

Pierwsze kroki w zawodzie – praktyczny instruktaż higieny jamy ustnej w oparciu o koncepcję iTOP

First steps in the profession – practical oral hygiene instruction the iTop concept

Paulina Mintzberg–Wachowicz^{1,2,E,F}

¹ Portal Stomatologia: <http://stomatologiaeu.blogspot.com>

² Elektoralna Dental Clinic, Warszawa

Authors' Contribution: A - Study Design, B - Data Collection, C - Statistical Analysis, D - Data Interpretation, E - Manuscript Preparation, F - Literature Search, G - Funds Collection

Received: 29.05.2020. **Accepted:** 09.06.2020. **Published:** 17.08.2020

Prawa autorskie przeniesione na Wydawnictwo AS MEDIA

Kontakt z autorem: Elektoralna Dental Clinic, ul. Elektoralna 28, Warszawa, e-mail: infodent.pmw@gmail.com

Cytowanie: należy cytować pierwotną, elektroniczną wersję artykułu: Mintzberg–Wachowicz P: Pierwsze kroki w zawodzie – praktyczny instruktaż higieny jamy ustnej w oparciu o koncepcję iTop; Asyst Hig Stomatol 2020,59,151-153.

STRESZCZENIE

Instruktaż i motywacja pacjenta są obecnie jednym z głównych elementów wizyty w gabinecie higieny. To, w jaki sposób higienistka stomatologiczna przekaze pacjentowi istotę domowej higieny jamy ustnej będzie decydowało nie tylko o wyleczeniu pacjenta, ale także podtrzymaniu go w zdrowiu - ze zdrowymi dziąsłami i zębami. Ważne jest, aby metody dbania o zęby były akceptowane, efektywne i nieurazowe. Podczas rozmów z pacjentem należy przekazywać mu informację w sposób jasny i dostosowany do wieku i poziomu intelektu. Jest to zatem indywidualna lekcja nauczania.

SŁOWA KLUCZOWE:

higienizacja, instruktaż, motywacja, nitkowanie, praca z pacjentem, szczotkowanie, trening

SUMMARY

Patient instruction and motivation is now one of the main elements of a visit to a hygiene office. How a dental hygienist will convey the essence of home oral hygiene to the patient will guarantee perfect cooperation with the patient. It is important that teeth care methods are accepted, effective and non-traumatic. During conversations with the patient, information should be provided to him clearly and adapted to his age and level of intellect.

KEY WORDS:

hygiene, instruction, motivation, flossing, patient work, brushing, training



Ryc. 1: Praktyczny instruktaż w gabinecie higieny [1].
Fig. 1: Practical instruction in the hygiene office [1].

Szczotkowanie zębów tak jak inne czynności potrzebuje treningu.

Nauka podstawowych zasad domowej higieny jamy ustnej jest nieodzownym narzędziem promocji zdrowia i dużym wyzwaniem dla higienistki stomatologicznej. Odpowiednio przeprowadzony instruktaż zapewnia sukces zarówno higienistce – która do przeprowadzenia go potrzebuje dużej wiedzy merytorycznej i umiejętności praktycznych, jak i pacjentowi, który będzie cieszył się zębami do późnej starości.

Jeszcze jakiś czas temu praca higienistki stomatologicznej polegała głównie na przeprowadzeniu w prawidłowy i dokładny sposób zabiegu oczyszczania zębów. Teraz zabieg jest jednym z ostatnich punktów, ustępując miejsca między innymi motywacji i praktycznemu instruktażowi higieny jamy ustnej.

W pierwszej kolejności pacjent powinien zrozumieć istotę oczyszczania zębów. Profesjonalna higienistka stomatologiczna podczas prowadzonej rozmowy



Ryc. 2: Praktyczne warsztaty iTop [3].
Fig. 2: Practical iTop workshops [3].

z pacjentem tłumaczy, dlaczego ważne jest dokładne oczyszczenie zębów z płytki, jakie mogą być konsekwencje zaniedbań higienicznych oraz uczy w jaki sposób dokładnie szczotkować powierzchnie zębów [1]. Instruktaż powinien uwzględnić podstawowe informacje odnośnie higieny jamy ustnej, dobór odpowiedniej szczotki do zębów, jak i techniki mycia zębów, dobór środków do oczyszczania przestrzeni międzyzębowych, a na samym końcu dobór odpowiedniej pasty i płynów, bo jak wiemy najważniejsze jest mechaniczne usuwanie biofilmu [2]. Jeszcze 10 lat temu instruktaż higieny jamy ustnej był przeprowadzany po zabiegu higienizacji, na modelu. Jednak z biegiem lat zauważono, że taki instruktaż higieny się nie sprawdza.

Jiri Sedelmayer, czeski lekarz dentysta, pracując na Uniwersytecie w Hamburgu, zwracając uwagę na zależność między edukacją pacjenta a stanem jamy ustnej edukatorów postanowił wspomóc personel stomatologiczny. Okazało się bowiem, że sami wykładowcy cierpieli na zapalenie dziąseł i próchnice. W tym celu stworzył program iTOP (Individually Trained Oral Prophylaxis), czyli indywidualny trening higieny jamy ustnej, pomagający w walce z płytką nazębną. Koncepcja skupia się przede wszystkim na praktycznym treningu, dbaniu o skuteczną motywację pacjenta oraz



Ryc. 3: Prawidłowe ułożenie szczotki w metodzie Bassa [3].
Fig. 3: Correct brush placement in the Bass method [3].

na skutecznym, acz delikatnym szczotkowaniu zębów. Nie możemy zatem uczyć się z książek tylko teorii jak szczotkować zęby, szczotkowanie trzeba trenować! Sam program iTOP składa się z 4 szkoleń, podczas których ćwiczy się praktycznie - „ręka w rękę” wszystkie metody i narzędzia, jakie powinno się wypracować z naszym pacjentem w gabinecie [3].

Aby pacjent lepiej zrozumiał istotę i prawidłowość dokładnego czyszczenia powinniśmy do swojej praktyki wprowadzić dwie czynności – wybarwienie płytki oraz praktyczny instruktaż touch2teach, czyli „dotknij aby nauczyć”. Wybarwienie płytki jest bardzo ważnym punktem podczas motywacji i instruktażu pacjenta. Płytką – białą z reguły – po wybarwieniu zabarwia się na różowo/fioletowo ułatwiając nam pracę szczotką,

bądź nitką. I właśnie podczas praktycznego instruktażu przykładając szczotkę do powierzchni zębów pacjenta pokazujemy, że pacjent sam w domu też jest w stanie ją usunąć. Nie będzie do tego potrzebował specjalistycznych narzędzi, tylko swoją odpowiednio dobraną przez higienistkę szczotką, nitkę, a dodatkowo zostanie nauczony, w jaki sposób prawidłowo ich używać. Aby ząb był zdrowy, musi być czysty. Największy problem z doczyszczaniem mamy w okolicach przydziąsłowych i przestrzeniach międzyzębowych. Metod szczotkowania szczotką manualną mamy siedem i każda z nich powinna być dobrana odpowiednio do warunków panujących w jamie ustnej [4]. iTOP do oczyszczania okolicy dziąsłowej uczy metody Bassa, z wykorzystaniem miękkiej szczotki. Do oczyszczania przestrzeni poleca i uczy efektywności szczotek międzyzębowych. Pracując w jamie ustnej pacjenta miękką szczotką dajemy mu możliwość pocucia w jaki sposób włosie szczotki dotyka okolicy przydziąsłowej, ale też uczymy jak pracować narzędziami bez użycia siły. Podobnie jest z nitkowaniem oraz dobraniem odpowiedniej szczoteczki międzyzębowej. Trenerzy na szkoleniach uczą się jak dobierać szczotki międzyzębowe do przestrzeni, aby delikatnie pracować przy brodawce, omijając punkt stykowy. Uczą się toru przejścia tych narzędzi, aby potem mogli uczyć tego pacjentów w gabinetach higieny.

Do przeprowadzenia rozmowy z pacjentem potrzebny jest czas, spokojne podejście, empatia, cierpliwości i przede wszystkim regularność wizyt pacjenta w celu oceny postępów [1].

Praktyczny instruktaż higieny możemy i powinniśmy przeprowadzać u każdego pacjenta. Niezależnie od wieku, stanu uzębienia, stanu fizycznego i na każdym etapie leczenia. ^{AiH}

PIŚMIENICTWO/REFERENCES

1. Felton A: Zdrowie jamy ustnej. Edukacja i promocja; PZWL, Warszawa 2011:196-208.
2. Krajewski W: Podstawy profilaktyki stomatologicznej. Metoda i środki; Med Tour Press, Otwock 2019: 162-170.
3. Mintzberg-Wachowicz P: iTop – indywidualny trening profilaktyki jamy ustnej; Asysta Dentystyczna 2020;2:30-33.
4. Mintzberg-Wachowicz P: Metody szczotkowania zębów; Niezbędnik Stomatologiczny; Wydawnictwo Zdrowa Polska 2020;1(3).