

Vydanie 1, číslo 8.

© Október 2007

# INFORMAČNÝ Bulletin



**SCHILL DENTAL**  
MUDR. Alexander Schill



## Schill Dental

## Správne čistenie zubov

### Vedeli ste že...

Niektoré jedlá, napríklad mliečne výrobky ako mlieko a syry zvyšujú pH v ústnej dutine a podporujú remineralizáciu, čím znižujú riziko vzniku zubného kazu.

Baktérie spôsobujúce zubný kaz sa cez noc rozmnožia až 30 násobne ak nie sú zuby správne vyčistené pred spaním.

Zubné kefky skladované spoločne môžu spôsobiť závažné infekčné choroby i medzi rodinnými príslušníkmi navzájom.

### Ako si správne vybrať zubnú kefku a pastu?



Zubná kefka a pasta sú bezpochyby najdôležitejšími nástrojmi boja proti zubným baktériám, ktoré spôsobujú zubné kazy a zápaly ďasien – ich výber a správne použitie je preto nesmierne dôležité. Zubná kefka by mala mať **malú hlavicu**

vlákna by mali byť v jednej rovine- na koncoch zaguľatené aby čo najlepšie odstránili zubný povlak, mala by byť hustá a mäkká. Príliš tvrdá kefka môže naopak poškodiť zubnú sklovinu i ďasná. Zubná kefka by sa mala meniť pravidelne po 4-6 týždňoch používania, ale i po bežných chorobách ako nádcha či chrípka, keďže kefky môžu ostať **kontaminované** nebezpečnými baktériami. Najdôležitejšou prísadou zubných pást je **fluorid**, látka ktorá zvyšuje odolnosť skloviny. Bez ohľadu na značku či príchuť by prítomnosť fluoridu mala byť najdôležitejším kritériom výberu pasty.



Používanie správnych pomôcok ústnej hygieny, a to nielen zubnej kefky a pasty, ale aj ústnej vody a najmä dentálnej nite v kombinácii s ich správnym užívaním a preventívnymi prehliadkami u Vášho zubára môže výrazne obmedziť riziko vzniku zubného kazu, poškodenia zubov, ochorenia ďasien a iných chôrob ústnej dutiny.

### Ako si správne čistiť zuby?

Umývanie zubov by malo trvať tak dlho, pokým nie sú zuby čisté. Zubné baktérie dokážu chrupu uškodiť už po 24 hodinách, a preto je pravidelné umývanie zubov v 12 hodinových intervaloch nesmierne dôležité.

I keď je umývanie zubov relatívne jednoduchou činnosťou, väčšina ľudí svoje zuby ošetruje nesprávne, čím sa vystavuje riziku vzniku zubného kazu a parodontitídy.

Správny postup pri umývaní zubov je nasledujúci:

**1.** Kefku umiestnite na líniu, kde sa stretávajú zuby s ďasnom tak, aby vlákna kefky zvierali s plochou zubov 45 stupňový uhol.

**2.** Kefkou pohybujte smerom od ďasna k vrcholu zubov (tento pohyb

zaručuje odstránenie povlaku a baktérií zo zubov).

**3.** Celý proces opakujte i z vnútornej strany zubov.

**4.** Povrch zubov používaný pri prežúvaní postupne očistite horizontálnymi pohybmi nie dlhšími ako je dĺžka dvoch zubov.

Pri čistení dbajte najmä na zadnú časť chrupu, líniu stretu ďasna a zubu a medzizubné priestory, kde sa baktérie jednoduchšie usádzajú a zároveň i ťažšie odstraňujú.

Pri čistení nezabúdajte na jazyk, na ktorom sa taktiež baktérie usádzajú—je možné ho očistiť zubnou kefkou podobne ako zuby samotné.

### Ďalšie metódy čistenia zubov

Klinické štúdie preukázali, že aj na úplne vyčistených



t e n ý c h zuboch sa do troch až štyroch hodín obnovuje zubný povlak. Z tohto dôvodu je

potrebné pri čistení zubov postupovať čo najkomplexnejšie.

Podľa zubárov by sa dentálna niť mala stať neoddeliteľnou súčasťou každodennej zubnej hygieny. Niť umožňuje dosiahnuť na priestory, ktoré nie je možné vyčistiť zubnou kefkou. Po zavedení nite medzi zuby sa čistia hrany zubov smerom od ďasna dolu vrátane plochy zubu, ktorá je prekrytá ďasnom. Každodenné používanie dentálnej nite hrá významnú rolu najmä pri prevencii ochorenia ďasien a vzniku zubného kazu.