

Informace o dentální hygieně

Zdravé zuby jsou Vaší vizitkou. A nejen to, dokládají i Váš vztah k odpovědnosti. Součástí správné starostlivosti o chrup je především prevence, která dokáže účinně zabránit vzniku problémů v budoucnu. Je třeba si uvědomit, že návštěva ordinace probíhá v řádech minut, maximálně hodin. Posléze se pacient vrací do světa svých běžných starostí či radostí a zubní péče je opět v jeho rukou. Pokud pacient zubní hygieně nevěnuje dostatečnou pozornost, vystavuje se riziku zubních onemocnění a s tím spojených dalších problémů.

ČISTÝ ZUB NEONEMOCNÍ.

Problémům je potřeba předcházet. 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. 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 lepkavá hmota na povrchu zubů**. Jeho objem a agresivita roste úměrně tomu, jak dlouho má možnost působit. Tedy dle toho, jak dlouho si člověk nečistí chrup. 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 párátko, kterými je možné čistit i mezizubní prostory. Důležité je pochopit, že **bez dostatečného mechanického očištění jsou doplňkové a léčivé prostředky (pasty, ústní vody, ale i léky) zcela neúčinné**.

SPRÁVNÝ ZUBNÍ KARTÁČEK JE MĚKKÝ.

Na trhu se prodává téměř nepřeberné množství nejrůznějších kartáčků. Užitečnou kvalitu **klasického zubního kartáčku** určují nejen štětiny, ale i 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). Rovněž zastřižený 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. Pro běžnou ústní hygienu **není vhodný elektrický zubní kartáček**. Ten je vhodný spíše pro handicapované děti.

Mezizubní kartáčky jsou vhodné pro čištění prostor mezi zuby tam, kde je dostatečná mezera pro jejich zavádění. Jejich průměr se i se štětinami pohybuje mezi 2–4 mm.

Jednosvazkový zubní kartáček má na konci jen jeden trs štětín. Je vhodný například pro čištění úzkých nebo špatně přístupných prostor mezi dásní a mezičleny zubního můstku a pro celkovou péči o přechod mezi dásněmi a zubním krčkem. V kvalitní péči o chrup jej považujeme za přímo nezbytný, avšak práce s ním vyžaduje opakovanou instruktáž s lékařem.

SPRÁVNÁ TECHNIKA ČIŠTĚNÍ ZUBŮ?

Zvolená technika čištění zubů by měla odpovídat věku a stavu chrupu. Pro malé děti a mládež doporučujeme jednoduchou stírací techniku čištění zubů. Ta se dle pohybu štětin od dásně směrem ke korunce zubů nazývá také „od červeného k bílému“. Dospělým, kteří mívají volnější mezizubní prostory, můstky a podobně, doporučujeme o něco náročnější metody čištění zubů, které umožňují pronikání štětin i do prostor mezi jednotlivými zuby nebo do skulin u zubních korunek a můstků. Obecně však platí dvě jednoduchá pravidla:

- 1 Čistit je třeba každý zub zvlášť a ze všech stran.
- 2 Čtením návodů 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 bolest, může to být známkou nesprávné techniky čištění zubů, případně výskytu zubního kazu či onemocnění dásně.

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 ovšem svá úskalí a aby byla účinná a bezpečná, **nácvik je vždy třeba provést v ordinaci zubního lékaře**

Doporučujeme kombinovat používání klasických kartáčků s **mezizubním kartáčkem**. Na mezizubní kartáček není nutné nanášet zubní pastu. **Výběr správného typu a velikosti, případně nácvik techniky čištění, je opět vhodné provést v ordinaci zubního lékaře.**

JAK DLOUHO MÁ SPRÁVNÉ ČIŠTĚNÍ ZUBŮ TRVAT?

Odpověď zní „Tak dlouho, dokud nejsou vyčištěné“. Délka čištění není rozhodující. Když si čistíte boty, také nekoukáte na hodinky, ale myjete je, dokud se nelesknou. To samé platí u zubní hygieny.

Za normálních okolností trvá očištění zubů alespoň 3 minuty. Avšak u těch, kdo mají nepravidelně postavené zuby či zubní můstky, případně jsou léčeni pro zánět dásní a parodontitidu (lidově paradentózu) platí, že doba potřebná k správnému vyčištění chrupu je o něco delší. 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.

JE NEBEZPEČNÉ, OBJEVÍ-LI SE PŘI ČIŠTĚNÍ ZUBŮ KRVÁCENÍ Z DÁSNÍ? ROZHODNĚ ANO.

Krvácení, není-li způsobeno poraněním, je důležitým příznakem zánětu dásní. U většiny lidí je zánět dásní způsoben množstvím navrstveného mikrobiálního plaku. V těchto případech je nutno zkontaktovat zubního lékaře a poradit s ním.

DOKÁŽE ZUBNÍ PASTA PŘEDEJÍT VZNIKU ZUBNÍHO KAZU?

Aby pasta byla účinná, měla by především **obsahovat fluor**, který je důležitý v prevenci zubního kazu. Do těchto výrobků přidávají výrobci dále řadu různých látek, které mohou pomáhat například při léčení zánětu dásní. **Zubní pasta je ale 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 praní.



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.

JAKOU ROLI HRAJE V ZUBNÍ HYGIENĚ PÁRÁTKO?

Párátka slouží k odstranění uvízlých zbytků vláknité potravy z mezizubí. 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? ROZHODNĚ NE.

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 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. Ta totiž podporuje produkci slin a tím zlepšuje očišťování povrchu zubů. Slina má navíc další velmi důležité funkce a je schopna utlumit počínající zubní kaz v době, kdy o něm ještě nevíme.