



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 17. 7. 2017 | Mgr. Martina Karasová

# Cukry útočí na naše zuby. Kvalitní péče je ochránění

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Cukry-utoci-na-nase-zuby.-Kvalitni-pece-je-ochrani\\_\\_s10012x10489.html](http://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 potíží 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 probíhá?

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

součástí léčby parodontitidy

## Na technice čištění 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 © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)