



Ole just selline, nagu soovid – JULGELT NAERATADES!

Tänapäeva inimesed mõistavad ja hindavad kõrgelt tervisliku toitumise, mõõduka sportimise ning stressivaba töö tähtsust oma elus. Lisaks tõuseb iga aastaga teadlikkus enda tervise eest hoolitsemise vajalikkusest.

Mida peetakse kõige silmapaistvamaks ja meeldejäavamaks uue inimesega tutvumisel? Eks ikka naeratust – uuringutejärgi mäletab keskmiselt 88% inimestest pärast kohtumist kellegi kena naeratust ning 85% usub, et inetu naeratus muudab inimese vastassoole eema-

letõukavaks. Seega on äärmiselt tähtsal kohal meie kena ja korrektse välimuse ning meeldiva mulje jätmisel terved hambad ja korras suuhügieen. Paraku on aga välja kujunenud, et kuigi heal meelel ei käida ühegi arsti juures, peetakse üheks hirmsamaks kohaks hambaarstikabinetti.

Eks endistest aegadest on hambaravi tekitanud paljudele ebameeldivaid tundeid ja mälestusi ning küsitluse järgi on üle 50% inimestest tundnud mingit kartust hambaravi ees.

Hambaarstihirmust saab lahti viie minutiga

Dr Meeme Möttus CityMedist on välja töötanud spetsiaalsed harjutused, millega saab hirmust hambaarsti ees lahti viie minutiga! See omakorda võimaldab nautida edaspidi muretut, heast tervisest algavat elu.

“Suur hulk inimesi muutub hambaraviprotseduuride eel ärevaks, põhjuseks lapsepõlves tekkinud hirm ebameeldivate kogemuste ees või koguni hambaravifoobia. Kahjuks jäetakse hambaravifoobia sageli tähelepanuta, mistõttu sellised inimesed hakkavad hambaarsti vältima, süvendades nii oma hamba-probleeme veelgi,” räägib Möttus.

Hambaravifoobiat on aga võimalik ravida! Enamasti väljendub foobia “vältiva käitumisena”. Hambaravifoobik pöördub hambaarsti poole alles viimases hädas, sageli siis, kui valu ei lase enam elada. Ta on enamasti teadlik, et hambaravihirm on põhjendamatu, kuid samas ei suuda ta ka mingit muudatust oma mõttemaailmas läbi viia.

Mida teha? “Esiteks tuleb leida usalduslik hambaarst ja rääkida oma probleemist. Kui olete hambaarstiga oma hirmust rääkinud, olete ilmselt selgusele jõudnud ka arsti sobivuses ja vajalikus protseduuris,” soovib doktor. “Mõni hambaravifoobia all kannatav patsient suudab end kokku võtta ja tunneb end kindlamalt, kui hambaraviprotseduuri juures saab viibida mõni lähedane inimene. Kui arvate, et sellest võib abi olla, ärge kartke seda oma hambaarstilt küsida!”

CityMedi arstid on pühendunud hambaravihirmu vähendamisele, valu hambaravi teostamisele ja mugava teenuse pakkumisele. “Loomes oma klientidega sõbraliku ja personaalse suhte, kuulame tema soovet, püüame mõista tema vajadusi, et iga klient tunneks end kindlalt ja turvaliselt,” kõneleb Möttus. “Kahjuks on tänapäeva inimestel nii kiire, et ei jõuta tegeleda oma tervisega! Oleme aega väärtustavate inimeste jaoks loonud spetsiaalse DeLux personaalpaketi, tänu millele ei pea enam muretsema oma suu tervise pärast.”

Kaunis naeratus algab Teist endast

Kuigi hambaarstid aitavad hoida patsientide hambad terved ning soovivad vajalikke ja vahel hädavajalikke protseduure, on oma hammaste ning suuhügieeni osas kõige suurem osa vaja ära teha inimesel endal. Algust võiks sellega teha oma hambaarstilt just Teile sobilikku suuhooldusskeemi küsides.

“Tänapäeva väga erinevate suuhooldustoodete puhul ei räägita kuigi palju nende omavahelisest sobivusest,” nendib Möttus. “Pole harvad juhud, kui inimene on haka-

nud kasutama raviotstarbelist kallist suuvett koos igapäevase tavalise hambapastaga. Need aga omavahel ei klapi ning loodetud tulemus jääb saavutamata.”

Hammaste eest hoolitsemisel kehtib lihtne reegel: viie söögikorra kohta kaks hambapesu: õhtune põhjalik suuõõnepuhastus ja hommikune hambapesu. Kui päevaseid söögikordi on rohkem kui viis, tuleks ka hambaid sagedamini pesta.

Korraliku suuhooldusega ööseks miinimumini viidud bakterid ei leia hambapesuga saadud kaitsekihi tõtu hambavaabal kinnitumiseks kohta ning lõhustavat happerünnakut ei teki. Küll aga otsivad bakterid pika uneaja jooksul paljunemisevõimalusi suuõõneuretes ja keelel. Seetõttu ongi oluline hambaid ja keelt pesta pärast ärkamist ja enne hommikusööki, olles enne loputanud suud veega. Muide, veega võib suud loputada enne iga pesu, sest see vähendab happesust. Nii eemaldatakse suust öö jooksul kogunenud mikroobid ja uuendatakse hammaste kaitsekihti. Ka pärast sööki on soovitatav loputada suud veega ning hambad võib veel kord kergelt üle harjata.

Kindlasti ei ole soovitatav hambaid pesta alles pärast hommikusööki, sest nii nuumatakse öösel suus paljunenud mikroobimassi. Tekkinud happerünnak lahustab hambaemaili ning pärast hommikusööki hammaste pesemisega nihitakse hulk sellest pehmeks muutunud kihist maha. Tagajärjeks on kulunud email, vaod hammastel ja kaaries.

Turvaline ja ohutu teenus

Kas teadsid, et nakkushaiguse võib saada ka arsti juurest? Igapäevase ja ohutu raviteenus. CityMed on juurutanud kõige tänapäevasema sterilisatsioonisüsteemi, tänu millele tagatakse raviks kasutatavate vahendite ohutus. Iga patsiendi jaoks kasutatakse kontrollitud ja unikaalse koodiga kodeeritud steriilseid instrumente, mis avatakse patsiendi nähes. Kaitsmaks patsiente liigse röntgenkiirguse eest,

kasutatakse digitaalröntgeneid. Kliinik CityMed asub Tallinnas Kadrioru alguses, ajaloolises piirkonnas, mis loob klientidele meeldiva ja hubase atmosfääri. Kliiniku sisekujundus ei meenuta kuidagi tavalist hambaravi, vaid on mugav, rahulik ning pakub kodust tunit igapähele.

CityMedi hooliv ja sõbralik personal ootab kõiki Narva maantee 59, Ergo maja kolmandal korrusel.

Kontakt telefonidel 6601 999, 6616 333 või e-posti aadressil info@citymed.eu. Lisateavet leiate kergelt aadressil: www.citymed.eu.

CityMedi pakutavad teenused:

ESTEETIKA – esteetiline valu hambaravi, täiskeraamilised proteesid ja hambakatted, valgendused, hambakaunistused, „kameeleontäidised”.

IGEMERAVI – laserravi, igemeplastika, igemetaastus.

KIRURGIA – implantatsioon, suuõõne mikrokirurgia, luukirurgia, luu taastamine, ultrahelikirurgia, 3D virtuaalkirurgia, hambad 1 tunniga!”

PROTEESIMINE – hamba-kroonid, laminaadid, implantaat proteesid, äravõetavad proteesid, hambumuse ravi.

SUUHÜGIEEN – laservalgendus, “Fresh Pearl” pärlipuhastused, hügieenipaketid, professionaalsete suuhooldustoodete müük, hambakaunistused vääriskividega.

LABORITEENUSED – proteesipuhastus ja hooldusteenused, proteesiparandus, erinevate hambaproteeside valmistamine, CAD/CAM tehnoloogia, NobelProcera proteesid.

DIAGNOSTIKA – digitaalröntgenoloogia, laserdiagnostika, süljeuringud, suukaamera, hamba-kariiese riskihindamine.

RAVI – kõik hambaraviteenused, personaalpaketid.

