

Vydanie 1, Číslo 5

15. máj, 2005

<http://www.schill.sk>

INFORMAČNÝ Bulletin

Schill Dental: Ústna hygiena – základ zdravých zubov.



Neplateť: cukor a škrob

Vedeli ste, že:

Škrob nachádzajúci sa v potravinách sa môže zmeniť na cukor, ktorý živí baktérie spôsobujúce tvorbu kazu. A preto je vhodné ich hneď po jedle odstrániť zo zubov

Očistenie od zvyškov potravy z cukrovínok či jedla, alebo "snackov" napomáha eliminovať cukor, ktorý sa mení na ničivé kyseliny, škodlivé zubom a ďasnám.

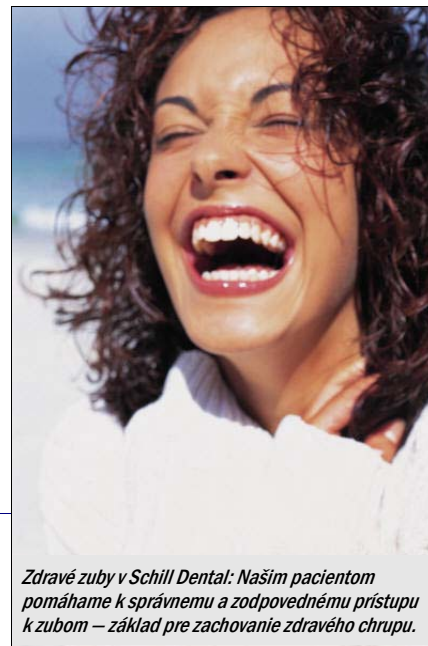
Slovensko

Nie je žiadnym tajomstvom, že ľudia na Slovensku majú zuby v oveľa horšom stave ako ľudia v západných krajinách. O tom svedčia štatistiky významne vyššieho priemerného počtu kazov, či plômb na osobu. Tento horší stav je zapríčinený nie len nedostatočnou hygienou ale aj nedostatočnou znalosťou ľudí o zubnej hygiene.

Ochrana zubov

Zdravý chrup je možné dosiahnuť:

1. Pravidelnou a správnu hygienou ústnej dutiny.
2. Zdravou výživou s obmedzením cukrov v potrave.
3. Posilnením odolnosti zubných tkanív v potrave fluoridom.



Zdravé zuby v Schill Dental: Naším pacientom pomáhamo k správemu a zodpovednému prístupu k zubom – základ pre zachovanie zdravého chrupu.

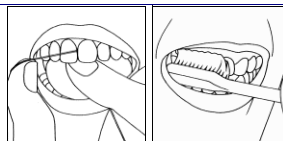
Ako môže správna hygiena pomôcť mojim zubom?

Novorodenci a deti:

- Čistite nové zuby každý deň s vlhkou handričkou. Keď zuby podrastú použite detskú kefku.
- Spýtajte sa detského doktora alebo stomatóloga, či Vaše dieťa nepotrebuje viac fluoridu.
- Nenechávajte Vaše dieťa ísť spať s fľaškou. Mlieko, či džús pri stálom kontakte so zubom môže zapríčiniť tvorbu kazov.
- Podporte deti aby konzumovali jedlá s nižším obsahom cukrov napr. ovocie, zeleninu, alebo sýry a bezpríchuťové jogurty.
- Nedávajte deťom lepkavé žuvacie cukríky, či sladkosti.
- Naučte deti ako si správne čistiť zuby a prečo je čistenie zubov dôležité.
- Navštevujte stomatóloga pravidelne odkedy sa objaví prvý zub.

Väčšie deti a dospelý:

- Čistite si zuby dva krát denne fluoridovou pastou.
- Čistite si medzizubné priestory dentálnou niťou, alebo medzizubnými nástrojmi aspoň raz denne. Kazotvorné baktérie sa často začínajú tvoriť najmä v priestoroch s bežnou zubnou kefkou nedosiahnuteľných. Zubná niť odstraňuje povlak a kúsky jedla z medzizubných priestorov a priestoroch styku s ďasnom.
- Stravujte sa pravidelne a konzumujte zdravú, vyváženú stravu.
- Minimalizujte konzumáciu snack-ov (sladkostí alebo čipsov).
- Používajte jemnú zubnú kefku označenú ako "SOFT"
- Meňte kefku každé 3-4 mesiace, alebo, keď vlákna začínajú vyzerat opotrebované.



Užitočné rady

- Pýtajte sa lekára, či liek má nežiaduce účinky, ktoré môžu poškodiť zuby (napr. niektoré lieky môžu mať sprievodný jav - suché ústa).
 - Noste chrániče pri kontaktných, či nebezpečných športoch
 - Fajčenie napomáha kazeniu a žltnutiu zubov.
 - Bežne sa doporučuje navštevovať stomatóloga na kompletne čistenie a kontrolu aspoň dva razy ročne. Stomatólog môže doporučiť kratší alebo dlhší interval podľa stavu chrupu. V konečnom dôsledku sú časté návštevy vždy lepšie – v prípade odhalenia problému menej bolestivejšie a vždy aj lacnejšie. Okamžitý zákrok predĺži životnosť zubov.
 - Čistenie zubov po každom jedle je ideálne, no nie vždy praktické.
 - Čistenie zubov pred spaním je najdôležitejšie.
 - Spýtajte sa stomatóloga na zubnú ochranu, ktorá môže byť aplikovaná na žuvacie povrchy zadných zubov, kde často kaz začína.
- V prípade bolesti, či problému neodkladajte návštevu stomatóloga! Čas vaše zuby nevylieči!