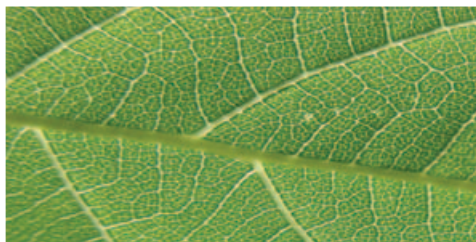
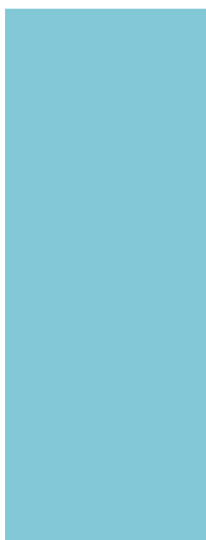




PROMIJENITE SVOJ OSMIJEH

OTKRIJTE KAKO NOVI OSMIJEH MOŽE PROMIJENITI VAŠ ŽIVOT



RONALD E. GOLDSTEIN

KAZALO

ZAHVALA *viii*

PREDGOVOR *ix*

1 SUOČITE SE 1

Otkrijte što osmijeh čini lijepim, napravite samoanalizu i odlučite jeste li spremni na promjene.

2 BJEŽI MRLJO OD MENE 27

Saznajte kako se možete riješiti obojenih zubi i kako postići sjajan, vitalan novi osmijeh.

3 OČISTITI SE 45

Naučite kako se možete riješiti zubnog karijesa i starih srebrnih ispuna kako biste dobili osmijeh bez obojenja.

4 PUKOTINE 57

Ne dopustite da napuknuti zub stoji na putu vašeg zavodljivog osmijeha - otkrijte protetske nadomjeske koji će izgledati i osjećati se kao prava stvar, a možda i bolje!

5 PAZITE NA RAZMAK 69

Saznajte kako zatvaranje prostora između zubi može stvoriti razliku u vašem ukupnom izgledu.

6 IZGUBLJENO - NAĐENO 85

Ponovno otkrijte vaš puni osmijeh nadoknađujući izgubljeni zub nadomjeskom prirodnog izgleda.



7 ISPRAVITE SE I PRAVILNO SE OSMJEHUJTE 103

Ne postoji niti jedan razlog da kroz život idete s iskrivljenim ili pretrpanim osmijehom - naučite kako možete ispraviti svoje zube i kako dobiti pravilan osmijeh kakav ste oduvijek priželjkivali.

8 ZATVARANJE PROLAZA 119

Vaš osmijeh može znatno utjecati na vaš izgled i mogućnost normalnog funkcioniranja - otkrijte kakav zagriz imate i koji su koraci kojima ga možete poboljšati.

9 VRIJEME JE 141

Čini li vas osmijeh starijima nego se osjećate?
Naučite kako nikad nije kasno za mladenački osmijeh.

10 ZATVARANJE RADOVA 159

Nemojte da problemi s vašim desnama unište ukupni dojam vašeg osmijeha!
Saznajte što možete učiniti da osmijehu vratite ružičastu boju.

11 O LICU 171

Otkrijte što ortognatska i plastična kirurgija mogu učiniti za vaš osmijeh i ukupnu estetiku lica.

12 ZAVRŠNI DODIR 195

Naučite od stručnjaka što možete napraviti kako biste održali vaš prekrasan novi osmijeh i naglasili svoje lice odgovarajućom njegovom kože, šminkom te kosom.

DODATAK: KAKO SE RADI 216

Ne znate kako se postavlja keramička ljuska ili kako funkcioniraju nevidljivi ortodontski aparati?
Pogledajte koji su koraci sastavni dijelovi mnogih rješenja predstavljenih u knjizi.

LITERATURA 232



1

SAZNAJTE ...

ZAŠTO JE NOVI OSMIJEH
PROMJENA KOJU TREBATE

KAKO PROCIJENITI SVOJ
OSMIJEH

KAKO DOBITI NAJBOLJI
DENTALNI TRETMAN





Suočite se



*Sve počinje s
osmijehom!*

Vaš osmijeh igra vodeću ulogu u vlastitom poimanju, kao i u dojmu koji ostavljate na druge ljude oko sebe. Istraživanja su pokazala da više nego ijedno drugo fizičko obilježje – oči, kosa ili tijelo – osmijeh je ono što i muškarci i žene smatraju najprivlačnijim kod drugih osoba. Šarmantan osmijeh može otvoriti mnoga vrata i srušiti prepreke koje stoje između vas i ispunjenijeg, bogatijeg života. Ako, s druge strane, niste zadovoljni svojim osmijehom, to vas može ograničavati u prihvaćanju života i njegovih mogućnosti.

Spremni ste za novi osmijeh? Možda ste razmišljali o tome mogu li vam ravniji zubi pomoći da budete sigurniji, samopouzdaniji u svom profesionalnom životu ili da bi bjelji zubi i sjajniji osmijeh mogli poboljšati vaš društveni život.

Ako niste potpuno zadovoljni svojim osmijehom, možda je vrijeme da dobijete novi!

SPREMNI ZA PROMJENU?

Ako ste nezadovoljni svojim izgledom, toga ste već svjesni. Teškoća je u tome da se utvrdi što je potrebno poboljšati. Mnogi ljudi pogrešno vjeruju da svi njihovi nedostaci na licu počivaju u osmijehu, a zapravo su oni drugdje. U tim slučajevima, umjesto dentalnog zahvata, možda trebate pomoć estetske ili oralne kirurgije ili pak samo novu frizuru ili moderan *make up* (vidi poglavlja 11. i 12.). Ispunite upitnik na ovoj stranici kako biste utvrdili može li vam promjena osmijeha dati poticaj koji tražite.

TREBATE LI PROMIJENITI SVOJ OSMIJEH?

Da Ne

1. Jeste li samopouzdana kad se smijete?
2. Stavljate li ikad ruku preko usta dok se smijete?
3. Izgleda li jedna strana vašeg lica bolje na fotografijama?
4. Postoji li netko za koga mislite da ima ljepši osmijeh od vas?
5. Gledate li modele u časopisima i poželite li imati osmijeh poput njihova?
6. Kad promatrate svoj osmijeh u ogledalu, vidite li kakve nedostatke na zubima ili desnama?
7. Želite li imati bjelje zube?
8. Jeste li zadovoljni izgledom svojih zubi?
9. Pokazujete li premalo ili previše zubi kad se smijete?
10. Pokazujete li previše ili premalo desni kad se smijete?
11. Jesu li vaši zubi predugački ili prekratki?
12. Jesu li vaši zubi preširoki ili preuski?
13. Jesu li vaši zubi prečtvrtasti ili preokrugli?
14. Biste li željeli da su vaši zubi drukčijeg oblika?

Ako ste odgovorili "ne" na sva pitanja osim na 1., 8., i 14., onda ste zadovoljni svojim osmijehom. U protivnom, nastavite čitati!



savjet
stručnjaka

Pogled iz više kutova!

Imajte na umu da vas ljudi ne gledaju uvijek izravno sprijeda. Nedostaci koji su minimalni iz jedne perspektive mogu biti značajni iz drugog kuta gledanja. Dok radite analizu osmijeha, razmotrite sve kutove iz kojih vas ljudi najčešće promatraju. Primjerice, ako ste niskog rasta, većina vas ljudi gleda odozgo. Stoga posebno obratite pozornost na svoje donje zube, ponajviše na rubove zagriza.

Ne zanemarujte detalje! » Ako ste kao većina ljudi, vjerojatno ne vidite što je u pozadini vaše čeljusti, ali promatrači to vide svaki dan, dok se smijete ili govorite. Neki ljudi, kao što je to ovdje prikazana žena, pokazuju gotovo sve zube u širokom osmijehu. Stoga je važno da se procijeni svaki vidljivi dio, a ne samo oni dijelovi koji su najvidljiviji. (Nazivi zubi ovdje su naznačeni kao referencija budući da se isti koriste u cijeloj knjizi.)



ŠTO
BISTE
TREBALI
ZNATI

ŠTO OSMIJEH ČINI LIJEPIM?

Ako niste zadovoljni svojim osmijehom ili ste zainteresirani za njegovu promjenu, napravite test na sljedećoj stranici. Svrha je ovoga testa da postanete svjesni činjenice kako se osmijeh sastoji ne samo od prednjih četiriju ili šest zubi, nego od svih zubi i desni koji su vidljivi dok govorite ili dok su vaše usne u maksimalnom položaju osmijeha. Važno je znati koji su dijelovi lijepog osmijeha tako da se pojedini problemi mogu razmotriti s vašim stomatologom i razviti plan liječenja koji odgovara vašim dugoročnim ciljevima.

ANALIZA OSMIJEHA



Da Ne ZUBI

- 1. Kod uskog osmijeha, s blago razmaknutim zubima, vide li se vrhovi zubi?
- 2. Dužina vaših srednjih sjekutića u skladu je s ostalim prednjim zubima?
- 3. Širina vaših srednjih sjekutića u skladu je s ostalim prednjim zubima?
- 4. Imate li razmak (ili razmake) među prednjim zubima?
- 5. Vaši su prednji zubi izbačeni naprijed?
- 6. Vaši su prednji zubi prenapučeni ili se preklapaju?
- 7. Kad se široko smijete, jesu li svi vaši zubi jednako svijetle boje?
- 8. Ako vaši prednji zubi imaju ispune u boji zuba, odgovaraju li oni tonu vaših prirodnih zubi?
- 9. Je li jedan od vaših prednjih zubi tamniji od drugih?
- 10. Je li vaših šest donjih prednjih zubi ravno i jednako u cijeloj dužini?
- 11. Jesu li vaši stražnji zubi bez pigmentacija i obojenja zbog neuglednih nadomjestaka?
- 12. Izgledaju li vaši nadomjestci prirodno – ispuni, keramičke ljuste ili krunice?
- 13. Imaju li neki od vaših zubi vidljiva puknuća, okrhnuća ili frakture?
- 14. Nedostaje li vam koji zub ili ga još niste nadomjestili?

DEJNI

- 15. Kad se široko smijete, vidi se vaše zubno meso?
- 16. Vaše je zubno meso crveno i nateknuto?
- 17. Vaše se zubno meso povuklo od zubnog vrata?
- 18. Imaju li zakrivljeni dijelovi vašeg zubnog mesa oblik polumjeseca oko svakog zuba?

ZADAH

- 19. Jesu li vaša usta bez kvarnih zubi i bolesti zubnog mesa koji mogu prouzročiti loš zadah?

LICE

- 20. Imaju li vaši obrazi i područje usana uvučen izgled?
- 21. Odgovara li srednja linija vaših zubi srednjoj liniji vašeg lica?
- 22. Odgovaraju li vaši zubi vašem obliku lica?
- 23. Je li oblik vaših zubi odgovarajuće muževan, odnosno ženstven za vaš ukupni izgled?

ŠTO OTKRIVA VAŠ OSMIJEH?

Ako ste odlučili da ste kandidat za estetsku stomatologiju, sad je vrijeme za iscrpniju raspravu. Ispunite analizu osmijeha na lijevoj stranici dok se istodobno promatrate u ogledalu pod dobrim svjetlom. Na stranicama koje slijede pronađite što vam svaki odgovor može reći o vašem osmijehu.

Zubi

1 KOD USKOG OSMIJEHA, S BLAGO RAZMAKNUTIM ZUBIMA, VIDE SE VRHOVI ZUBI? AKO STE ODGOVORILI NE ...

Dok se blago osmjehujete i dok govorite, rubovi vaših prednjih zubi trebali bi se vidjeti. Ako su se vaši gornji zubi previše istrošili ili ako ste izgubili donju liniju osmijeha (vidi "Čitaj sa svojih usana!" u ovom poglavlju), može se činiti kao da nemate zubi. **VIDI POGLAVLJA 8. I 9.**

Ova je 38-godišnja poslovna žena bila zabrinuta zbog svoje donje linije usne jer se činilo kao da nema zubi. Ortodontskim je postupkom zagriz prilagođen kako bi se prednji zubi izdužili, a zatim su stavljene potpune krunice na gornje zube.



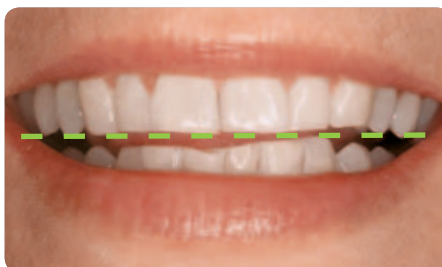
2 DUŽINA VAŠIH SREDNJIH SJEKUTIĆA U SKLADU JE S OSTALIM PREDNJIM ZUBIMA? AKO STE ODGOVORILI NE ...

Linija osmijeha kreira se crtanjem imaginarne linije uzduž ruba zagriža gornjih zubi. Mladenačka i privlačna linija osmijeha jest ona kod koje su dva srednja sjekutića malo duža od dvaju bočnih sjekutića. Očnjaci bi u prosjeku trebali biti jednake duljine kao i srednji sjekutići. Vaš osmijeh izgleda starije ako su svi zubi jednake duljine (ravna linija osmijeha) ili ako su srednji sjekutići kraći od bočnih sjekutića ili očnjaka (obrnuta linija osmijeha). Ako su bočni sjekutići prekratki ili su srednji sjekutići predugački, krivulja je prenaplašena, a ishod je "zečji izgled". **VIDI POGLAVLJA 8. I 9.**

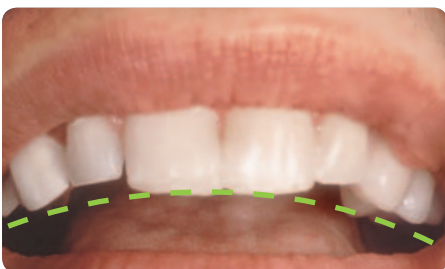
IDEALNA LINIJA OSMIJEHA



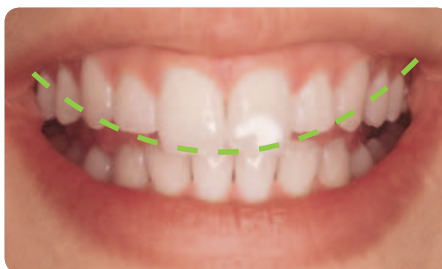
RAVNA LINIJA OSMIJEHA



OBRNUTA LINIJA OSMIJEHA



ZEČJI IZGLED



3 ŠIRINA VAŠIH SREDNJIH SJEKUTIĆA U SKLADU JE S OSTALIM PREDNJIM ZUBIMA? AKO STE ODGOVORILI NE ...

Srednji sjekutići koji su preširoki ili bočni sjekutići koji su preuski mogu vaše lice činiti debljim. Preuski prednji zubi pak mogu vaše lice činiti izduženim. **VIDI POGLAVLJE 7.**

PREŠIROKO



PREUSKO



IDEALNA VELIČINA



4 IMATE LI RAZMAK (ILI RAZMAKE) MEĐU PREDNJIM ZUBIMA? AKO STE ODGOVORILI DA ...

Razmaci između bilo kojih prednjih zubi, a osobito između srednjih sjekutića, odvlače pozornost s vašeg osmijeha. **VIDI POGLAVLJE 5.**

Ova je mlada žena uvijek pokušavala skrivati razmak između zubi stavljanjem jezika iza njih. Osamnaest mjeseci ortodoncije s keramičkim bravicama pomoglo je stvoriti osmijeh njezinih snova.



5 VAŠI SU PREDNJI ZUBI IZBAČENI NAPRIJED? AKO STE ODGOVORILI DA ...

Zubi koji izbijaju van mogu rezultirati ne samo neprivlačnim osmijehom, nego i deformacijama lica. **VIDI POGLAVLJE 8.**

Zubi ove pacijentice bili su klimavi, neujednačene boje, razmaknuti i toliko izbočeni da čak nije mogla zatvoriti usne bez napora mišića. Postupak se sastojao od parodontne kirurgije desni, nakon koje je slijedila ortodontska terapija korištenjem keramičkih bravica te postavljanje potpuno keramičkog mosta. Trebalo je manje od dvije godine da se transformira pacijentičin izgled. Pacijentica se od tada sretno smiješi (čak i nakon deset godina originalni je most još uvijek na mjestu).

