magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 17. 3. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Zdravé zuby a zářivý úsměv zajistí správné čištění, ale i výživa

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrave-zuby-a-zarivy-usmev-zajisti-spravne-cisteni,-ale-i-vyziva__s10010x19608.html

Zdraví svých zubů můžete ovlivnit nejen správným čištěním ale i tím, co jíte a pijete. Ve chvíli, kdy vám vypadne poslední mléčný zub a je nahrazen zuby trvalými, už je jejich zdraví hlavně o péči, kterou jim věnujete.

Karamely nebo 100% džus zubům nesvědčí

Všechno, co obsahuje cukry, bakteriím v našich ústech „lahodí“. Co je ale pro zuby nejhorší? Sladké dobroty, které mají „lepivou konzistenci“ a ulpívají na

zubech - **karamely, gumoví medvídci, „turecký med“, ale i sušené ovoce**. Podobně je tomu i u dropsů (tvrdých cukrových bonbonů) anebo lízátek.

- Máte-li tu možnost, po konzumaci těchto pochutin je nejlépe si **ústa vypláchnout vodou** a jít si zuby vyčistit.

Pozor dejte na **limonády s vysokým obsahem kyseliny citronové** (a případně i kyseliny fosforečné – kolové nápoje), neředěné ovocné džusy a šťávy, výrazně kyselé ovoce. Kyseliny totiž **sklovinu narušují a poškozují**. Ideální je vypláchnout si po konzumaci takového nápoje nebo ovoce ústa vodou. Podobně pozor i na zeleninu nakládanou v kyselém nálevu. Nesnažte se škodu napravit tím, že si vzápětí půjdete vyčistit zuby – tím byste své sklovině rozhodně neprospěli.

- Kyselé pH v ústech může **neutralizovat i žvýkačka bez cukru**.

Důležitý je i pravidelný pitný režim – pokud nepřijímáme dostatek tekutin, naše sliny se začnou zahušťovat a nezvládají pak **dobře omývat sliznice, dásně a zuby** a odplavovat tak zbytky jídla, plak i bakterie pryč z úst. Tvorbu slin snižuje ale třeba i alkohol.

Vápník, vitamin D i C jsou nutné

- Pro zdravé zuby je důležitý vápník – skvělým zdrojem jsou mléko a mléčné výrobky, dále je jeho zdrojem **mák, květák či brokolice nebo sezamová semínka a vlašské ořechy**. Pro správné využití vápníku v organismu, ale potřebujeme i vitamín D a vitamín K. Sardinky jsou skvělým zdrojem vápníku i vitamínu D.

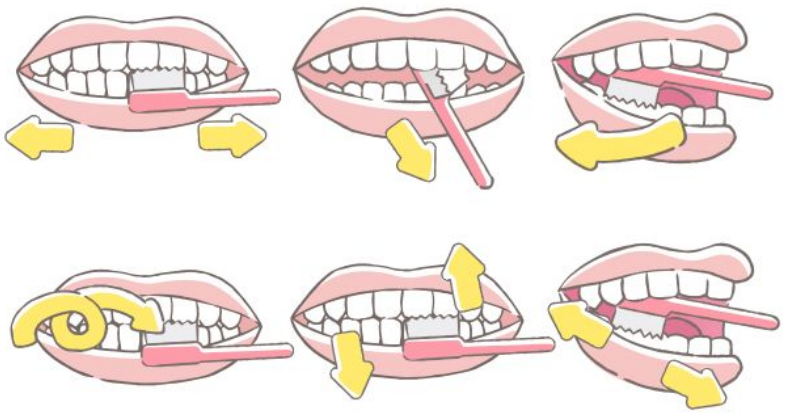
Fluor pomáhá blokovat aktivitu bakterií v ústech a podporuje remineralizaci zubní skloviny – proto se v určitém množství **přidává do zubních past**. V minulosti se fluorem obohacovala i voda, postupně se však od tohoto ustoupilo. Pro malé děti fluor ve větším množství není vhodný – zejména když ještě zubní pastu spíše dítě polyká, než vyplivuje. Zubní lékař vám poradí vhodnou pastu bez fluoru, jejich sortiment je dnes poměrně široký (najdeme mezi nimi i bio pasty nebo pasty s certifikací přírodní kosmetiky). Zdrojem fluoru je v menším množství třeba i čaj.

Vaše dásně zase **potřebují vitamín C** – nezapomínejte tak na denní porci zeleniny a ovoce! Skvělým zdrojem je třeba červená paprika, růžičková kapusta, citrusové ovoce, aronie anebo také šípky, jahody či kiwi. Vitamin C je citlivý na teplo a jeho obsah **s delším skladováním klesá** – proto se snažte spotřebovat ovoce i zeleninu co nejčerstvější.

- V průběhu dne můžeme odstraňovat plak ze zubů **žvýkáním zeleniny či ovoce** (méně kyselých druhů) - např. mrkve či jablka.

Rozhodně ale neplatí, že po večerním jablíčku už si děti nemusí čistit zuby. Přece jen obsahuje **ovoce i zeleniny určité množství cukrů**, na kterých by si bakterie přítomné v ústech také s radostí pochutnaly.

2 minuty opravdu nestačí



Držíte se stále doporučení, že čištění zubů by mělo trvat 2 minuty?

Zubní lékaři se shodují, že není možné určit ten přesný správný čas čištění – může trvat **dokonce až 10-15 minut**. Klíčové je vyčistit všechny plošky zubů.

Druh zubní pasty není až tak důležitý, hlavní roli hraje správná mechanická práce. Zuřivé drhnutí nemusí být vždy ku prospěchů – důležitý je **správný krouživý pohyb kartáčku** přiloženému v úhlu zhruba 45 stupňů proti zubu a dásni. Doporučuje se spíše měkčí kartáček s plošší hlavou a také používání svazkového kartáčku.

- Dalším krokem je i **čištění mezizubních prostor** (kartáčkem a případně i nití), které pomáhá předcházet výskytu mezizubních kazů, špatnému dechu a zánětu dásní.

Otestujte čistotu svých zubů

Když vás trápí pochybnosti, jestli opravdu čistíte správně, můžete vyzkoušet **tzv. indikátory zubního plaku**. Může se jednat o tablety nebo roztok, jejich použití je celkem jednoduché – tabletu rozkoušete, vypláchnete si ústa a místa, kde na zubech zůstal plak, se zabarví. Některé tablety dokonce **umí rozlišit „starý“ a „nový“ plak**. Tento typ přípravků koupíte v lékárně, anebo obchodech specializovaných na péči o zuby.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz