



# Nové spôsoby organickej regulácie chrupu

Dentozofia je prirodzená metóda regulácie chrupu s antropozofickým prístupom, v ktorej hrá dôležitú úlohu 3-dielna konštitúcia človeka telo, duša a duch. Metódu vyvinuli profesori René Soulet a André Besombes v roku 1953 vo Francúzsku a odvtedy sa používa po celom svete. Dentozofia je moderná ortodontická liečba ovplyvňujúca čelústnú kosť, ktorá podporuje vývoj chrupu bez použitia nasadeného ortodontického aparátu pomocou snímateľnej dlahy (aktivátora). Nosenie aktivátora stimuluje správny tonus a funkciu svalov, čo tiež ovplyvňuje tvorbu kostí prostredníctvom začiatkov a úponov. Vývoj kostí napomáha pri usporiadaní zubov v zubných oblúkoch, výsledkom čoho je vyvážený skus.

## Ako prebieha dentozofická liečba?

Liečba pozostáva zvyčajne z troch šesťmesačných cyklov, ale v závislosti od odchýlky zubov a individuálneho rytmu môže dochádzať ku kratším a dlhším terapeutickým procesom. Zubný lekár zaoberajúci sa dentozofiou podrobne posúdi stav chrupu pacienta.

Je veľmi dôležité objasniť a zdokumentovať východiskový stav fotografiami, röntgenom, sadrovými modelmi, aby bolo možné sledovať zmeny počas polročných období. Existuje mnoho druhov aktivátorov, v podstate sú štruktúrou podobné, existujú však rozdiely vo veľkosti a materiáli. Na začiatku liečby sa vyberie vhodný aktivátor, ale zvyčajne každých šesť mesiacov je potrebný inak tvarovaný aktivátor.

Dentozofia je terapia vôle, už nosenie samotného aktivátora je konkrétny čin. Pacient nosí dlahu, zubár ho v tomto procese „len“ sprevádza a pomáha. Na nás pacientoch záleží, na našom individuálnom rozhodnutí, na nastavení našich cieľov, či sa chceme zmeniť alebo nie. Nosenie dlahy posúva našu dušu a zuby v smere nášho rozhodnutia. Toto je vedomá časť terapie, ktorá si vyžaduje každodenné utvrdenie a aktivitu. Aktivátor musíme nosiť v noci, počas spánku a cez deň 1-1,5 hodiny denne pri vykonávaní niektorých jednoduchých činností - napríklad umývanie riadu, čítanie, učenie - a popritom vykonávame špeciálne cvičenia dva resp. trikrát denne, ktoré nám zadal zubný lekár zaoberajúci sa dentozofiou.

Dentozofia aktivuje samoliečebné procesy organizmu, takže zmena je hlbšia a trvalejšia a po ošetrení nie je potrebné stabilizovať konečný výsledok ako pri klasickej čelústnej ortodontcii. Terapeutický prístroj je odnímateľná dlaha vyrobená z nekovového materiálu, takže oveľa jednoduchšie je možné dosiahnuť správnu ústnu hygienu.

Podľa holistického prístupu majú naše zuby jasne preukázateľné energetické prepojenie s našimi orgánmi, rôznymi oblasťami života a našimi duševnými procesmi. Biologická stomatológia pristupuje, toto všetko berúc do úvahy, aj k problematike liečby dentálnych deviácií. Vo všetkých prípadoch sa dá pozorovať usporiadanie, podľa spätnej väzby ľudí nosiacich aktivátor sa výrazne zlepšila kvalita ich spánku a sú počas dňa sústredenejší.

Učenie sa stáva efektívnejším, menej často sa vyskytujú otorinolaryngologické ochorenia. Často sa zlepšuje aj športový výkon.



## Ako pôsobí dentozofia na dušu?

Tvar a umiestnenie našich zubov, ako aj náš zhryz, sú veľmi jedinečné a nesú znaky z minulosti. Keďže vzťah našich zubných oblúkov k sebe navzájom ukazuje aj to, ako spolu súvisia tri sféry našej duše, svet myslenia, citu a vôle, je preto veľmi dôležité na ceste dentozofie sa naučiť priniesť rozhodnutie, v čom sa chceme zmeniť, aký je účel cesty, po ktorej ideme? Skúsenosti ukazujú, že tento cieľ zvyčajne presahuje rámec vyrovnávania zubov! Toto rozhodnutie je dôležité aj preto, že nám pomáha stále viac si uvedomovať zmeny na našej duši, čo sa odráža aj na zmenách vzťahu medzi našimi zubami a zubnými oblúkmi. Najväčší rozdiel medzi tradičnou ortodonciou a dentozofiou spočíva práve v tom, pričom v tradičnej ortodoncii pôsobenie vonkajších síl umožňuje pohyb zubov, kým pri dentozofickej liečbe sila, ktorá vytvára zmenu, prichádza zvnútra a zhora. Skutočnú a trvalú zmenu môže priniesť len vedomý, vnútorný štart. V prípade detí majú, samozrejme, veľkú úlohu aj rodičia, ktorí svoje deti sprevádzajú a pomáhajú realizovať ciele svojich detí.

## Správny vývoj ústnej dutiny

Vo vzťahu k našej ústnej dutine naše naučené návyky okrem genetického základu vo veľkej miere ovplyvňujú aj vývoj a tvar našich kostí, ako aj to, koľko miesta bude pre trvalé zuby. Vplyv nášho dýchania, prehĺtania a žuvania sa odráža na našich zuboch. Ak nesprávne dýchame, prehĺtame a žujeme, môže sa to prejaviť okrem zubných deviácií aj rôznymi otorinolaryngologickými ochoreniami, odchýlkami v držaní tela, poruchami pozornosti či spánku. Vo všetkých prípadoch možno odchýlky chrupu považovať aj za dôsledok dýchania ústami, atypického prehĺtania a nevyvážených procesov žuvania.

Dôležité je aj to, ako dýchame. Dýchame ústami alebo nosom? Denne sa nadýchame asi 18 000 krát! Keď sa narodíme, naše dutiny sú ešte veľmi malé, ale každý nádych, ktorý urobíme nosovými dierkami, im pomáha postupne sa rozširovať. Ak takto stimulujeme dutiny nosovým dýchaním, horná čelústna kosť postupne rastie, takže sa zuby väčšinou ľahko umiestnia. Ak naopak deti nedýchajú nosom, tak táto mimoriadne užitočná stimulácia chýba a prejaví sa to na raste kostí a v konečnom dôsledku aj na postavení zubov. Ako rodič je veľmi dôležité venovať pozornosť dýchaniu nosom u vášho dieťaťa a ak je v tom nejaká prekážka, zistite príčinu a odstráňte ju! Použitie aktivátora tiež pomáha obnoviť správne dýchanie nosom.

Pri správnom prehĺtaní je náš jazyk v jednej rovine s podnebíom a špička jazyka stimuluje prednú časť podnebia za hornými rezákmi. Tento účinok je tiež veľmi dôležitý pre vývoj a rast kostí. Ak je jazyk umiestnený „naplocho“ a tento podnet chýba, môže to viesť aj k deformáciám. Použitie aktivátora tiež podporuje správne umiestnenie jazyka a správne prehĺtanie. Jazyk aj prehĺtanie teda pôsobí stimulačne na správny vývoj kostí a následne aj na postavenie našich zubov.

Každý má dominantnú žuvaciu stranu. Je dôležité to pozorovať a uvedomiť si to, ako aj to, čo je dôvodom väčšej záťaže na jednu alebo druhú stranu. Ak je jednostrannosť spôsobená nedostatkom zubov alebo bolestivými zubami, určite sa oplatí problém napraviť.

Permanentné jednostranné žuvanie je ako poskakovanie na jednej nohe namiesto chôdze. Na preťažovanej strane bude svalstvo vyvinutejšie, v dôsledku nerovnováhy žuvania sa nám zmení celé držanie tela.



### **V akých prípadoch je možné aplikovať dentozofiu?**

Keďže aktivátor podporuje rovnováhu a pomáha obnoviť správny priebeh funkcií, je možné ho použiť pri akomkoľvek nesúlade chrupu od veku 3 rokov. V detstve môže zvyčajne dôjsť k náprave rýchlejšie. Samozrejme existuje „ľahšie“ a „ťažšie“ meniaci sa chrup. Zmena prebieha vždy takým tempom, ako to zvláda naša duša-telo, preto aj samotný proces prebieha harmonickým, jedinečným tempom.