



# OrthoStyle®

DLA POSZUKUJĄCYCH INSPIRACJI



# Od Redakcji

## aloha!



W języku hawajskim słowo „aloha” oznacza dużo więcej niż zwyczajne powitanie. Rdzenie „alo” i „oha” to radosne dzielnice energii życiowej tu i teraz. W słowie tym kryje się miłość, przyjaźń, współczucie i dobroczynność. Mówiąc „Aloha!” okazujemy komuś naszą radość, szacunek i uczucie. Hawajczycy witając się i żegnając - podkreślają, że kochają i są szczęśliwi. Słowo to stało się dla nas motywem przewodnim nie tylko tego wydania, ale i naszej nowej ulotki, której premiera odbyła się podczas listopadowych Dolnośląskich Targów Ślubnych. W kolejnym numerze pokazujemy Państwu radość jaką niesie aktywność w każdym wieku na przykładzie wrocławskiego Klubu Seniora. Cieszymy się wspólnie z naszych osiągnięć i planów na nowych rok. Zgłębiamy kolejne sekrety urody i zdrowia. Przede wszystkim jednak w tym jednym hawajskim słowie życzymy Wam pełnych magii radosnych Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku, w którym każdy odnajdzie szczęście i miłość. **Aloha!**

Redakcja

Z wybiciem północy obiecujemy sobie, że koniecznie musimy coś w nadchodzącym roku zmienić. Mówimy o tym głośno, chwalamy się poczynionymi postanowieniami naszemu partnerowi, dzieciom, znajomym. I... na ogół zapominamy o nich już po kilku dniach.

**Jak to się dzieje, że mimo szczerego zapału, przekonania, że koniecznie trzeba osiągnąć wyznaczony cel, najczęściej nie potrafimy zrealizować noworocznych planów?** Przyczyna jest prosta: ponieważ musielibyśmy coś w swoim życiu zmienić, a za zmianami raczej nie przepadamy. Burzą one ustalone przyzwyczajenia, wymagają od nas dużo wysiłku, dużo decyzji, dużo energii... Ale niestety – nic w naszym życiu się nie zmienia, jeśli nie zainwestujemy w to czasu, siły czy pracy. Obawiamy się zmian również dlatego, że niosą ze sobą ryzyko niepowodzenia. Z naszych planów może nic nie wyniknąć. A możemy stracić coś, co już mamy. Zmiany zaburzają życiową równowagę, mogą zachwiać stanem, który osiągnęliśmy i w którym czujemy się bezpiecznie.

**Czy wobec tego nasze postanowienia mają choćby najmniejszą szansę na realizację?** Czy planowanie ma jakiś sens? Oczywiście. Warto mieć marzenia, rozciącać wizję przebudowy życia z wielu powodów. Po pierwsze dlatego, że uruchamiają naszą energię, wydobywają uspione siły. Marzenia wyrwywają nas ze stagnacji, nie pozwalają zasiedzieć się w znanej już, ale często nudnej rzeczywistości. Zmiany są konieczne, by się rozwijać, by czuć, że żyjemy.

**Jeśli chcemy zrealizować noworoczne postanowienia, musimy poważnie się nad nimi zastanowić.** Tylko prawdziwe, wynikające z najgłębszych potrzeb i pragnień zamierzenia mogą zostać zrealizowane. Nie uda nam się ich urzeczywistnić, jeśli będą jedynie odzwierciedleniem tego, czego wymagają lub oczekują od nas inni. Warto wiedzieć, jakie zmiany są nam naprawdę potrzebne. Musimy wpięrow szczerze odpowiedzieć sobie na kilka pytań:

**Czy jesteśmy zadowoleni z życia, jakie prowadzimy? Czy pragnęlibyśmy coś w nim zmienić? Co konkretnie? Co najbardziej nam przeszkadza? Do czego dążymy? O czym marzymy? Jak widzimy swoją karierę zawodową? Z kim chcielibyśmy być? Czy chcielibyśmy zajmować się w wolnym czasie? Jak ma wyglądać nasz dom? A jak relacje z najbliższymi i przyjaciółmi?**

# Sztuka życia

## Postanowienia noworoczne

**Koniec roku sprzyja podsumowaniom. Początek – nowym planom. Mamy 365 dni na ich zrealizowanie.** Zbliżający się koniec roku skłania do przemyśleń dotyczących naszego życia i czasu, który nam jeszcze pozostał. Patrząc wstecz, widzimy, czego dokonaliśmy, co nam umknęło, co się nie udało. Przyglądamy się minionym dwunastu miesiącom i temu, co się w tym okresie wydarzyło. Jednocześnie wyraźniej uświadamiamy sobie upływ czasu.

**Jeśli odpowiemy sobie na te pytania, realizacja naszych zamierzeń stanie się łatwiejsza.**

Snując noworoczne plany, nie trzymajmy się zbyt rygorystycznie realiów. Postanowienia i marzenia muszą mieć dawkę szaleństwa, bo tylko wtedy będą atrakcyjne. Wyznaczając sobie ambitne cele, musimy liczyć się z tym, że będą nam się zdarzały chwile rezygnacji.

**Po pierwsze,** należy opowiedzieć o swoich planach zaufanej osobie – takiej, która nie wyśmiejemy naszych marzeń, nie będzie nas zniechęcać. To może być mąż, córka, najlepszy przyjaciel. Osoba, od której nie usłyszymy: „Daj sobie spokój z tymi mrzonkami”, „W twoim wieku takie pomysły?”. Ta dobra dusza musi nas wspierać i dodawać otuchy: „Spokojnie, następnym razem ci się uda”, „Nie zniechęcaj się, jesteś przecież już blisko osiągnięcia celu”.

**Po drugie,** dopieszczajmy się, gdy załatwimy choć jeden punkcik z naszej listy. Powiedzmy komuś o tym i starajmy się uczcić każdy mały sukces. Po co nam towarzystwo? Bo nic nie działa bardziej motywująco niż uznanie w oczach bliskich. Jeśli ktoś mówi, że nas podziwia i trzyma za nas kciuki, łatwiej nam pokonać zniechęcenie.

**I sprawa ostatnia, ale bardzo ważna.** Używajmy wyobraźni. Przywołujmy obrazy zrealizowanego już marzenia. Wyobraźmy sobie, jak prowadzimy nowy samochód, płynnie mówimy po włosku, jesteśmy w udanym związku, pijemy kawę na tarasie własnego domu. Im częściej będziemy przywoływali takie obrazy, tym silniejsza będzie nasza wiara w to, że osiągniemy swoje cele. Przecież od tego właśnie zaczęliśmy, prawda? Od wyobrażenia sobie, gdzie chcielibyśmy być. Teraz trzeba tylko się tam dostać...

Powodzenia!

### KROK PO KROKU

Planowanie wymaga systematyczności i konkretnych założeń:

- przyszłości za 5 lat, wybierzmy to, na czym nam najbardziej zależy: remont domu, naprawienie relacji z rodzeństwem, wycieczka do Paryża, nauka języka obcego, zdobycie prawa jazdy.
- Zapiszmy cel na kartce papieru. Zapisywanie celu to rodzaj umowy zawieranej z samym sobą.
- Określmy czas potrzebny na realizację wyznaczonego celu. Powinniśmy podejść do tego realistycznie. Przecież zebranie pieniędzy na zagraniczną wycieczkę może zająć rok, zdobycie prawa jazdy – kilka miesięcy.
- Wyznaczmy datę rozpoczęcia „dążenia do celu”. Do pracy zabierzemy się natychmiast, nie od jutra czy od poniedziałku. W jaki sposób? Chociażby realizując kolejny punkt!
- Podzielmy drogę realizacji planu na mniejsze odcinki, małe przystanki, dzięki którym łatwiej ustalić kierunek i dostrzec drobne zwycięstwa przybliżające nas do sukcesu. Wiadomo, że zanim samodzielnie pojedziemy samochodem, musimy zapisać się na kurs, kupić książkę, odbyć jazdy próbne, nauczyć się znaków drogowych, zdać test, a potem egzamin praktyczny. Każdy z tych punktów powinien mieć wyznaczony termin realizacji, np. w tym tygodniu zapiszę się na kurs i kupię książkę, przez następny miesiąc nauczę się przepisów i znaków, za trzy miesiące po raz pierwszy podejść do egzaminu.
- Przygotujmy plan awaryjny. Z pewnością napotkamy trudności w czasie realizacji zamierzeń (np. dodatkowe jazdy próbne, problemy na polu manewrowym, niezdany egzamin). Na każdą taką ewentualność przygotujmy rozwiązanie. Plan „B” w chwili zwątpienia pomoże zebrać siły do kolejnej próby. Z nami nikt nie będzie sam!

**A jakie plany na ten nowy rok 2012 ma nasza klinika?**

Będzie on upływał pod hasłem: **„Z nami nikt nie będzie sam”**

Jesteśmy i będziemy w służbie dla wszystkich, ponad wszelkie dzielące ludzi różnice. Będziemy zawsze dawać wsparcie i pomoc naszym drogim pacjentom, bez względu na powagę problemów, z jakimi się do nas zgłaszają, niezależnie od wieku, upodobań, czy światopoglądów. Rok ten będzie przebiegał w duchu tolerancji i życzliwości. Z otwartym sercem otoczmy wszystkich naszych podopiecznych troską i ciepłem, angażując przy tym swoją wiedzę i najlepsze intencje. Damy bezpieczeństwo i przyjaźń, nie szczędząc nikomu uśmiechu i serdeczności. Wyczerujemy Wam uśmiech, a z nim nadzieję na szczęśliwe życie!

Pamiętamy też o słowach, które napisał Gabriel Garcia Marquez: **„Nigdy nie przestawaj się uśmiechać, nawet jeśli jesteś smutny, ponieważ nigdy nie wiesz, kto może się zakochać w twoim uśmiechu”.**

W duchu tej misji, przygotowaliśmy dla nas wszystkich noworoczny kalendarz, który pełen jest magii i pozytywnych emocji. Mamy nadzieję, że wszystkim się spodoba.



# Uroda

## Piękne i zdrowe stopy przez cały rok

Ciepłe dni są już dawno za nami, a sandały wraz z końcem lata wylądowały na dnie szafy. Nadszedł czas zakrytych, ciepłych butów, które z jednej strony chronią stopy przed zimnem, ale z drugiej strony zakrywają je przed wzrokiem i sprawiają, że szybko zapominamy o ich regularnej pielęgnacji. Tymczasem warto zastanowić się, co w okresie jesienno-zimowym dzieje się z naszymi schowanymi stopami. Może bowiem okazać się, że wraz z nadejściem wiosny, kiedy znów będziemy chcieli je pokazać, najpierw będziemy musieli doprowadzić je do stanu, w którym będą się zdrowo i pięknie prezentowały.

Warto podkreślić, że regularna pielęgnacja stóp to nie tylko kwestia estetyczna, ale przede wszystkim zdrowotna! Przeciętny pięćdziesięciolatek według danych Amerykańskiego Medycznego Towarzystwa Podiatrycznego, przeszedł na swoich stopach aż 120 tysięcy kilometrów. To tak, jakbyśmy w ciągu 50 lat trzykrotnie okrążyli kulę ziemską!

Ludzkie stopy są znakomicie przystosowane do amortyzacji wstrząsów i drgań, ale równocześnie muszą dźwigać całe ciało i ten wysiłek z czasem daje o sobie znać pod postacią odcisków, nagniotków, modzeli, wrastających paznokci, a nawet deformacji palców. A wszystkie te dolegliwości bardzo często powstają na skutek źle dobranego obuwia.

Wiedząc, jak ważne dla naszego organizmu są zdrowe stopy, nie możemy dopuścić, aby były najbardziej zaniedbaną częścią naszego ciała. Jak zatem możemy sobie pomóc? Nawet jeśli nie mamy żadnych problemów ze stopami, możemy zacząć o nie dbać od zaraz rozpieszczając je przed zimą, kiedy są szczególnie podatne na przemarznięcia.

Kilka rad dla lodowatych stóp: zanim wybierzemy się do gabinetu specjalistycznej pielęgnacji stóp, gdzie podolog obejrzy stopy i w razie problemów dobierze skuteczną terapię, dzień przed wizytą warto zacząć od naprzemiennego polewania stóp raz chłodną, raz ciepłą wodą (kończymy zawsze wodą chłodną) – żeby pobudzić w nich krążenie i ukrwienie. Po starannym osuszeniu stóp, szczególnie w przestrzeniach międzypalcowych, wmasowujemy odpowiednio dobrane preparaty rozgrzewające do stóp, które w swoim składzie zawierają np. ekstrakty z imbiru lub papryki chili (warto zapytać o odpowiedni dla nas preparat w dobrych gabinetach specjalistycznej pielęgnacji stóp). Wieczorem po całym dniu, kiedy stopy pracowały, dla relaksu możemy przygotować sobie kąpiel dla stóp z rozgrzewającym preparatem a po niej zastosować specjalistyczne preparaty nawilżające i natłuszczające naskórek stóp. Pomogą one zachować elastyczność i sprężystość skóry, a zatem zwiększyć odporność skóry stóp w niesprzyjających zimowych warunkach. Jednak problem zimnych stóp może mieć przyczyny wrodzone, ale też inne takie, jak zaburzenia w ukrwieniu, schorzenia tarczycy, dolegliwości reumatyczne, niskie ciśnienie – w takich przypadkach koniecznie musimy zgłosić się do lekarza. Warto też pomyśleć o właściwym doborze butów, a najlepiej gdybyśmy mieli przewiewne obuwie zmienne w pracy.

# Zdrowie

## Medycyna anti-aging

**Co zrobić, żeby dłużej cieszyć się zdrowiem?**  
Czerpać radość ze sprawności fizycznej i umysłowej oraz młodego wyglądu?  
Na te pytania próbuje dziś odpowiedzieć nowy dział medycyny.

**Medycyna anti-aging**, zwana czasami terapią odmładzającą, to dziedzina skupiona na zapobieganiu, spowalnianiu lub odwracaniu skutków starzenia, a przez to pozwalająca ludziom żyć dłużej i zdrowiej. Pojęcie to coraz częściej pojawia się w mediach, ale przez większość z nas kojarzone jest przede wszystkim z różnego rodzaju produktami dostępnymi w drogeriach. Nic bardziej mylnego. Anti-aging to znacznie więcej niż tylko kosmetyki.

Medycyna przeciwstarzeniowa różni się od medycyny klasycznej tym, że nie jest nastawiona na leczenie skutków choroby lecz na prewencję. Jej celem jest zapobieganie chorobom, wykrywanie ich i leczenie we wczesnym stadium, a także odwracanie skutków chorób związanych z wiekiem. Celem anti-aging jest wydłużenie i poprawa jakości naszego życia, zachowanie witalności, świetnej sprawności zarówno fizycznej jak i psychicznej na każdym etapie życia, pomimo upływającego czasu. Dlatego też, przesłanie medycyny przeciwstarzeniowej jest adresowane do każdego z nas, niezależnie od wieku. Nigdy nie jest za późno, aby poprawić stan zdrowia.

Co więc robić aby cieszyć się długim życiem w zdrowiu i w pełni sił? O długości naszego życia decyduje kilka czynników, takich jak: geny, styl życia, dieta i środowisko. Badania wykazują, że czynniki genetyczne jedynie w 20% odpowiadają za długość naszego życia. Reszta, czyli aż 80% zależy tylko i wyłącznie od nas samych. Profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób w połączeniu z odpowiednią dla nas dietą i aktywnością fizyczną znacząco poprawią nasze funkcjonowanie. Czynniki wpływające na skrócenie życia to nadwaga, spożywanie dużej ilości alkoholu, palenie papierosów, brak regularnego snu oraz samotność. Na długość życia dodatnio wpływa nasze nastawienie do świata, osobowość i temperament. Ludzie otwarci na innych, towarzyscy, aktywni umysłowo, fizycznie oraz seksualnie dłużej cieszą się pełnią zdrowia. Medycyna przeciwstarzeniowa powstała po to, żeby przestał nas przerażać upływający czas.

Ponadto zarówno skarpetki i pończochy powinny być dostosowane do warunków pogodowych, ale też wykonane z oddychających materiałów. Szczególną troską swoje stopy powinny otaczać osoby chore na cukrzycę. Ponieważ w tym przypadku nawet nieumiejętnie wykonany pedicure może stać się przyczyną poważnych problemów. Stopa cukrzycowa to bez wątpienia palący temat, ale już na kolejne spotkanie.

[www.podolog.net](http://www.podolog.net)



## Wyczarujemy Ci uśmiech!

Białe, zadbane zęby są piękną wizytówką. Dzięki nim mamy ładniejszy uśmiech i wyglądamy młodziej. Nasza klinika przygotowała specjalną ofertę, dzięki której odkryć możesz magię ortodonty od kompleksowego leczenia ortodontycznego po zabiegi medycyny estetycznej. Uwaga, mamy dla Ciebie świąteczno-noworoczny prezent. Przez cały styczeń w ofercie 20% zniżki na zabieg piaskowania. **W przypadku zabiegu 2 w 1: piaskowanie i wybielanie – piaskowanie gratis.**



# Aktualności

## W trosce o zdrowie, czyli wrocławskie KNOW HEALTH

Prawie trzysta osób wzięło udział w I Międzynarodowym Forum Promocji i Profilaktyki Zdrowotnej KNOW HEALTH. Specjaliści z różnych branż i stron świata dyskutowali we Wrocławiu na temat trendów i kierunków rozwoju programów profilaktycznych, wymieniając swoje zawodowe doświadczenia. Byli wśród nich przedstawiciele środowisk samorządowych, biznesowych i medycznych.

Podczas konferencji zaprezentowane zostały wyniki Plebiscytu KNOW HEALTH 2011 na najlepszy program zdrowotny. Nasza Klinika Ortodontyczna OrthoSmile zajęła II miejsce w kategorii najlepsze działania CSR w dziedzinie promocji i profilaktyki zdrowia. Prof. Andrzej M. Fal, dyrektor programowy Forum i członek Kapituły Plebiscytu, podkreślał, że wyróżnienia dla najciekawszych programów obejmowały ocenę zasięgu ich oddziaływania, efektywność i partnerstwo z innymi instytucjami. Zapraszamy do obejrzenia galerii zdjęć z oficjalnego wręczenia nagród przez wiceministra zdrowia Jakuba Szulca. Naszą Klinikę na I Międzynarodowym Forum KNOW HEALTH reprezentowała Ewa Jackiewicz.



## Uśmiech na całe życie

W ostatni piątek października w Klinice Ortodontycznej OrthoSmile odbyło się spotkanie z przedstawicielami wrocławskiego Klubu Seniora. Naszym przemiłym gościom pokazana została prezentacja na temat profilaktyki stomatologicznej i ortodontycznej w wieku dojrzałym. Goście zwiedzili również klinikę, oswoiili swój strach przed fotелеm dentystycznym i zgodnie stwierdzili, że w OrthoSmile panuje ciepła i miła atmosfera. Przy kawie i ciasteczkach odbyła się dyskusja o współpracy interdyscyplinarnej w leczeniu różnych wad zgryzu niezależnie od wieku pacjentów. Wszyscy goście i ich rodziny zostały zaproszone na bezpłatne listopadowe konsultacje ortodontyczne. A oto fotorelacja z naszego spotkania.



## Akcja z uśmiechem trwa!

Wszystkim, którzy nie są jeszcze naszymi pacjentami, a marzą o pięknym uśmiechu przypominamy o comiesięcznych bezpłatnych konsultacjach w naszej klinice. Wystarczy zajrzeć na naszą stronę [www.orthosmile.pl](http://www.orthosmile.pl), sprawdzić dogodny dla siebie termin i umówić się telefonicznie w rejestracji: 71 792 85 95.

## OrthoSmile na Targach Ślubnych

Za nami kolejne ważne wydarzenie – jesienna edycja Dolnośląskich Targów Ślubnych (27 listopada), które odbyły się w Regionalnym Centrum Turystyki Biznesowej. Każda para młoda chce, aby jej ślub był perfekcyjny, a jednym z jego elementów jest piękny, biały uśmiech na ślubnych fotografiach i filmach. Zasadnicze znaczenie ma nie tylko kształt poszczególnych zębów, ale i ich barwa. Zabiegami wybielania i oczyszczania zębów interesują się panny młode i przyszły małżonkowie. Perfekcyjne przygotowanie do ślubu obejmuje dziś stomatologię estetyczną.



## Dzień Życzliwości

Znajdź się wśród życzliwych – tym naczelnym hasłem witaliśmy wszystkich pacjentów podczas listopadowego Dnia Życzliwości i Pozdrowień (21 listopada).

W tym roku dla mieszkańców naszego miasta przygotowano liczne niespodzianki i zabawy – tak, aby na przekór jesiennej pogodzie spojrzeli na świat przez różowe okulary.

Wrocławianie mogli więc odtańczyć w rynku taniec życzliwości, wziąć udział w charytatywnym koncercie i zrobić sobie zdjęcie w życzliwych okularach.

I my również włączyliśmy się do akcji promującej uśmiech i radość.



## „Jak ona to robi”, czyli OrthoSmile w Kinie Kobiet

W długo oczekiwaną adaptację światowego bestselleru Allison Pearson, gwiazda „Seksu w wielkim mieście” (Sarah Jessica Parker) wciela się w rolę ambitnej menadżer Kate Reddy, która budzi podziw przyjaciół i kolegów z pracy, sprawnie godząc bogate życie rodzinne z zawrotną karierą w biznesie. Gdy los zetknie ją z uwodzicielskim Jackiem Abellhammerem (Pierre Brosnan), Kate przyjdzie zmierzyć się z pokusą wielkich pieniędzy i jeszcze większych namiętności kosztem szczęścia u boku dojrzałego męża (nominowany do Oscara za rolę w „Lepiej być nie może” Greg Kinnear). Film „Jak ona to robi” obejrzelśmy w ramach grudniowego Kina Kobiet organizowanego w kinie Helios we wrocławskiej Magnolii. Było to już drugie spotkanie z cyklu wieczorów organizowanych wyłącznie dla par z mnóstwem nagród i atrakcji. Wśród partnerów cyklu znalazła się także nasza klinika, fundując jedną z nagród: bon upominkowy na zabieg piaskowania i usunięcia kamienia nazębnego.



## Wyniki świątecznego konkursu

Znamy już laureatów konkursu na najlepszy przepis na świąteczne ciasto. Pierwsze miejsce zajęła pani **Katarzyna Śluka**, która przygotowała dla nas przepis na piernik świąteczny. Drugie miejsce przyznaliśmy pani **Krystynie Kozłowskiej** za ciasto kruche z jabłkami i budyniem oraz biszkopt ze śmietanką. Pyszne, słodkie i pachnące świątami przepisy zamieszczamy poniżej. **Gratulujemy i smacznego!**

Ciasto kruche z jabłkami i budyniem.  
3 szklanki mąki, 3/4 szklanki cukru, kostka margaryny, 2 żółtka, cukier waniliowy, 2 łyżki śmietany, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 6-7 jabłek, 3 budynie waniliowe lub śmietankowe, litr mleka.  
Zagotuj ciasto ze wszystkich składników i podziel je na dwie części. Jedną część ciasta rozwałkuj i rozłóż do wysmarowanego tłuszczem blachy. Następnie obrub i pokój na plasterki jabłka układaj na cieście. Pozniej gotujemy budyń. Na jabłka wylewamy gorący budyń i studzimy. Drugą część rozwałkowanego ciasta układamy do piekarnika i pieczemy około 50 minut. Po wyjęciu oprószyć cukrem pudrem. -

Smacznego!!!

### PIERNIK ŚWIĄTECZNY

SKŁADNIKI: 400g mąki  
250g miodu  
250g cukru  
1/2 szklanki mleka  
2 jajka  
25g masła  
50g posiekanych kakul  
1/2 łyżeczki sody, szczypta soli  
2 łyżki ponidzi śmietankowego  
2 łyżki przyprawy do pieczenia  
Mleko wlać do garnka, dodać cukier i miód rozpuścić się z ogniem i dodać masło, przyprawy i sól. Po ostudzeniu dodać jajka i ubić. Wsypać mąkę z sodą i dokładnie wymieszać. Dodać kakulki i ponidzi, wymieszać, przykryć ściereczką i pozostawić 1m temp. pokojowej na minimum 2 dni do fermentacji. Długą i wąską formę wyłożyć pergaminem. Wlać ciasto i piec około 1 godz w temp 180°C. Po ostudzeniu zamknąć w folię i odstawić na minimum 3-4 dni. Piernik zamraża świeżość przez 4 tygodnie  
SMACZNEGO

# P artnerzy

## Leczenie operacyjne

Specyfika i złożoność anatomii twarzy człowieka oraz jej ogromne znaczenie w życiu społecznym i emocjonalnym jednostki sprawiają, że na lekarzy zajmujących się przywracaniem funkcji i estetyki tego obszaru ludzkiego ciała spada szczególnego rodzaju odpowiedzialność, niespotykana w innych dyscyplinach zabiegowych.

Niektórzy z nas mają piękne, równe zęby. Inni nie mają takiego szczęścia. Zdarza się, że któryś ząb lub zęby są nieprawidłowo ustawione. W przypadku pewnych wad problem może polegać na nietypowej budowie kości szczęk, a ich leczenie wymaga wówczas współpracy z chirurgiem szczękowym. Są to wady szczękowo-twarzowe (inaczej: szkieletowe), w których zęby górne nie kontaktują się prawidłowo z dolnymi, ponieważ szczęka górna/dolna lub obie są nieprawidłowo zbudowane. Przyczyny takich deformacji bywają bardzo różne: czynniki dziedziczne – wady wrodzone, uwarunkowane genetycznie (np. rozszczepy warg i podniebienia), urazy oraz czynniki środowiskowe, których szkodliwy wpływ w okresie rozwojowym człowieka może wywołać zaburzenia zgryzu nazywane wadami nabytymi.

W przypadku złożonych wad szkieletowych mówimy zwykle o skojarzonym leczeniu interdyscyplinarnym, w którym często pomocni są także obok chirurga szczękowo-twarzowego i ortodonta specjaliści protetyki dentystycznej, chirurdzy plastycy, logopedzi czy psycholodzy. Ortodonta przygotowuje pacjenta do zabiegu odpowiednio ustawiając zęby aparatem ortodontycznym. Chirurg zaś ma za zadanie naprawienie wadliwej części szkieletu czaszki twarzowej. Prawidłowe otwieranie i zamykanie ust oraz właściwy zgryz to podstawowe warunki dla sprawnego funkcjonowania mowy, żucia pokarmów i połykania. Prawidłowa geometria szkieletu twarzy to także warunek właściwej funkcji motorycznej gałek ocznych, aparatu ochronnego oka (powieki i drogi łzowe), mimiki twarzy, oddychania i zmysłu powonienia. Chirurg szczękowy musi więc szczególnie dbać o detale w swej codziennej pracy, tak, aby efekt końcowy jego wysiłków był jak najpełniej akceptowany przez chorego i jego otoczenie.

Wyniki leczenia zespołowego ortodontyczno-chirurgicznego mają także ogromny wpływ na wiele innych aspektów życia pacjentów. U osób obciążonych dużymi deformacjami twarzy zabiegi ortognatyczne ułatwiają przede wszystkim prawidłowe funkcjonowanie społeczne. Uzyskany efekt końcowy leczenia jest tu zawsze wypadkową predyspozycji chirurga i ortodonta oraz właściwego planu leczenia i odpowiedniego nastawienia samego pacjenta do całości terapii. To pozytywne nastawienie pacjenta do leczenia ma szczególną wartość w kontekście konieczności podpisania formalnej zgody na zabieg operacyjny, która mówi o możliwościach wystąpienia najróżniejszych niepożądanych następstw operacji i powikłań. I choć większość z tych powikłań zwykle w ogóle nie występuje, a reszta nie jest groźna dla życia i zdrowia pacjenta, to sam fakt mówienia o nich, nawet jako o potencjalnych tylko zdarzeniach, jest dla niemałej liczby chorych trudnym do zaakceptowania faktem.

dr n. med. Roman Sadowski, specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej, Oddział Chirurgii Szczękowo-Twarzowej w Wojewódzkim Centrum Medycznym w Opolu.  
Kontakt: [www.wcm.opole.pl](http://www.wcm.opole.pl); [centrum@wcm.opole.pl](mailto:centrum@wcm.opole.pl)

## Okiem dentysty

### Protetyka i ortodoncja

Niewielu pacjentów zadaje sobie pytanie, siadając na fotelu ortodontycznym po raz pierwszy, „czy moje zęby są wystarczająco dobre, aby leczenie się udało”? Z pewnością wielu już jest po wizytach u dentysty, który starannie oczyścił zęby i zaplombował co trzeba. Uwaga! Pracę wykonał na „starym zgryzie”, który przecież ma ulec niekiedy całkowitej zmianie. Aby w tym momencie zrozumieć, jakie ma to znaczenie, posłużę się modelem myślowym. Każdy zna klocki Lego. Są dokładnie zrobione z mocnych materiałów, a kształty na powierzchni pozwalają na tworzenie trwałych konstrukcji.

Jednym słowem - to się trzyma kupy i dobrze wygląda.

**W czym tkwi sukces?** Ano w formie pojedynczego klocka. Zawsze pasuje do innego, dobrze się łączy i rozłącza. Z takich materiałów można zbudować to, co się chce.

#### A co ma to wspólnego z leczeniem?

Bardzo dużo. Wyobraźmy sobie, że nasze zęby to takie klocki Lego, a ortodonta ma z nich zbudować ładną rzecz, czyli wspaniałe łuki pięknych zębów, które łączą się idealnie. „Budowa” ma być olśniewająco estetyczna i bardzo funkcjonalna zarazem.

### Felietony doktora Rafała Lucińskiego

**Co będzie jeśli „zęby-klocki” są uszkodzone, mają złe wymiary i brak im zaczepów?** Każdy trochę starty i często niekompletny? A jeśli któregoś z klocków brakuje? No nie! Z tego nikt nie zbuduje nic ładnego i trwałego. Trzeba „klocki” naprawić, a to już jest moje zadanie. Ciekawa praca i wiele technik do wykorzystania.

Lekarz dentysta Rafał Luciński  
Gabinet Lekarski ul. Jaracza 66;  
tel. 601 737 259



## Mikołajkowe paczki dla Fundacji Mam Marzenie

Słodczyce, książki i maskotki – w tym roku postanowiliśmy pomóc wrocławskiemu oddziałowi Fundacji Mam Marzenie w przygotowaniu mikołajkowych paczek dla małych pacjentów z kliniki Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej. Wszystkim małym Marzycielom życzymy szybkiego powrotu do zdrowia i dużo, dużo uśmiechu!

Redakcja zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów i nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam.

Jeśli jesteś właścicielem / właścicielką firmy, która chciałaby zaistnieć w naszym magazynie lub jeśli znasz ciekawe historie, którymi warto podzielić się z innymi – pisz na adres: [marketing@orthosmile.pl](mailto:marketing@orthosmile.pl)