



# Zobu higiēnista apmeklējums

## Kas ir zobu higiēnists?

Zobu higiēnists ir veselības aprūpes darbinieks, kurš ārstē un **cenšas novērst mutes dobuma slimības** (zobu un zobu apkārtējo audu bojājumus). Viņa uzdevums ir veikt mutes dobuma slimību profilaksi.

## Ko dara zobu higiēnists?

### Izmeklē:

- noskaidro pacienta vispārējo veselības stāvokli;
- nosaka bojāto zobu un zobu apkārtējo audu stāvokli.

### Veic profilakses pasākumus:

- noņem virssmaganu un zemsmaganu aplikumu un zobakmeni;
- pulē zobus un iztīra zobu starpas ar zobu diegu;
- pastāsta par zobu pareizu tīrīšanu un atbilstošu uzturu;
- izmanto fluoru saturošus līdzekļus;
- uzliek zobu silantus bērnu pastāvīgajiem zobiem;
- informē par procesiem un paradumiem, kas nelabvēlīgi ietekmē mutes veselību (piem., smēķēšana).

Zobu higiēnists kvalitatīvi noņem zobakmeni un pulē zobus, kā arī māca pacientu **pareizi rūpēties par mutes veselību**. Higiēnists sagatavo pacienta mutes dobumu, lai zobārsts varētu atjaunot mutes un zobu veselību ar plombēm, kronīšiem u.c. procedūrām, ja tas ir nepieciešams.

## Cik bieži jāapmeklē zobu higiēnists?

Jau no 3 gadu vecuma zobu higiēnistu ir **vēlams apmeklēt 2 reizes gadā**. Ja būs nepieciešamas biežākas vizītes, par to ar higiēnistu vienosieties individuāli.

## Vai zobu higiēnista veiktās procedūras ir sāpīgas?

Zobakmens noņemšana un pulēšana parasti ir nesāpīga. Tomēr, ja patients izjūt diskomfortu, higiēnists var izmantot anestēziskos gēlus vai vietējo anestēziju.

**SPKC.gov.lv**  
SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS

sadarbībā ar  
PSKUS Zobārstniecības un sejas ķirurģijas centru

**Regulāra profesionāla aprūpe pie zobu higiēnista, tīra un vesela mute uzlabos Jūsu izskatu, palīdzēs saglabāt jūsu dabīgos zobus un uzturēs svaigu elpu!**

### **Vai zobu higiēnists var novērst zobu kaites?**

Higiēnista veiktās darbības (zobu pulēšana, fluora uzklāšana) novērš zobu slimības, pie nosacījuma, ka arī pats pacients ikdienā rūpējas par savu zobu veselību.

### **Vai higiēnista apmeklējums ir dārgs?**

Līdz 18 gadu vecumam zobu higiēnista apmeklējums vienu reizi gadā (kabinetos, kur higiēnistam ir līgums ar Nacionālo veselības dienestu) bērnam ir bez maksas. Pieaugušajiem higiēnista pakalpojumi ir par maksu. Tomēr tos var segt arī apdrošināšanas firmas, ja tas iekļauts pacienta apdrošināšanas polisē.

### **Kas ir zobu aplikums un kā veidojas zobakmens?**

Mīkstais zobu aplikums ir galvenais zobu bojāšanās un smaganu slimību cēlonis. Aplikums satur miljoniem baktēriju, jo mutes dobums ir ideāla vide, lai tās vairotos (siltums, mitrums). Ēdienā esošais cukurs reaģē ar baktērijām, veidojot skābes, kas postoši iedarbojas uz zoba audiem un smaganām.



Ja aplikumu ilgstoši nenoņem, tas sāk mineralizēties, un veidojas zobakmens. Tā rezultātā smaganas pakāpeniski atkāpjas, veidojas smaganu kabatas un zobi kļūst kustīgi.

### **Kāda nozīme zobu profilaksē ir silantiem?**

Silanti galvenokārt tiek lietoti bērnu zobu aizsardzībai no bojāšanās, tie ir droši un to uzklāšana nav sāpīga.

Pārklājot sānzobu kožamo virsmu ar silantiem, zobi tiek pasargāti no ēdiena atliekām un mikrobu vairošanās, kas savukārt izraisa zobu bojāšanos.

Silantus higiēnists uzklāj uz bērna pastāvīgajiem zobiem 6 līdz 7 gadu vecumā (tiklīdz tie izšķīlušies, vai tuvāko 6 mēnešu laikā), pārējos vecumā no 11 līdz 14 gadiem.