

Ozljede zubi i
čeljusti
predstavljaju
14-47%
sportskih ozljeda

Prevenција DENTALNIM SPORTSKIM ŠTITNICMA je najisplativiji i najlakši način kojim je moguće spriječiti zdravstvene i financijske posljedice gubitka zubi uzrokovanog sportskim ozljedama.

Zbrinjavanje ozljeda zubi može predstavljati znatan cjeloživotni trošak mjerljiv u tisućama EUR-a.

Ispravno ZBRINJAVANJE OZLJEDA USTA sprječava ozbiljnije komplikacije i posljedice te omogućuje jednostavniju i uspješniju terapiju.

Proučite ovaj letak pažljivo kao biste pomogli našim naporima u smanjenu broja ovakvih ozljeda i njihovoj lakšoj sanaciji.

Za dentalne sportske štitnike
Zavod za mobilnu protetiku
Tel. 01 48 02 125

Za sanaciju trauma zubi
**Zavod za dječju i preventivnu
stomatologiju**
Tel. 01 48 02 110



Stomatološki fakultet
Sveučilišta u Zagrebu



Klinika za stomatologiju
Kliničkog bolničkog centra Zagreb

Gundulićeva 5, Zagreb

© dr.sc. Davor Illeš spec. stom. prot.

Ozljede zubi i usta

što učiniti za sprječavanje i
bolje zbrinjavanje sportskih
ozljeda donje trećine lica





Što učiniti u slučaju ozljede

Ocijenite ozljedu:

- **Umirite ozlijeđenu osobu** i procijenite ozbiljnost ozljede.
- Ako je zub izbijen, pronađite zub i držite ga za krunu (vidljivi dio zuba), izbjegavajući dodir s korijenom.

Čišćenje i čuvanje zuba:

- Ako je zub prljav, isperite ga kratko fiziološkom otopinom ili mlijekom. Nemojte trljati ili uklanjati tkiva s korijena zuba.
- **Ako je zub slomljen** ili puknut, **sačuvajte sve komadiće** i ponesite ih sa sobom. Najbolje u vlažnoj gazi ili maramici.

- Ako je moguće zub koji je ispao vratite nježno na njegovo mjesto u usta, pazeći da je u pravilnom položaju. Ako to nije moguće, **ZUB ČUVAJTE U HLADNOM TRAJNOM MLIJEKU.**
- Postoje posebne tekućine (mediji) za transport zuba i dostupni su u ljekarnama.
- Javite se **HITNO** najbližem stomatologu, time povećavate šanse za uspješno očuvanje zuba.

Skrb do dolaska do stomatologu:

- Ako se krvarenje nastavi, upotrijebite čist komad gaze ili čistu tkaninu za nježno pritiskanje na mjesto ozljede kako bi zaustavili krvarenje.
- Ako postoji bol, hladni oblozi na vanjskoj strani lica mogu pomoći.

Sportski dentalni štيتnici

- Kako bi se smanjila mogućnost ozljeda zuba tijekom sportskih aktivnosti, preporučuje se nošenje prilagođenih štيتnika za usta.
- Bilo koji dentalni štيتnik bolja je zaštita od nikakvog, no individualni prilagođeni štيتnici izrađeni u ordinaciji dentalne medicine najbolja su zaštita.
- Učinkovitost individualnog sportskog štيتnika je daleko veća i osigurava bolju zaštitu i žvačnog zgloba i mekih tkiva.
- Trajnost štيتnika je oko godinu dana, nakon toga potrebno ga je zamijeniti novim.

