongresov, summer campov, dobrovoľníckych projektov, ale napríklad aj rady, ako získať kvalitného sponzora a veľa ďalších. Veľmi nás zaujala beseda s predstavami spolkov z Francúzska, Nemecka, Talianska a Španielska, ktorí načrtli základy fungovania spolkov v ich krajinách a podelili sa s nami o poznatky vedenia študentskej organizácie a tipy na zlepšenie jej fungovania.

O Britoch je známe, že baviť sa vedia (a nie len o nich :), a tomu zodpovedal aj veľmi kvalitný spoločenský program. Na tradičnej

EDSA-vision, kde zástupcovia každej krajiny na pódiu spievajú pieseň v rodnom jazyku, sme to rozbalili s Nepoznáť od IMT Smile a za zmienku nepochybne stojí aj galavečer v reštaurácii na Millennium Stadium, kde sa o niekoľko týždňov neskôr odohralo spomínané finále Ligy Majstrov. Samotný program zasadania valného zhromaždenia trval 3 dni (10.-12.4.), takže sme mali dostatok času navštíviť aj viacero zaujímavých pamiatok či obchodné centrá. Meeting nás obohatil o nespočetné množstvo zážitkov, veľa nadobudnutých kamarátstiev a môžeme Vám stretnutia EDSA jedine odporučiť.

Marcel Paľovčík
LF UPJŠ

INTERVIEW

s dentálnou hygieničkou Bc. Lenkou Hrabčákovou

Dentálna hygiena je neoddeliteľnou súčasťou krásneho a zdravého úsmevu. Svoje o tom vie aj dentálna hygienička Bc. Lenka Hrabčáková, ktorá nám odpovedala na pár otázok.

Kedy si sa rozhodla pre štúdium dentálnej hygieny a čo ťa k tomu viedlo?

Kedysi som sama mala zuby v zlom stave. Chcela som s tým niečo spraviť, preto som absolvovala dentálnu hygienu. Návšteva ambulancie ma veľmi oslovila a dentálna hygienička ma tak namotivovala, že som sa sama rozhodla pre štúdium.

Zistila som si potrebné informácie kde a ako sa tento odbor študuje a úspešne som absolvovala prijímacie skúšky.

Majú ľudia na Slovensku dobré znalosti o dentálnej hygiene alebo zaostávame?

Myslím si, že ľudia na Slovensku nemajú až tak dobré znalosti o dentálnej hygiene, ale rok čo rok sa to zlepšuje. Musíme si počkať na tu novú generáciu, ktorá je zvyknutá čistiť si zuby medzi-zubnou kefkou, zubnou nitou a nepoužíva len tú klasickú zubnú kefku pri ktorej to končí. Podľa mňa si čoraz viac ľudí začína uvedomovať, že dentálna hygiena je veľmi dôležitá, ale stále zaostávame oproti ostatným krajinám, no nie sme na tom najhoršie. Som veľmi rada, že je tu veľa projektov, ktoré sa snažia robiť osvetu, napríklad študenti na letných festivaloch, a naozaj sa dentálna hygiena začína dávať dopredia.

S čím sa stretávaš vo svojej praxi najčastejšie, čo pacienti najviac zanedbávajú?

Určite najviac ľudí zanedbáva práve čistenie medzi-zubných priestorov a teda používanie medzi-zubných kefiiek a zubných nití a dokonca si väčšina myslí, že



je to vlastne to isté. Rovnako často stretávam pacientov, ktorí nevedia o tom, že po konzumácii kyslého jedla resp. nápoja si nemôžu hneď umývať zuby, keďže je to kyselina.

A čo deti? Majú návyky od rodičov, alebo sa častejšie stretávaš s tým, že nepoznajú ani zubnú kefku?

Deti majú také návyky, aké im vytvorí rodičia. Ak má rodič záujem o to, aby jeho dieťa malo zdravé zuby tak sa snaží získať informácie. Rodičia však často-krát robia opak a prenášajú strach zo zubárov a hygienikov na svoje ratolesti. Deti sa nemajú prečo báť zubára, pokiaľ nemajú negatívnu skúsenosť. Samozrejme existujú rôzne projekty ako Zdravý úsmev alebo DentalAlarm, kde sa deti priamo v škôlke či škole učia správnym návykom. Je však podstatné aby rodičia pomáhali deťom s dočisťovaním zubov a to až do 12-tich rokov. Zubnú kefku pozná väčšinou každý. Problém je však s voľbou správnej kefky. Je dôležité aby používali správnu tvrdosť, tvar,

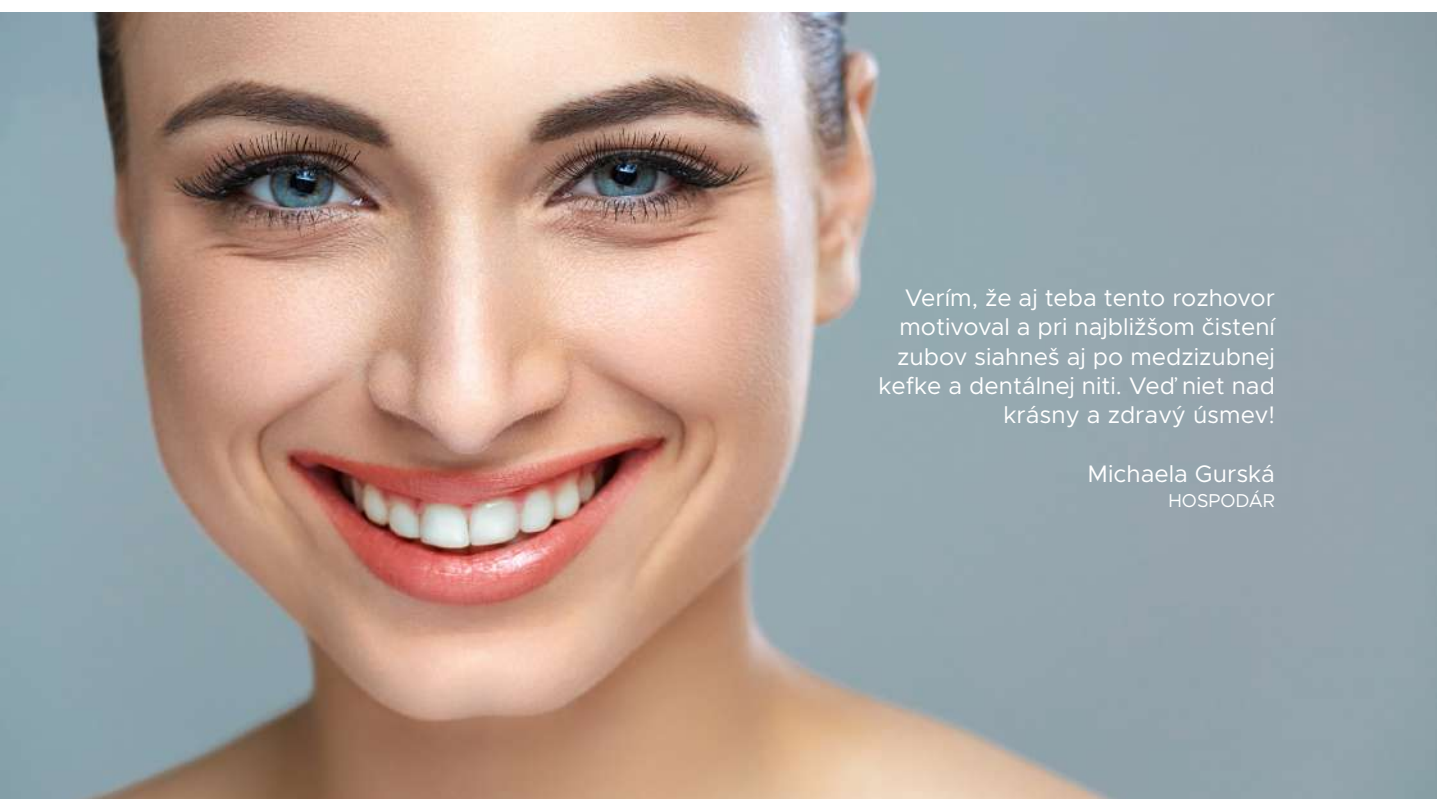
veľkosť. Tiež treba brať do úvahy či je chrup mliečny, zmiešaný alebo trvalý. Je pravda, že aké zuby máš ako dieťa, také zuby budeš mať aj v dospelosti.

Je podľa teba dôležitá spolupráca dentálneho hygienika a zubného lekára?

Spolupráca zubného lekára a dentálneho hygienika je podľa mňa úplne najideálnejšia. Veľmi sa mi páči ak sú súčasne v jednej ambulancii. Príde pacient, dentálny hygienik zuby očistí a zubár pokračuje v prehliadke. Zubnému lekárovi to veľmi pomôže. Nielenže mu to ľahšie tak nekrváca, ale taktiež lepšie uvidí kazy. Je to určite pre zubného lekára veľké plus.

Stal sa ti nejaký kuriózný prípad v ambulancii?

Je ich dosť. Ale najradšej spomínam na pána, ktorý prišiel do ambulancii so zlomeným zubom ktorý si prilepil sekundovým lepidlom a predtým sa ho snažil nahradiť žuvačkou.



Verím, že aj teba tento rozhovor motivoval a pri najbližšom čistení zubov siahneš aj po medzizubnej kefke a dentálnej niti. Ved' niet nad krásny a zdravý úsmev!

Michaela Gurská
HOSPODÁR



IADS MADRID 2017

V dňoch od 27. augusta do 1. septembra sa v španielskom Madride konal už 64. kongres Medzinárodnej asociácie študentov zubného lekárstva (IADS). Kongres IADS bol spojený s kongresom španielskej asociácie študentov zubného lekárstva a taktiež s kongresom svetovej zubárskej federácie (FDI).

Potešujúcou správou je, že na kongrese sa zúčastnili aj zástupcovia Slovenského spolku študentov zubného lekárstva a aktívne sa podieľali na ďalšom smerovaní IADS. Kongresu v Madride sa zúčastnili (na fotke zľava doprava) Miroslav Pažúr, Pavol Čurilla, Frederik Orenčák, Natália Savková a Dominika Braníková. Natália Savková bola v Madride zvolená za tajomníka IADS, k čomu jej srdečne blahoželáme a prajeme veľa pracovných úspechov.

Medzinárodná asociácia študentov zubného lekárstva IADS – International Association of Dental Students predstavuje najväčšiu študentskú asociáciu v našom obore. Založená pod záštitou FDI International Dental Federation v roku 1951 má dnes 45 členských asociácií medzi ktoré patrí aj Slovenský spolk študentov zubného lekárstva a teda reprezentuje okolo 200 000 budúcich

Deň ústneho zdravia

Úspešným dlhoročným podujatím SKZL, ktoré sa spája so Slovenskými dentálnymi dňami je Deň ústneho zdravia. V Šamoríne sa ho 6. októbra 2017 zúčastnilo 50 žiakov materských škôl, 225 žiakov prvého stupňa ZŠ zo Šamorína a okolia. Na pôde Gymnázia v Šamoríne prednášky a ukážky zubnej hygieny videlo 125 stredoškolákov.



zubárov z celého sveta. Valné zhromaždenia IADS sa konajú dvakrát ročne, stále v inej z členských krajín. V marci sa konal MYM (medium year meeting) v Libanone, kde sme mali taktiež zastúpenie. Participáciou na týchto kongresoch zabezpečujeme zahraničné stáže pre našich študentov, inšpirujeme sa preventívnymi projektami organizovanými celosvetovo a získavame možnosť zúčastňovať sa dobrovoľníckych a tréningových programov. Najväčším pozitívom týchto kongresov však je, že napriek rozdielnemu pôvodu, kultúram či vierovyznaniu vieme spolupracovať na profesionálnej úrovni a vytvárať celosvetové projekty a tiež udržiavať pevné priateľstvá hoci sa vidíme len dvakrát ročne.

Účastníci kongresu v Madride boli po svojom príchode milo privítaní španielskymi organizátormi a následne už mohli rozdiskutovať rôzne témy pri welcome drinku. Uvoľnenú atmosféru z prvého večera však už ráno vystriedalo usilovné pracovné nasadenie. Po prezentácii činnosti niektorých asociácií sa valné zhromaždenie venovalo predovšetkým financovaniu asociácie a dobrovoľníckym projektom.

V pracovných skupinách sme sa spoločne zaoberali spôsobmi ako zlepšiť komunikáciu s delegátmi, ako zabezpečiť aby boli jednotlivé členské asociácie aktívne a ako ich motivovať k väčšej aktivite a taktiež nepopierateľnou súčasťou modernej medicíny, výskumom. V podvečerných hodinách si delegáti mohli zlepšiť svoje praktické zručnosti na workshopoch. Nasledujúci deň bol mimoriadne zaujímavý vďaka voľbám nového vedenia IADS. Keďže členských krajín je naozaj dosť, štruktúra tejto asociácie je pomerne komplikovaná a teda samotné voľby trvali dlho. Novozvolené prezídium si spolu

so všetkými účastníkmi užilo večer, na ktorú sa všetci tešili ažda najviac, Exchange fair. Je to párty na ktorej má každá účastnícka krajina svoj stôl, kde sa prezentuje jedlom a nápojmi, ktoré sú pre ňu typické.

Našich zahraničných priateľov sme ponúkli syrovými korbáčikmi, klobásami a horalkami ale aj slivovicou a borovičkou :)

Ďalšou skvelou akciou boli Dental olympics. Ide o súťaž, kde trojčlenné družstvá súperia v rôznych disciplínach súvisiacich so zubným lekárstvom. Prvé kolo predstavoval vedomostný test, v druhom kole si súťažiaci preverili svoje vedomosti z posudzovania röntgenových snímok a v treťom kole si členovia tímov rozdelili praktické úlohy (tvorovanie ortodontického drôtu, šitie a modelovanie zubu.)

Vítazný tím získal možnosť zúčastniť sa ktoréhokolvek dobrovoľníckeho projektu IADS, ktorá im uhradí všetky náklady. Po Dental olympics nasledoval Lecture contest, kde súťažiaci prezentujú výskumy, na ktorých sa podieľajú. Cenou pre víťaza boli stomatologické lupy a možnosť zúčastniť sa stáže na klinike v Taliansku. Po tomto plodnom dni bola večerným programom Gala night, kde boli prítomní aj najvyšší predstavitelia FDI.

Kongres v Madride sa teda nepochybne vydaril a my sa už tešíme na ďalšie MYM v marci na Cypre a tiež na Kongres, ktorý sa bude konať v auguste 2018 na Taiwane.

Dúfam, že sa tam stretneme!

Pavol Čurilla
ŠTUDENT LF UPJŠ

Inštruktorky a inštruktorky certifikovaných edukačných programov Dental Alarm a Brusher interaktívnou formou žiakom a študentom sprostredkujú hlavné vedomosti o ústnej hygiene a pomocou hier si osvoja zručnosti potrebné na boj proti zubnému kazu. Dental Alarm je určený pre deti v materských a základných školách, Brusher zasa žiakom 8. a 9. ročníka ZŠ a študentom stredných škôl.

Zdravá výživa pre všetkých

V x-bionic-sphere sa deti počas bábkovej šou, ktorej partnerom je zdravotná poisťovňa Union, zoznámili aj so Zdravýživkou. Naučila školákov aj predškolákov, ktoré jedlá škodia zúbkom a ako si ich chrániť.

Jedným z najväčších problémov dnešnej mládeže, ktorý ohrozuje ich chrup a zdravie, je nadmerné pitie sladených nápojov. Zdravýživka aj školení inštruktori sa deťom snažili vysvetliť, že na zahnanie smädu je najlepšia čistá voda. O pitný režim sa im postarala voda Lucka. SKZL na Dni ústneho zdravia spolupracoval aj s projektom Modrá

škola, ktorá chce pritiahnuť mládež k pitiu neochutenej vody. Keďže zubné zdravie je významnou zložkou celkového zubného zdravia, počas Dňa ústneho zdravia dostali deti, ktoré prišli do x-bionic sphere aj základy prvej pomoci, ktoré ich učili študenti lekárstva.

Zlepšenie ústneho zdravia

Deň ústneho zdravia aj oba spomínané programy majú cieľ zlepšiť stav ústneho zdravia detí a hlásia sa k cieľom Aliancie pre budúcnosť bez zubného kazu, ku ktorej sa v roku 2015 pripojila aj SKZL. Komora 12. septembra predstavila verejnosti Národné odporúčania pre prevenciu zubného kazu. Národné odporúčania budú koordinovať snahou zdravotníckych pracovníkov v zubnom lekárstve v oblasti vzdelávania o ústnom zdraví od narodenia podľa jednotlivých vekových období po celý život. Často sa v praxi vyskytujú rozdielne odporúčania pre pacientov zo strany zdravotníkov, z ktorých mnohé sú súčasnými vedeckými výsledkami prekonané, zastarané. Národné odporúčania predstavujú manuál pre zdravotníckych pracovníkov a spolu s programami ako Dental Alarm, Brusher a podujatiami Deň ústneho zdravia prispievajú k cieľu SKZL a Aliancie pre budúcnosť bez zubného kazu. Tým cieľom je zlepšenie stavu orálneho zdravia na Slovensku.

Vladimír Pisár
REDAKTOR SKZL

Môže byť dobré ešte lepšie?

NEZASTUPITELNÁ ÚLOHA ÚSTNEJ VODY NA BÁZE ESENCIÁLNYCH OLEJOV V PROFYLAKTICKEJ STAROSTLIVOSTI O ÚSTNU DUTINU

SKUTOČNOSŤ: Zdravie ústnej dutiny má zásadný význam pre celkové zdravie a duševnú pohodu¹. Napriek dostupnosti preventívnych prostriedkov trpí chronickými zápalmi ďasien s rôznym stupňom závažnosti viac ako 90 % svetovej populácie².



90% vs 10%

VIAC AKO 90% SVETOVEJ POPULÁCIE TRPÍ ONEMOCNENÍM PARADONTU

Zubný plak je hlavnou príčinou zápalu ďasien, a preto má obmedzenie jeho výskytu zásadný význam pre udržanie dobrého zdravotného stavu ústnej dutiny³. Zvýšený výskyt onemocnení ústnej dutiny na svete a na Slovensku však poukazuje na to, že model „dostatočne dobrého“ zdravotného stavu ústnej dutiny je možné zlepšiť v rámci každodennej hygieny ústnej dutiny³. Zatiaľ čo



súčasnú odporúčania v oblasti domácej hygieny sa sústreďujú na čistenie zubov a medzizubných priestorov zubnou kefkou, medzizubnou kefkou a dentálnou nitou, klinické výskumy preukázali ďalšie pozitívne aspekty z používania ústnych vôd na báze esenciálnych olejov ako optimálnej metódy, ktorá obmedzuje vznik bakteriálneho biofilmu zubného plaku³⁻⁶.

Čistenie zubov kefkou za pomoci ďalších prostriedkov čistenia medzizubných priestorov síce odstraňuje zubný plak z povrchu zubov, ale treba pamätať na to, že povrch zubov predstavuje len 25 % povrchu ústnej dutiny ktorý je vystavený pôsobeniu škodlivých baktérií⁷.

Iné oblasti v ústnej dutine môžu plniť úlohu „rezervoárov baktérií“, kvôli ktorým sa môže povlak opätovne usadiť na zuboch aj zakrátko po profylaxii alebo po stomatologickej liečbe⁴. Bez optimálnej hygieny ústnej dutiny sa môžu tieto baktérie rozvinúť do komplexného trojrozmerného biofilmu už za niekoľko dní⁸.

**BEZ OPTIMÁLNEJ HYGIENY
ÚSTNEJ DUTINY MÔŽU BAKTÉRIE
VYTVORIŤ KOMPLEXNÉ
TROJROZMERNÉ KOLÓNIE,
Z KTORÝCH SA POTOM FORMUJE
ZUBNÝ PLAK.**

Usadzovanie bakteriálneho biofilmu zvyšuje riziko zubného kazu, zápalu ďasien a onemocnení parodontu¹¹⁻¹². Ústne vody na báze esenciálnych olejov prenikajú hlboko do spodných vrstiev zubného plaku, pričom ničia steny bakteriálnych buniek a zastavujú pôsobenie ich enzýmov. Tento mechanizmus narušuje biofilm v miestach ťažšie dostupných pre kefku alebo prostriedky čistenia medzizubných priestorov¹³⁻¹⁵.

**ÚSTNE VODY NA BÁZE
ESENCIÁLNYCH OLEJOV
PRENIKAJÚ HLBOKO DO
SPODNÝCH VRSTIEV BIOFILMU
ZUBNÉHO PLAKU, NARUŠUJÚ
STENY BAKTERIÁLNYCH BUNIEK
A ZASTAVUJÚ PÔSOBNIE
ICH ENZÝMOV.**

V poslednom čase sa vykonala prelomová a overená meta-analýza, ktorá zhodnotila každý výskum z hľadiska výsledkov použiteľných v klinickej praxi. Táto analýza sa sústredila na randomizované, zaslepené a placebo kontrované klinické štúdie (publikované aj nepublikované). Meta-analýza hodnotila vplyv

používania ústnej vody na báze esenciálnych olejov spolu s mechanickými metódami čistenia zubov v porovnaní s používaním výhradne mechanických metód hygieny ústnej dutiny u pacientov s nízkou alebo strednou úrovňou výskytu zubného plaku. Rozsah meta-analýzy je pozoruhodný – viac ako 4 dekády zberu údajov z 29 výskumov trvajúcich 6 mesiacov v 3 krajinách a za účasti viac ako 5000 pacientov⁹.

Výsledky meta-analýzy poukazujú na zmenu schémy v každodennej hygiene ústnej dutiny. V rámci meta-analýzy boli v súlade s klinickou praxou výskumy hodnotené napr. s ohľadom na povrchy bez zubného plaku, ktoré sú charakteristické malým množstvom alebo absenciou plaku – na základe ukazovateľa zubného plaku (PI) ≤ 1 . Vďaka využitiu údajov charakteristických pre povrchy bez zubného plaku alebo onemocnení ďasien prispela analýza k formulovaniu aspektov v prístupe k výskumu a klinickej praxi⁹.

Výsledky meta-analýzy preukázali klinicky dôležitý pozitívny aspekt v prípadoch kedy bola dvakrát denne používaná ústna voda na báze esenciálnych olejov, a to v porovnaní s používaním výhradne mechanických metód. Po 6 mesiacoch sa u pacientov používajúcich ústnu vodu na báze esenciálnych olejov zistilo 5-krát viac povrchov bez zubného plaku ako u pacientov používajúcich iba mechanické metódy (PI ≤ 1). Navyiac, 11-krát viac pacientov používajúcich ústnu vodu na báze esenciálnych olejov malo 75 % povrchov bez zubného plaku⁹⁻¹⁰.

**U PACIENTOV POUŽÍVAJÚCICH ÚSTNU
VODU NA BEZEESENCIÁLNYCH OLEJOV
SA ZISTIL TAKMER**



**VIAC POVRCHOV BEZ
ZUBNÉHO PLAKU PO
6 MESIACHOCH v porovnaní
s používaním samotných
mechanických metód.**

Zlepšenie zdravotného stavu ústnej dutiny u každého pacienta začína uplatnením nového modelu hygieny ústnej dutiny v súlade s najpokrokovejšou klinickou praxou. Tento model považuje hygienu ústnej dutiny za integrálnu súčasť starostlivosti o celkový zdravotný stav. Vyhovuje tak potrebám a požiadavkám pacientov a rovnako aj zodpovedá právu každej osoby na dosiahnutie dobrého zdravotného stavu ústnej dutiny. Pritom prechádza od tradičných liečebných prístupov k prevencii a podpore dobrého zdravotného stavu ústnej dutiny¹⁶. Každodenná preventívna hygiena ústnej dutiny sa začína doma. Zavedenie dlhodobého modelu hygieny ústnej dutiny zahŕňajúceho používanie ústnej vody na báze esenciálnych olejov a zabezpečujúceho takmer 5-krát viac povrchov bez zubného plaku môže byť zaujímavé pre zubných lekárov, ktorí by chceli ponúknuť svojim pacientom najlepší spôsob každodennej hygieny ústnej dutiny (čistenie kefkou, použitie prostriedkov čistenia medzizubných priestorov a ústnej vody)^{9,10}. Lepší zdravotný stav ústnej dutiny je dosiahnuteľný – vďaka vhodným produktom pre hygienu ústnej dutiny, ktoré boli odporúčené odborníkom.

**DOPORUČENÍM ÚSTNEJ VODY
OBSAHUJÚCEJ ESENCIÁLNE
OLEJE NAD RÁMEC
MECHANICKÉHO ČISTENIA, KTORÉ
OBMEDZUJÚ TVORBU ZUBNÉHO
PLAKU, POMÔŽETE PACIENTOM
UDRŽAŤ SI LEPŠÍ ZDRAVOTNÝ
STAV.**

**VIAC INFORMÁCIÍ
NÁJDETE NA STRÁNKE
WWW.LISTERINE.SK**

LISTERINE®

**Prelomová a overená meta-analýza
29 výskumov bola uverejnená v
časopise Journal of the American
Dental Association (august 2015).**

Referencie: 1. World Health Organization. Oral health. Fact sheet No 318. April 2012. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs318/en/>. 2. Coventry J, Griffiths G, Scully C, Tonetti M. Periodontal disease. Brit Med J. 2000;321(7252):36-39. 3. Gunsol-ley JC. Clinical efficacy of antimicrobial mouthrinses. J Dent. 2010;38(suppl 1):S6-S10. 4. Boyle P, Koechlin A, Autier P. Mouthwash use and the prevention of plaque, gingivitis and caries. Oral Dis. 2014;20(suppl 1):1-68. 5. Gunsolley JC. A meta-analysis of six-month studies of antiplaque and antigingivitis agents. J Am Dent Assoc. 2006;137(12):1649-1657. 6. Swango PA. Regular use of antimicrobial mouthrinses can effectively augment the benefits of oral prophylaxis and oral hygiene instructions at 6-month recall intervals in reducing the occurrence of dental plaque and gingivitis. J Evid Base Dent Pract. 2012;12(12):87-89. 7. Kerr WJS, Kelly J, Geddes DAM. The areas of various surfaces in the human mouth from nine years to adulthood. J Dent Res. 1991;70(12):1528-1530. 8. Marsh PD. Dental plaque. W: Marsh PD, Martin MV, eds. Oral Microbiology. Wyd. 5. Nowy Jork, NY: Churchill Livingstone Elsevier; 2009:74-102. 9. Araujo M, Charles C, Weinstein R i in. Meta-analysis of the effect of an essential oil-containing mouthrinse on gingivitis and plaque. J Am Dent Assoc. ID skryptu: 539-14.RI. 10. Based on a meta-analysis in Araujo et al and/or post-hoc study analyses. 11. Nield-Gehrig JS. Dental plaque biofilms. J Dent Hyg. 2005;14(1):13-17. 12. Socransky SS, Haffajee AD. Dental biofilms: difficult therapeutic targets. Periodontol 2000. 2002;28(1):12-55. 13. Foster JS, Pan PC, Kolenbrander PE. Effects of antimicrobial agents on oral biofilms in a saliva-conditioned flowcell. Biofilms. 2001;1:5-12. 14. Minah GE, DePaola LG, Overholser CD i in. Effects of 6 months use of an antiseptic mouthrinse on supragingival dental plaque microflora. J Clin Periodontol. 1989;16:347-352. 15. Walker C, Clark W, Wheeler T, Lamm R. Evaluation of microbial shifts in supragingival plaque following long-term use of an oral antiseptic mouthrinse. J Dent Res. 1989;68:412. 16. Glick M, da Silva OM, Seeberger GK i in. FDI Vision 2020: shaping the future of oral health. Int Dent J. 2012;62(6):278-291.

CURAPROX

