O zdraví 7. 11. 2023 | redakce Vím, co jím

Správná technika čištění, vhodný jídelníček i bylinky pro zuby jako perličky

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Spravna-technika-cisteni,-vhodny-jidelnicek-i-bylinky-pro-zuby-jako-perlicky__s10012x20682.html

Bylo by poněkud naivní si myslet, že nám ke kompletní péči o zuby stačí jejich vyčištění dvakrát denně klasickým zubním kartáčkem a pastou. To je samozřejmě základ, k němuž bychom měli v ideální případě zařadit i používání mezizubního kartáčku, dbát na správnou techniku čištění a zamyslet se i nad svým jídelníčkem. Kromě potravin bohatých na ty správné vitamíny a minerály, které mohou zubům svědčit, jsou to i bylinky, které dutině ústní prospívají. Třeba takový hřebíček ústa dezinfikuje a dokáže tlumit i bolest zubů.

Na technice záleží

Běžně je doporučováno čistit si zuby nejméně dvakrát denně alespoň dvě

minuty. Ale i to může být málo, pokud je technika čištění nesprávná. Důležité je kartáčkem dělat jemné krouživé pohyby pod úhlem přibližně 45 stupňů proti zubu a dásni, kterými se **ze zubů stírá plak**. Jiný směr nebo přílišné tlačení mohou poškodit zubní sklovinu a dásně, a to je pak příčinou toho, proč v ústech vznikají záněty nebo se začnou odhalovat zubní krčky. Používejte spíše měkčí kartáček s plošší hlavou.

Řada lidí také zapomíná na to, že se chrup musí čistit ze všech stran. Do všech skulinek se však běžný kartáček většinou nedostane. Proto je nutné výbavu pro dentální hygienu rozšířit i o **mezizubní kartáčky** a **zubní nit**. Tyto nástroje pomáhají odstranit zbytky jídla, které se dostaly mezi zuby, a brání tak vzniku zubního kazu. Hodit se může i kartáček jednosvazkový, který využijete především na čištění zadních zubů. Kromě mezizubních prostorů je dobré si speciální škrabkou **čistit i jazyk**. A proč? Na jazyku se velmi často usazuje plak, který jednak může za nepříjemný dech, jednak se v něm množí bakterie.

I u zubní pasty se zajímejte o složení

I při výběru pasty bychom měli být pozorní. V obchodech je dnes k dostání celá škála druhů – pro svěží dech, pro zářivě bílý úsměv nebo proti paradentóze. Ne vždy je ale složení stejně slibné jako nápis na obalu. Uvnitř tuby se může ukrývat směs chemických a syntetických látek, které v ústech napáchají více škody než užitku.

Vhodnou alternativou mohou v tomto případě být **přírodní prostředky s obsahem bylinek**, které díky svým antibakteriálním účinkům a vůni dokážou nahradit i klasické pasty.

> *„Pro zlepšení činnosti dutiny ústní celkově, pro zdravé dásně a zdravý dech nám mohou pomoci bylinky jako šalvěj, heřmánek, rakytník, lichořeřišnice nebo bazalka, které také pomáhají předejít paradentóze,“* doporučuje bylinkářka Jarmila Podhorná.

Při problémech v dutině ústní může pomoct heřmánek i šalvěj

Po bylinkách se hodí sáhnout i v případě, kdy se objeví třeba první příznaky zánětů v ústech. Může se jednat o **nepříjemné afty či opary, ale i bolest zubů a dásní**. S těmi pomůže například kloktání **bylinných nálevů z heřmánku nebo šalvěje**. Okamžitou úlevu od nepříjemných bolestí přináší **hřebíček, který ústa dezinfikuje a ničí bakterie**. Využít se dá buď přímo sušený, či ve formě tinktury.

> *„Pokud se v těle vytvoří nebo začíná zánět, je třeba využít bylinky antibakteriální, jako jsou lichořeřišnice, šalvěj, česnek a lékořice. Pro likvidaci vzniklého zánětu můžeme využít třezalku, olši, měsíček a přípravky z nich. K nejúčinnějším prostředkům se pak řadí tinktura ze semen grepu,“* dodává Jarmila Podhorná.

Zuby ovlivňuje i to, co jíme

Na zdraví zubů a dutiny ústní má vliv i samotný jídelníček. Především sladkosti a sladké nápoje zvyšují riziko vzniku zubního kazu a zánětů.

„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,“ říká nutriční specialistka Jitka Laštovičková.

Z hlediska příjmu potravy je pro vznik zubního kazu nejrizikovější neustálý přísun cukrů, to znamená průběžné uzobávání sladkostí a popíjení slazených nápojů. Rodiče by proto měli učit své děti již od útlého věku pít čistou vodu, nejlépe přírodní pramenitou a slabě nebo středně mineralizovanou.

Existují vška i potraviny, které zubům prospívají a pomáhají je udržovat silné a zdravé. Jsou to **potraviny bohaté na vápník a fosfor**, jako jsou třeba mléčné výrobky a vlašské ořechy. Dále například mák, květák či brokolice nebo sezamová semínka. Pro správné využití vápníku v organismu, ale potřebujeme i vitamín D a vitamín K. Skvělým zdrojem vápníku i vitamínu D jsou například sardinky.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://nadeje-byliny.eu/
https://vyzivadeti.cz/novinky-a-aktuality/zivotosprava-ma-zasadni-vliv-na-zubni-zdravi-deti/
https://www.healthline.com/health/8-fast-facts-about-calcium

mléčné produkty bylinky péče o tělo vápník vitamin D zdravé zuby zdraví

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