

Čistíte si zuby správně?



Alespoň dvakrát denně

Základem zdravých zubů je jejich čištění. Odstraňuje zubní plak, působí preventivně proti zánětům dásní, zubnímu kazu či kameni. Neméně důležité je hledisko estetické, protože zdravé a čisté zuby i dásně jsou krásné na pohled a nejsou zdrojem nepříjemného zápachu.

Jak dlouho čistit? Není důležitý čas, ale výsledek. Čistíme tak dlouho, dokud nejsou zuby zbavené zubního plaku. Indikátorem čistoty může být jazyk, dokonale vyčištěné zuby jsou hladké.

Jak často? Doporučuje se zuby mýt **alespoň dvakrát denně, nejlépe ráno a večer, ideálně po každém jídle.** Čištění mezizubních prostor je dostatečné jednou denně, nejlépe večer.

Jak na ně?

Nemyslete si, i čištění zubů je do značné míry věda. **Nejlepší technikou je přiložit kartáček k zubu těsně u dásně (pod úhlem 45 stupňů směrem k linii dásní) a čistit jej jemnými krouživými pohyby, na každém zubu 5-10 kroužků.** Postupně vyčistěte všechny zuby z obou stran.

Na kartáček příliš netlačte, abyste si nepoškodili dásně. **Alternativou je stírání plaku vertikálními tahy kartáčku směrem od kořene zubu ke korunce.** Kousací plochy stoliček se nejlépe čistí pohyby vpřed a vzad.

Nezapomínejte na jazyk. Stírejte z něj plak zubním kartáčkem nebo speciální škrabkou směrem od kořene ke špičce jazyka.

Jak vznikl kartáček?

Prasečí štětiny, koňské žíně, větvičky, ptačí křídla, sůl či saze – to vše používali lidé po staletí k čištění zubů. Nejstarší pomůcka na čištění chrupu (na jednom konci roztřepená větvička) je podle archeologických nálezů stará přes čtyři tisíce let.

Přesně před 75 lety se poprvé objevil zubní kartáček se syntetickými vlákny a od té doby bezkonkurenčně kraluje, i když se mění názory odborníků na to, jak by měl vypadat. **V současné době dentisté doporučují měkké, rovně střižené štětiny, malou hlavičku a pevné držadlo.** Někomu ale přece jen vyhovují spíše kartáčky střední nebo tvrdé. Všechny typy kartáčků vám v prodejnách COOP nabízíme pod vlastní značkou DentActive, stejně jako vhodné dětské zubní kartáčky.

Nezapomínejte na důležité pravidlo. **Kartáček bychom měli měnit alespoň jednou za tři měsíce!**

Jak vznikla zubní pasta?

Nejstarší zmínka o zubní pastě pochází ze starého Egypta, kde se doporučovala směs soli, pepře, kosatce a lístků máty. Staří Řekové ji vylepšili o abraziva, když do ní drtili kosti či mušle. Všeobecného rozšíření se dočkaly zubní prášky v 19. století, kdy se jako jejich základ používaly také rozdrcené cihly či skořápky.

V roce 1887 se ve Vídni začala prodávat zubní pasta Kalodont, jejíž název se stal i synonymem pro zubní pastu obecně. Na úsvitu 20. století se do zubní pasty začal přidávat fluorid.

Na trhu je dnes nepřeberné množství zubních past. Vyplatí se však sáhnout po těch osvědčených. V řadě DentActive v našich prodejnách COOP najdete jak pastu s bylinkami, tak speciální proti parodontóze, bělicí, junior pastu i pastu ve velkém balení určenou pro celou rodinu. Když si pak ještě vypláchnete ústa antibakteriální ústní vodou DentActive, budete mít po dlouhou dobu jistotu svěžího dechu.

Elektrické kartáčky = ano či ne?

Oblíbené, zvláště mezi mladšími generacemi, jsou kartáčky elektrické. **Stejně jako kartáčky klasické by měly mít měkké štětiny a malou pracovní část.** Buďte však opatrní. **Při jejich nesprávném používání můžete nevratně poškodit především dásně u krčku zubu.** Poradte se raději se svým stomatologem.

Nejen zuby, ale i mezi nimi

Žádným zubním kartáčkem ani nejlepší technikou čištění se nedostanete do těch nejrizikovějších míst, do mezizubních prostor. K jejich čištění slouží mezizubní kartáčky a dentální nitě. Posouzení velikosti mezizubního kartáčku nechte na svém zubním lékaři nebo na zubní hygienistce. Malý kartáček nebude dostatečně účinný, velkým můžete zuby a dásně poškodit.

Mezizubní kartáček můžete nahradit dentální nití, která by měla být samozřejmostí v místech, kam se mezizubní kartáček nedostane. Zpočátku se při jejich používání může objevit krvácení dásní. Jakmile si osvojíte techniku a dásně zbavené plaku posílí, krvácení ustane.

Pomůckou při zubní hygieně mohou být také vodní trysky. Neodstraňují však efektivně zubní povlak z mezizubních prostor.

Něco na zub?

Říkáme často: „*Dal bych si něco na zub.*“ Sliny se nám sbíhají třeba při představě laskonky, kousku čokolády, koláče. A když to navíc zapijeme nějakou limonádou nebo sladkou kávou, celý náš chrup se na rozdíl od mlsného jazyčku netěší, ale přímo úpí. Prosíme vás proto, **když už hřešíte, vyčistěte si pak zuby nebo alespoň sáhněte po žvýkačce bez cukru.**

K zubaři dvakrát ročně!

Stomatologové jsou zajedno. Důležitá je pravidelnost, správná technika a důkladnost při čištění. **Nezbytnou součástí zubní hygieny jsou pravidelné návštěvy u zubního lékaře, a to dvakrát do roka.**