

Hyvä potilas!

Tervetuloa lukemaan Kliinik 32:n kolmatta uutiskirjettä.

Uutiskirjeessä on yhteenveto viimeisten kuukausien tärkeimmistä tiedoista, jotka saattavat kiinnostaa Sinua Kliinik 32:n potilaana. Esittelemme myös mielellämme klinikkamme aloitetta omistaa marraskuu hampaiden terveyden kuukaudeksi ja sen puitteissa järjestettävistä tapahtumista voit lukea myös tästä.

Toivomme, että saat kirjeestä hyödyllistä ja mielenkiintoista tietoa. Mikäli Sinulla herää lisäkysymyksiä, vastaamme niihin mielellämme.

Kunnioittaen

Sinun

Kliinik 32
Puh. 6 32 32 32
S-posti: info@kliinik32.ee
Skype: kliinik32
www.kliinik32.ee

Tässä uutiskirjeessä:

Marraskuu - Hampaiden terveyden kuukausi

Nyt myös Virossa hampaita säästävät uuden sukupolven Lumineers-laminaatit

Tri Kadastik ja tri Aluoja osallistuivat eurooppalaisen huippuasiantuntijan juurihoitomikroskooppikoulutukseen

Kliinik 32 edustettuna SEB Tallinnan syysjuoksu -tapahtumassa ja Amsterdamin maratonilla

Kliinik 32 liittyi Facebookiin ja Twitteriin

Marraskuu - Hampaiden terveyden kuukausi

Terveet hampaat ovat kauniin hymyn salaisuus. Sitä varten hampaita tulee hoitaa oikein ja lisäksi tietää, miten suuta hoidetaan oikein, minkälaisia suuhygieniatuotteita tulisi käyttää ja mitkä ovat oikeat hampaiden puhdistustavat. Marraskuu on omistettu Kliinik 32:n aloitteesta Terveiden hampaiden kuukaudeksi, jotta ihmiset kiinnittäisivät enemmän huomiota terveiden hampaiden ja oikean suuhygienian merkitykseen.

Järjestämme teemakuukauden puitteissa myös useita tapahtumia. **Kliinik 32 ja Tarton yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan hammaslääketieteen klinikka** toteuttavat yhteistyönä tutkimuksen, jonka päämääränä on selvittää minkälaiset ovat virolaisten hampaidenhoitotavat. Haastattelijamme tekevät tutkimusta loka-marraskuun aikana ympäri Viroa. Tallinnassa tutkimuksen ns. "päämaja" on Solaris-keskus. Jos haluat panostaa vastauksellasi tutkimukseen, ota meihin yhteyttä saadaksesi kyselykaavakkeen. Tietoisuuden lisäämiseksi pystytämme Tallinnaan Solaris-keskuksen lähelle Estonia puistee -kadulle suuren **hammasinstallaation**, jossa kaikki saavat "leikkiä itse bakteeria" ja nähdä, miten suuhygienia vaikuttaa hampaiden terveyteen.

Hampaiden terveyden kuukauden puitteissa kaikki virolaiset ihmiset saavat mahdollisuuden saada kehuja kauniista ja terveestä hymystä sekä äänestää Viron kaunein hymy ja hampaat. Järjestämme **Delfi-portaalin kanssa yhteistyössä valokuvakilpailun Viron kauneimman ja terveimmän hymyn löytämiseksi**. Kilpailuun voi osallistua tekemällä valokuvan omista, läheisen tai jonkun vieraan ihmisen kauniista hampaista ja hymystä. Tuomaristoon kuuluvat Kliinik 32:n ylilääkäri tri Lauri Vahtra, laulajatar Birgit Õigemeel sekä Delfin valokuvaajat, jotka valitsevat kauneimmat hymyt. Kliinik 32 lahjoittaa voittajille Hammaste SPA -hoitopaketin. Lisätietoja ja kilpailuehdot tästä: <http://pilt.delfi.ee/> Tervetuloa osallistumaan!

Suuhygieenikkomme vierailevat marraskuun aikana yrityksissä, laitoksissa ja kouluissa ja kertovat tarkemmin oikeasta suuhygieniasta ja jakavat tietoja aiheesta, josta useat potilaat eivät näytä tälläkään hetkellä todellisuudessa tietävän tästä yksinkertaisesta ja itsestään selvästä asiasta. Mikäli

ollette kiinnostuneita kutsumaan hygieenikon puhumaan työpaikallenne tai kouluunne, lähettäkää toiveenne ja tietonne osoitteeseen info@kliinik32.ee.

Ja luonnollisesti avaamme myös suuhygienialle omistetun verkkosivun, joka antaa hauska muoossa tietoa oikeista tavoista ja välineistä osoitteessa www.kliinik32.ee/abc

Nyt myös Virossa hampaita säästävät uuden sukupolven Lumineers-laminaatit

Kliinik 32:ssa on tämän vuoden syyskuusta lähtien mahdollista asentaa korjausta vaativiin hampaisiin amerikkalaisen esteettisen hammashoidon uuden sukupolven keraamiset laminaatit: Lumineers-laminaatit. Toisin kuin tähän asti Virossa käytetyillä laminaateilla, Lumineers-laminaateilla voidaan saavuttaa vuosikymmeniä kestävä suora ja kaunis hammasrivistö potilaan hampaita hiomatta ja vahingoittamatta.

Kliinik 32 -klinikan lääkärin tri Martin Martman mukaan Lumineers-laminaattien etuna on se, että potilaan hampaita ei tarvitse hioa, toisin kuin perinteisiä laminaatteja asennettaessa, jolloin hampaita täytyy hioa perusteellisesti ja jäljelle jää vain pieni osa hampaasta. "Toisin kuin Lumineers-laminaattien edelläkävijät, joita käytetään yleisesti Virossa tällä hetkellä, Lumineers-laminaatit ovat erittäin ohuet (noin 0,3 mm), joten niiden asennus ei vaadi hampaan hiontaa. Lumineers-laminaattien asentaminen on siten turvallinen toimenpide, ja monille on tärkeää myös toimenpiteen kivuttomuus. Lisäksi tavallisten laminaattien asentaminen on peruuttamaton päätös koko loppuelämäksi, mutta Lumineers-laminaatit voidaan haluttaessa myös poistaa," tri Martma selitti.

Lumineers-laminaatit ovat erityisestä patentoidusta Cerinate-posliinista valmistetut erittäin ohuet hammaskuoret, jotka kiinnitetään potilaan hampaiden päälle. Tulokseksi saadaan suora ja kauniin valkoinen hammasrivistö. Lumineers-laminaatit sopivat myös potilaille, jotka haluavat korjauttaa vinoja hampaitaan tai joilla on suuret hammasvälit, joiden hammas on väärän muotoinen tai joiden hampaasta on lohjennut pala pois. Lumineers-laminaatit sopivat myös hampaiden värisävyn parantamiseen. Yksinkertaisimmissa tapauksissa Lumineers-laminaatit auttavat myös korjaamaan purentaa.

"Toisinaan vaikeammassa tapauksissa, kun hampaat ovat hieman vinossa tai siirtyneet rivistä, hammasta täytyy hieman korjata, eli muotoilla ienlinjaa. Mutta koska muotoilu suoritetaan vain hammaskiilteessä, toimenpide on täysin vaaraton hampaalle ja kivuton potilaalle," tri Martma lisäsi.

Lumineers-laminaattien asentaminen vaatii vain kaksi käyntikertaa hammaslääkärissä. Ensimmäisellä käynnillä potilaan hampaista otetaan tarkka jäljennös ja potilas saa itse valita hammaslääkärin kanssa erityisen tietokoneohjelman avulla hampaiden tulevan muodon ja pituuden. Toisella käynnillä asennetaan laminaatit. Lumineers-laminaatit tilataan jokaiselle potilaalle erikseen Yhdysvalloista, ja niiden valmistaminen kestää 3 - 4 viikkoa.

Lumineers-laminaatteja asentaa tri Martma, jonka erikoisalaa ovat esteettinen hammashoito ja proteesit.

Tri Kadastik ja tri Aluoja osallistuivat eurooppalaisen huippuasiantuntijan juurihoitomikroskooppikoulutukseen

Kliinik 32:n juurihoidon asiantuntijat tri Triin Kadastik ja tri Laura Aluoja osallistuivat syyskuussa mikroskooppikoulutukseen erään johtavan eurooppalaisen juurihoitoasiantuntijan, tri Christian Friedrichsin, luona Saksassa. Kliinik 32 hankki samalla toisen mikroskoopin.

Tri Friedrichs, joka on keskittynyt päivittäisessä työssään vain juurihoitoon, tutustui Kliinik 32:n lääkäreihin jo viime vuonna Kliinik 32:n konferenssisarjan "Juurihoidon tulevaisuuden suuntaukset" yhteydessä, jossa hän piti esitelmän. Tri Kadastik ja tri Aluoja saivat kaksipäiväisen koulutuksen aikana seurata tri Friedrichsin työtä läheltä, toimia hänen avustajanaan sekä tutustua tunnistetun juurihoitoasiantuntijan työtapoihin. Lääkärit oppivat muun muassa uusia niksejä juurikanavien avaamisesta edeltävästä työstä, instrumenttien valinnasta juurihoidon eri vaiheissa sekä avustajan työn tehostamisesta. Lääkärit pitivät oleellisena myös koulutuksessa saatuja ajatuksia siitä, miten tehdä

juurihoidosta havainnollisempaa potilaalle ja miten näyttää ja selvittää potilaalle sitä, mitä lääkäri näkee mikroskoopillaan.

Samoin kuin Kliinik 32, myös tri Friedrichs varaa yhden potilaan vastaanotolle 1,5 - 2 tuntia aikaa. Hoito mikroskoopilla edellyttää enemmän työaikaa, koska mikroskoopilla hoidettaessa nähdään huomattavasti enemmän – mitkä kohdat vaativat lisäksi puhdistamista, missä on mikrohalkeamia, rakoja jne. On selvää, että on hyvin vaikea saavuttaa korkealaatuista juurihoitoa mikroskooppia käyttämättä.

Tri Friedrichs, joka kävi viime vuonna myös Kliinik 32:ssa, kertoi välittäneensä klinikaltamme saamiaan myönteisiä vaikutelmia myös työtovereilleen. Hänen mielestään klinikkamme hoitolaitteisto ja puhtaus- ja juurihoidon standardi ovat korkeinta tasoa ja hän arveli, että saksalaisilla olisi paljon opittavaa Virosta. Tri Friedrichsin mukaan esimerkiksi Saksassa on paljon klinikoita, jossa tehdään juurihoitoa ilman kofferdam-kumia (hoidettavaa hammasta suojaava kuminen suojus).

Seuraava tärkeä mikroskooppiin liittyvä koulutus on jälleen Saksassa, jo marraskuun puolivälissä, jonne toivottavasti myös Kliinik 32:n lääkärit onnistuvat menemään. Tri Friedrichs kutsui lääkäreitä liittymään Saksan juurihoidon asiantuntijoita yhdistävään erikoisalojen liittoon pysyäkseen ajan tasalla juurihoidon uusimmista suuntauksista.

Kliinik 32 edustettuna SEB Tallinnan syysjuoksu -tapahtumassa ja Amsterdamin maratonilla

Klinikan lääkärit ja joukkue huolehtivat hyvästä fyysisestä kunnosta. Kesän pyöräretken jatkoksi osallistuttiin syyskuussa yhdessä SEB Tallinna Sügisjooks -tapahtumaan, johon osallistui klinikkamme 32 työntekijästämme peräti 29.

Kliinik 32 oli edustettuna myös Hollannissa 18. lokakuuta pidetyllä 34. Amsterdamin maratonilla, jossa 26 000 osallistujan joukossa oli starttiviivalla myös lääkärimme Reet Pallaste. Sääolosuhteet suosivat itsensä ylittäviä juoksijoita ja tri Pallase saavutti yleisön kannustamana elämänsä ensimmäisellä maratonilla kaikin puolin hyvä loppuajan 4:36:17.

Kliinik 32 liittyi Facebookiin ja Twitteriin

Olemme aina pyrkineet kommunikoidaan aktiivisesti ja olemaan saatavilla myös Internetissä – Kliinik 32 käyttää Skypeä ja luonnollisesti kirjoitamme paljon sähköpostiviestejä. Nyt on avattu myös Kliinik 32:n käyttäjätilit Facebookissa ja Twitterissä.

Voit lukea sieltä Kliinik 32:n ja henkilökuntamme tekemisistä ja uutisista sekä katsella kuvia ja videoita tärkeimmistä tapahtumista. Ryhdymme myös antamaan tietoa hammashoidon tulevaisuuden suuntauksista.

Facebookista löydätte Kliinik 32:n tilin kirjoittamalla hakuikkunaan Kliinik 32.
Twitter-tilimme osoite on www.twitter.com/kliinik32.

Tervetuloa eläytymään mukaan ja antamaan palautetta.

HUOM.! Hampaiden terveydelle omistetun kuukauden puitteissa arvomme marraskuussa Facebook ja Twitter -ympäristöissä uusille Kliinik 32 -tiliin liittyjille viikoittain ihanteellisen hammasten hoitopaketin, joka sisältää kaikki suuhygieniaan tarvittavat välineet: sähköhammasharja, hammaslanka, kielikaavin, hammastikkuja, suuvettä ja sokeritonta ksylitolipurukumia.

Haluamme jatkossakin lähettää Sinulle hyödyllisiä uutisia. Jotta uutisten seuraaminen olisi helppoa, kokoamme uutiset pidemmältä ajanjaksolta ja lähetämme ne Sinulle yhtenä uutiskirjeenä. Mikäli et jostain syystä halua saada uutiskirjettä, pyydämme ilmoittamaan siitä meille.