magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 17. 7. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Cukry útočí na naše zuby. Kvalitní péče je ochrání

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Cukry-utoci-na-nase-zuby.-Kvalitni-pece-je-ochrani__s10012x10489.html

9 lidí z 10ti v má zubní kazy. A přitom tomuto onemocnění lze předcházet správným a pravidelným čištěním zubů a správnou hygienou dutiny ústní.

Cukry útočí od raného dětství

A to nejen na naši štíhlou linii a naše zdraví, ale také na naše zuby. **Popíjení**

mléka nebo slazeného čaje z láhve při usínání vede ke kazům mléčných zoubků, což může ovlivnit i vyšší kazivost stálých zubů v dospělosti. Později riziko vzniku zubního kazu také narůstá s častou konzumací sladkých či kyselých jídel, špatnou ústní hygienou nebo také kouřením.

- **Zubní kaz vzniká v dětském věku především na kousacích plochách stoliček. V dospělosti pak zejména na kontaktních plochách, jimiž se zuby v zubních obloucích vzájemně dotýkají.**

Zatímco dříve jsme k zubaři chodili, až když nás zub bolel a preventivní prohlídky probíhaly stylem: „nic nevidím, všechno v pořádku, tak zase za rok“, dnešní stomatologové dbají mnohem více na prevenci a snaží se potížím předcházet. A právě v prevenci jim pomáhají i specialisté na zubní hygienu – dentální hygienisté.

Pomůže dentální hygiena?

Dentální hygiena má preventivní a léčebný charakter. Jejím účelem je předcházet vzniku onemocnění v dutině ústní. **V důsledku nedostatečného či nesprávně prováděného čištění zubů a dásní dochází často ke vzniku zubního kazu, zánětu dásní a rozvoji parodontózy.**

- Jejím hlavním úkolem je odstranit všechny faktory, které tato onemocnění vyvolávají – zubní plak a zubní kámen.

Zároveň se naučíte jak o své zuby správně pečovat. Nemusíte mít strach, zákroky dentální hygieny nebolí. Pokud jdete na dentální hygienu poprvé, mohou být pro vás některé úkony nepříjemné, ale bolest cítit nebudete.

Jak celý proces probíha?

Celý proces obvykle začíná krátkým pohovorem s hygienistkou. Proberete, jak a čím si čistíte chrup, zda chodíte na pravidelné prohlídky ke svému zubnímu lékaři, jaké zubní zákroky jste prodělali či zda v současnosti trpíte nějakými potížemi. Specialistka také zhodnotí vaši péči o zuby, krvácivost dásní, případně může objevit i zubní kazy. Pak už může začít se samotnými procedurami.

- Nejprve je nutné odstranit všechen naddásňový **zubní kámen**, který se nejčastěji nachází na zadní straně dolních předních zubů
- Dále obvykle následuje **pískování**, kdy se pomocí velmi jemného písku odstraňují zbytky zubního kamene a především pigmentace na zubech, které jsou způsobeny potravou nebo kouřením
- V dalším kroku se odstraňuje i zubní kámen pod dásněmi, což je také

součást léčby parodontitidy

Na technice čistění zubů záleží

Součástí dentální hygieny je také instruktáž správné techniky čištění zubů, protože správná domácí péče je základem zdravých zubů a dásní. Samotný kartáček a pasta opravdu nestačí, zub má pět plošek, které je potřeba vyčistit a kartáček je na špatně dostupné prostory krátký.

- **Je tedy nutné používat i mezizubní kartáčky a zubní nitě, abychom dosáhli všude.**

Hygienistka vám poradí, jaký zubní kartáček máte používat a doporučí vám, které z mezizubních kartáčků jsou pro vás vhodné. **Pravděpodobně budete odcházet s několika velikostmi mezizubních kartáčků, protože každý mezizubní prostor je jinak široký. A hodit se vám bude i kartáček jednosvazkový**, který využijete především na čištění zadních zubů. Při kontrolní návštěvě se pak u hygienistka přesvědčí, jestli už máte techniku čištění dobře zvládnutou a domluví se s vámi na další návštěvě, obvykle za půl roku.

Tip pro vás

Zuby si bychom měli čistit po každém jídle, pokud tu možnost nemáte, **vypláchněte si ústa alespoň neslazenou vodou, nebo žvýkejte po jídle žvýkačky bez cukru**. Pro děti se doporučují žvýkačky se znakem malé bílé stoličky.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz