

Informace o dentální hygieně

Vaše zuby jsou Vaší vizitkou a dokládají Váš vztah k odpovědnosti.
Prevence je v dnešní době velmi úspěšnou součástí zubní péče.

Je třeba si uvědomit, že návštěva ordinace trvá řádově minuty, maximálně hodiny.
Posléze se pacient vrací do světa svých běžných starostí či radostí. Péče o Vaše zuby je opět ve Vašich rukou a výsledek pak zubní lékař snadno pozná při preventivní prohlídce.

Výsledkem domácí hygieny a práce zubního lékaře je spokojený pacient, který má o možný problém méně.

Rozhodně zapomeňte na slogany typu: „Znám spoustu lidí, kteří si zuby nečistí a nemají problémy a já je pucuju furt a podívejte se na to“.

Praxe je taková, že ten kdo si zuby nečistí je..... a ten kdo se tím chlubí, je na tom ještě hůře. V drtivé většině případů jsou zuby těchto lidí v dezolátním stavu se všemi vedlejšími projevy, což je devaluje společensky i finančně, protože dnes opravit kvalitně zuby něco stojí.

Ale vraťme se na začátek. **ČISTÝ zub NEONEMOCNÍ!!!**

Problémům je nejlépe předcházet. K tomu je třeba motivace a tzv. „nou hau“.

Současné lékařství umí řešit mnoho zdravotních problémů a léčit řadu chorob moderními léčebnými postupy. Přes zjevné pokroky v lékařství však stále platí, že nejlepší je nemocem předcházet a neonemocnět. Z hlediska stomatologie to znamená, že **nebudeme mít žádný zubní kaz a naše dásně budou zdravé.**

Prvotní prevence těchto nejrozšířenějších stomatologických onemocnění je relativně jednoduchá, protože známe jejich hlavní zevní příčinu. A tou je v tomto případě **zubní mikrobiální povlak - plak - bělavá lepivá hmota na povrchu zubů.** Jeho objem a agresivita roste úměrně tomu, jak dlouho má možnost působit, tj. řečeno jinými slovy, jak dlouho si člověk nečistí chrup. Jednoduše řečeno, není-li plak odstraňován pečlivě a denně, tvorbě kazu a zubního kamene a jejich následkům nelze zabránit.

Povlak na zubech dokáží odstraňovat **známé mechanické prostředky**, zejména klasický zubní kartáček. Velmi důležitý je mezizubní kartáček, dále zubní nit a párátka, kterým je možné také čistit mezizubní prostory. Důležité je pochopit, že **bez dostatečného mechanického očištění jsou doplňkové a léčivé prostředky (pasty, ústní vody, ale i léky) zcela neúčinné.**

Zubní kartáček: Na trhu se prodává téměř nepřehledné množství nejrůznějších kartáčků - především těch "klasických" a potom řada mezizubních kartáčků. Užitečnou kvalitu **klasického zubního kartáčku** určují nejenom štětiny, ale také délka jeho pracovní části. Ta by měla být taková, aby umožňovala snadný pohyb kartáčku v ústní dutině. Štětiny by měly být středně tvrdé nebo měkké a na koncích dobře zaoblené. Údaj o jejich tvrdosti bývá uveden na obalu nebo na držáku kartáčku (hard, hart = tvrdý, medium, mittel = střední, soft, weich = měkký). Rovně zastřížený kartáček poskytuje větší záruku, že konce jeho štětín budou dobře zaoblené. U výrobků s tzv. "V" zástřihem (nebo také "vlnovitým") doporučujeme kupovat pouze takové kartáčky, na jejichž obalu je uvedena informace o kvalitním zaoblení konců štětín.

Správný zubní kartáček je měkký!

Pro běžnou ústní hygienu **není vhodný elektrický zubní kartáček.** Elektrický zubní kartáček je spíše vhodný pro handicapované děti.

Mezizubní kartáčky vypadají jako velmi zmenšený kartáč na lahve, jejich průměr je - i se štětinami - asi 2 až 4 mm. Jsou vhodné pro čištění prostor mezi zuby tam, kde je dostatečná mezera pro jejich zavádění.

Jednosvazkový zubní kartáček má na konci jen jeden trs štětín a vypadá jako miniaturní štětec zárohák. Je velmi vhodný např. pro čištění úzkých prostor mezi dásní a mezičleny zubního můstku, čištění špatně přístupných prostor a vůbec pro péči o přechod mezi dásní a zubním krčkem. Pro kvalitní péči o chrup jej považujeme za **absolutně nezbytný**. Práce s ním vyžaduje opakovanou instruktáž lékařem.

Jak by si měl člověk čistit zuby, aby je měl správně vyčištěné?

Zvolená technika čištění zubů by měla odpovídat věku a stavu chrupu. Pro malé děti a mládež doporučujeme jednoduchou stírací techniku čištění zubů. Ta se - podle pohybu štětín od dásně směrem ke korunce zubů - nazývá také "od červeného k bílému". Dospělým, kteří mívají volnější mezizubní prostory, můstky apod., doporučujeme o něco náročnější metody čištění zubů, které umožňují pronikání štětín i do prostor mezi jednotlivými zuby nebo do skulin u zubních korunek a můstků. Obecně však platí dvě jednoduchá pravidla: Zaprvé je třeba čistit každý zub zvlášť a ze všech stran, za druhé čtením návodu se nic nenaučíte, **detailní nácvik všech metod či technik čištění zubů tak, aby byly prováděny skutečně správně, je třeba provést v ordinaci zubního lékaře**, nejlépe vždy s vlastním zubním kartáčkem.

Žádná technika čištění zubů by **neměla bolet**. Pozorujeme-li při čištění (kartáčkem, vláknem, párátkem) bolest, může to být známkou nesprávné techniky čištění zubů, obvykle však je známkou zubního kazu či onemocnění dásně.

Jiné důležité pravidlo říká, že čištění zubů kartáčkem je třeba kombinovat s dalším prostředkem k čištění chrupu. U dětí a mládeže především se **zubní nití**. Nejpozději dvanáctileté děti by po nácviku v zubní ordinaci měly vlákno umět používat. Na začátek doporučujeme zubní nit (dentální nit či "floss") voskovanou, později je vhodné se naučit pracovat s nevoskovanou nití. Práce se zubní nití má svoje úskalí. Aby byla účinná a bezpečná, **nácvik je vždy třeba provést v ordinaci zubního lékaře**

Je velmi vhodné kombinovat používání klasických kartáčků s **mezizubním kartáčkem**. Na mezizubní kartáček není nutné nanášet zubní pastu. **Opět je vhodné výběr správného typu a velikosti a nácvik techniky čištění provést v ordinaci zubního lékaře.**

Jak dlouho má správné čištění zubů trvat? To je ošemetná otázka. Za normálních okolností trvá očištění zubů alespoň 3 minuty. U těch, kdo však mají nepravidelně postavené zuby či zubní můstky nebo u těch, kdo jsou léčeni pro zánět dásní a parodontitidu (lidově paradentózu) platí, že doba potřebná k správnému vyčištění chrupu je ovšem delší.

Především otázka „jak dlouho?“ je nesprávná. Odpověď totiž zní: **tak dlouho, dokud nejsou vyčištěné**. Záleží na tom, kdy, jak často a jakými nástroji. Platí sice, že zuby je vhodné čistit alespoň dvakrát denně, nejlépe však po každém jídle, ale ve skutečnosti vám správný způsob čištění můžeme poradit až po detailním vyšetření a stanovení léčebného plánu. Poté jej s Vámi opakovaně nacvičíme. Pokud si sami chcete kontrolovat kvalitu vyčištění zubů, lze použít **speciální detektory**, které svým zabarvením na zubech ukážou jak kvalitně jsou zuby vyčištěny. Délka čištění není rozhodující. Když si čistíte boty, také nekoukáte na hodinky, ale na ty boty, jestli jsou bez prachu a bláta, příp. zdali se lesknou. Bližší informace získáte u nás.

Je nebezpečné, objeví-li se **při čištění zubů krvácení z dásní? ANO!** Krvácení, není-li způsobeno poraněním, je **důležitým příznakem zánětu dásní**. Bohužel, v našich končinách nalézáme zánět dásní, způsobený plakem, u většiny lidí. Bylo by hrubou chybou přestat s řádnou ústní hygienou, protože tak by se příčina zánětu - kterou je mikrobiální povlak - nikdy neodstranila. V těchto případech je nutno poradit se s námi.

Má **zubní pasta** pro předcházení zubního kazu a zánětu dásní tak velký význam, jaký jí přisuzuje reklama? Moderní pasta by **měla obsahovat fluor**, který je důležitý v prevenci zubního kazu. Do těchto výrobků přidávají výrobci dále řadu různých látek, které například pomáhají při léčení zánětu dásní a podobně. **Zubní pasta je především pomocný prostředek, který usnadňuje a urychluje čištění zubů zubním kartáčkem. Bez dokonalého mechanického očištění je prakticky neúčinná.** (Pro správnou představu: Ani nejlepší prací prášek nevypere prádlo bez prání!)

Vedle hygieny dutiny ústní, která je na prvním místě, patří mezi preventivní opatření **fluoridace, úprava výživy a pravidelné kontrolní návštěvy u zubního lékaře**. O tom všem Vás dokážeme detailně informovat. Ke zmíněným preventivním opatřením můžeme přiřadit ještě **pečetění míst, kde by kaz mohl vzniknout**.

Jakou roli hraje v zubní hygieně **párátka**? Párátka slouží k odstranění uvízlých zbytků vláknité potravy z mezizubí, k ničemu jinému. K čištění mezizubních prostor od plaku slouží nit nebo mezizubní kartáček. Pokud musíte párátka používat častěji, je pravděpodobně o příznak kazu!

Je možné před spaním zaměnit zubní kartáček za jablko? V žádném případě! Především jablko obsahuje průměrně 15% cukrů, kterými se mikroorganismy mikrobiálního povlaku živí. V samotném jablku je také značné množství organické kyseliny. Je jí tam tolik, že se nedoporučuje ještě 20 minut po požití používat zubní kartáček, aby nedošlo k poškození naleptané skloviny. (Totéž ostatně platí např. o Coca-Cole.) Navíc stírací efekt sousta jablka nezasahuje do podsekřivých míst ani do mezizubních prostor.

A co **žvýkačka**? Především žvýkačka **bez cukru** může být dobrým doplňkem prevence.

Žvýkačka podporuje produkci sliny a tím zlepšuje očišťování povrchu zubů. Slina má navíc další velmi důležité funkce - jako např. obrannou (protiinfekční) - a je schopna "vyspravit" počínající zubní kaz v době, kdy o něm ještě nevíme a není rozpoznatelný.