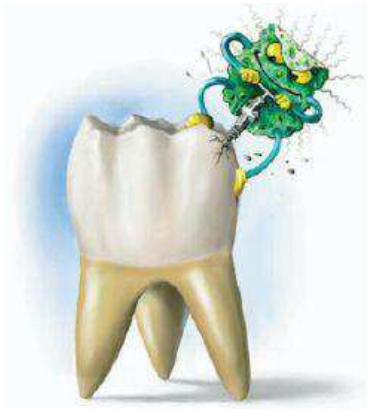
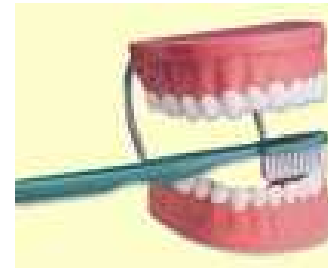


Neďajme kazom šancu!



Viete si správne umyť zuby?



Čo je to za otázka pre dospelého človeka?

Žiaľ, väčšina pacientov stomatologických ambulancií až v zubárskom kresle zistí, že neovláda takú "banalitu", akou je správne čistenie zubov a dutiny ústnej.

Krvácajúce ďasná mnohí považujú za normálny jav a citlivým miestam sa pri čistení chrupu dôsledne vyhýbajú, budú tak mať predsa lepšiu šancu zahojiť sa! Lenže „účty“ za zle vyčistené zuby sú dnes vysoké.

Zuby veľmi úzko súvisia so zdravím, a nielen tým dentálnym. Na zle umytých zuboch sa usadzuje povlak a baktérie v ňom obsiahnuté spôsobujú zápaly ďasien, ktoré pri čistení zubov krvácajú. Krvácanie svedčí o tom, že ďasná sú zapálené. Ak má niekto podobný zápal pri väčšine zubov, je to otvorená rana, ktorou sa do tela dostávajú rôzne toxíny. Pri postihnutí všetkých zubov ide o plochu zhruba 30 cm² zapáleného tkaniva. Na produkovanie toxíny telo reaguje ako na infekciu. Prítomnosť aktivovaných bielych krviniek v tele ovplyvňuje vylučovanie protizápalových bielkovín či zrážanlivosť krvi.



Stúpa riziko infarktu a mŕtvice. Podľa odborníkov sa mikroorganizmy zubného povlaku dostávajú z krvácajúcich ďasien až do plodovej vody budúcej matky a táto infekcia môže byť príčinou predčasného pôrodu.

Paradentóza je v skutočnosti omnoho väčším zlodejom zubov ako kaz. Ak prideme o štyri zuby následkom kazu, pre následky zápalu ďasna ich prideme až o šesť. Preriedený chrup už neslúži ako by mal a žalúdok je nútený tráviť nedostatočne požitú potravu. A tak by sa dalo o následkoch nedostatočného čistenia chrupu pokračovať.

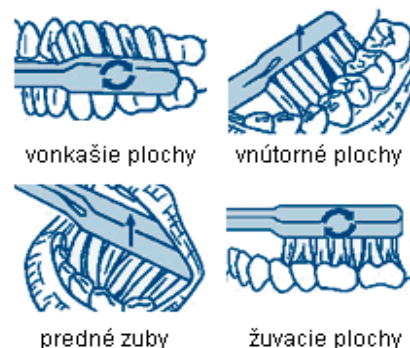
ČISTÝ ZUB NEOCHORIE!

Správna zubná kefka má malú hlavičku (do 3 cm) s hustými, rovno zastrihnutými štetinami. Čím hustejšie sú štetiny, tým efektívnejšie je čistenie zubov. Ideálne štetiny sú jemné, mäkké (soft, ultra soft) a schopné držať tvar. Ak sa kefka pri čistení zubov opotrebuje skôr ako za tri týždne, je to signál, že sa ňou príliš tlačí a mali by sa zmeniť "čistiace návyky". Kefku je vhodné meniť približne po 3 mesiacoch používania, ako aj po každom infekčnom ochorení!



Pre **zubnú pastu** je dôležité najmä to, aby obsahovala fluoridy. Zvyšujú odolnosť skloviny voči zníženému pH v ústach. Pasta je však podstatne menej dôležitá ako kefka, pretože pri nesprávnej technike čistenia zubov chrup nezachráni. Najmä u ľudí s obnaženými krčkami zubov je dôležité, aby pasta nebola príliš abrazívna, vtedy ich môže poškodiť.

Rotačná technika (12 - 17 rokov)

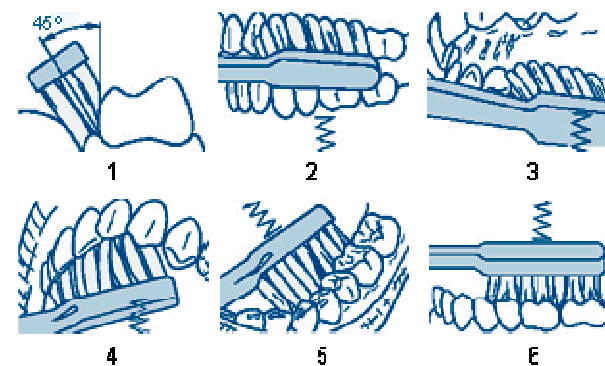


- **Vonkajšie plochy:** čistiť malými krúživými pohybmi na zube, okraji ďasna a medzizubných priestoroch.
- **Vnútorné plochy:** čistiť kefkou od červeného k bielu, teda od ďasna k zubu.
- **Predné zuby:** čistiť jednotlivu s priamo položenou hlavou kefky.
- **Žuvacie plochy:** čistiť malými krúživými pohybmi.

Vibračná technika (od 18 rokov)

Štetiny sa na okraj ďasien zubov nasadzujú v 45-stupňovom uhle (obr. 1).

Kefka najprv len ľahko vibruje, pričom sa nepohne z miesta, aby povolil zubný povlak, potom sa povlak "zotrie" v smere od „červeného k bielu“, čiže od ďasna k zubu.



Ďalej sa čistí podľa vyššie uvedenej schémy:

Najprv vonkajšie plochy (obr. 2), potom vnútorné plochy (obr. 3 až 5), nakoniec žuvacie plochy (obr. 6).

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach, Odbor podpory zdravia, Oddelenie výchovy k zdraviu, spracovala: PhDr. Fabianová, M., reedícia, 2016

Zdroj: www.pychotka.pl, www.zdravedasna.sk, www.stripky.cz/nemoci