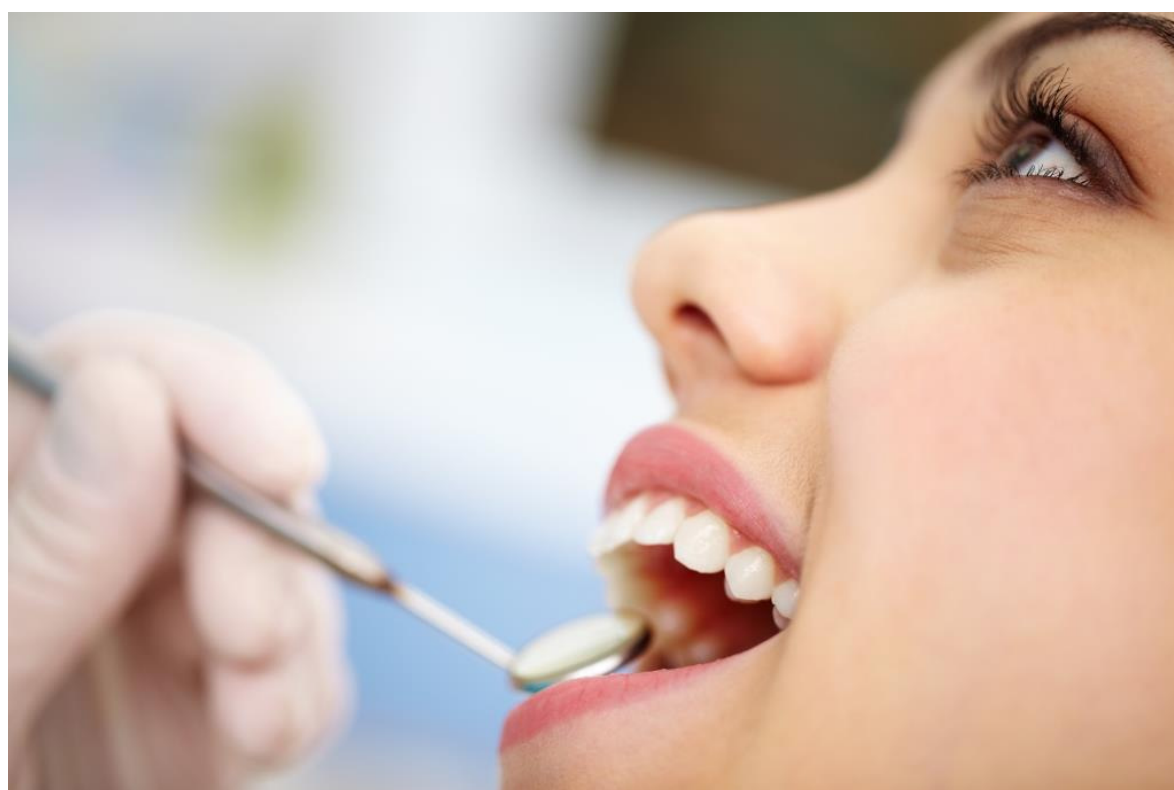
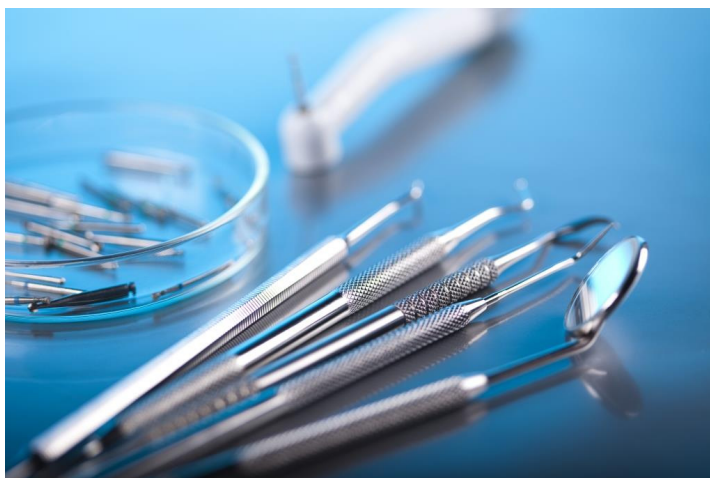


O zubech trochu jinak...



Od klacíků po nylonové kartáčky

První zubní kaz byl zaznamenán již před 25 000 lety, kdežto zmínka o zubní péči je známá až od Babyloňanů. Ti udržovali svůj chrup zdravý pomocí žvýkání malých klacíků. Babyloňané ani netušili, že tyto nástroje dají základ pro jeden z nejvýznamnějších lidských objevů – zubní kartáček. A to i přesto, že to byli Číňané, kteří kartáček vyrobili jako



první. První kartáček měl rukověť z bambusu a štětiny z divokého sibiřského kance. Tento vynález pronikl i do Evropy, kde se zpočátku nesetkal s velkým úspěchem. Štětiny byly pro zkažené zuby a dásně Evropanů příliš drsné, ale postupem času si ho oblíbili.

První nylonový kartáček, jak ho známe dnes, se objevil ve Spojených státech díky americkému badateli W. H. Carothersovi, který vynalezl nylon. Nylonový kartáček se okamžitě stal nedílnou součástí každé moderní domácnosti. V dnešní době k zubnímu kartáčku přibyly další vynálezy v podobě mezizubní nitě a různých druhů zubních kartáčků (elektrický, mezizubní, solo). I přes širokou škálu těchto dentálních vymožeností trpí zubním kazem skoro každý dospělý člověk a až 50 % mladistvých.

Mnozí lidé zanedbávají dentální hygienu a následně je trápí různé choroby ústní dutiny. Čistění zubů však není žádnou vědou, stačí jen dodržovat pár základních pravidel, a tím se tak vyhnout nepříjemnostem.

Čistíte si zuby správně?

Každý z nás si umí čistit zuby, tedy alespoň si to myslí. Jedna ze základních činností, kterou děláme den co den, však nemusí být tak jednoduchá, jak se na první pohled může zdát. Správné čištění zubů je totiž založeno na 3 důležitých faktorech, především však na technice a časovosti.

❖ Technika

1. Dodržujte úhel – správně bychom měli držet kartáček pod úhlem 45 stupňů, tedy tak, abychom dobře vyčistili i prostor těsně pod dásní. Vodorovně čistíme pouze žvýkací plochu zubu.

2. Každý zub čistěte zvlášť – pomocí 5 – 10 krouživých pohybů vyčistíme pokud možno každý zub samostatně.

3. Zub má „tři strany“ – nezapomínejme čistit všechny dostupné plochy zubu. Pokud se k některým z nich nemůžeme dostat, použijeme mezizubní nit či mezizubní kartáček.

4. Držte kartáček jako propisku – pokud držíme kartáček celou dlaní, automaticky na něj více tlačíme, a tím riskujeme poškození dásní a zubní skloviny.

TIP

Změřte si, jak dlouho si čistíte zuby. Většinou tato doba nepřesáhne 20 vteřin! Vezměte si kartáček do obývacího pokoje k televizi či do jiné místnosti, než je koupelna. Uvidíte, že se doba čištění zubů několikanásobně prodlouží! Nemusíte přitom ani používat pastu, důležité je mechanické odstranění nečistot kartáčkem.

Rada odborníka

„Zubní kartáček vyměňujte vždy, když má roztřepené štětinky, nejlépe každé dva až tři měsíce. Pokud kartáček užíváte déle než tři měsíce, snáze se na něm usazují bakterie a z důvodu nedostatečného mechanického vyčištění může častěji docházet k zánětu dásní,“ říká stomatoložka MDDr. Petra Gregorová, klinika Zámeček Malvazinky.

❖ Časovost

1. Dvě minuty a dost? – Nikoliv. Dříve se považoval dvouminutový interval za dostatečný, ale nové výzkumy ukazují, že bychom si měli čistit chrup minimálně tři minuty.

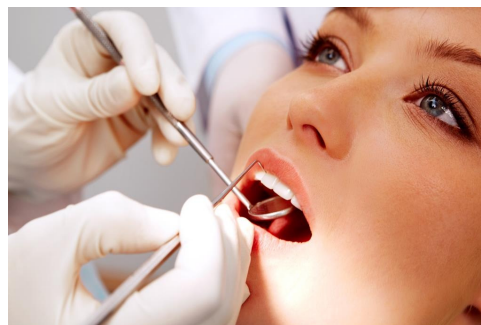
2. Alespoň dvakrát denně – nejlépe bychom si měli zuby čistit po každém jídle, což je v praxi dost obtížné. Minimálně však dvakrát denně – ráno (po snídani) a večer.

3. Výměna zubního kartáčku – kartáček bychom měli měnit vždy dle potřeby. Vždy alespoň jednou za 3 měsíce.



Parodontóza

Parodontóza (odborně Parodontitida) je jedno z nejčastějších onemocnění dásní. Vzniká působením bakterií, které se usazují na dásních a zubech. V krajních případech může skončit i ztrátou zubů, které jsou jinak zdravé. Podle Světové zdravotnické organizace trpí chronickým zánětem dásní až 90 % lidí z Východní a Střední Evropy ve věku od 30 do 40 let. Celkem 40 % této populace ve věku od 40 do 60 let trpí různými stupni parodontózy.



Jak se nemoc projevuje?

Parodontóza nemusí nutně postihnout celou čelist, ale klidně jeden či dva zuby. Lidé o své nemoci přitom dlouho netuší. Mezi první příznaky však patří krvácení z dásní při čistění zubů nebo při jídle. Také se začíná objevovat zarudnutí a otok dásní. V další fázi onemocnění vznikají mezi zuby viditelné mezery, odhalují se zubní krčky a zuby se začínají uvolňovat.

Neléčíte parodontózu? Riskujete potrat!

Řada žen trpí v těhotenství neléčeným zánětem dásní nebo parodontózou. Dle americké studie je u žen trpících neléčenou parodontózou dokonce 7krát vyšší riziko potratu a 5krát vyšší riziko předčasného porodu. Nastávající maminky by tak obzvlášť měly dbát o ústní hygienu.

Čtyři základní rady jak se vyhnout parodontóze

- ✓ **Správně čistění zubů** – správná péče o náš chrup je tou nejlepší prevencí parodontózy. S čistými zuby se redukuje počet bakterií, riziko parodontózy je tudíž minimální.
- ✓ **Pravidelné kontroly u zubního lékaře** – stomatologa bychom měli navštěvovat minimálně jednou za půl roku. Tím zachytíme případné onemocnění zubů v raném stádiu.
- ✓ **Nekuřte** – kuřáci jsou ke všem onemocněním dutiny ústní náchylnější. Pokud se chce vyhnout parodontóze, omezte kouření.
- ✓ **Konzumujte méně alkoholu** – nadměrná konzumace alkoholu poškozuje zuby a dásně.

„Parodontóza patří mezi infekční onemocnění, její nejčastější příčinou vzniku je špatná hygiena ústní dutiny,“ uvedla MDDr. Petra Gregorová, klinika Zámeček Malvazinky.

Co dělat pro zářivý úsměv?

Proč zuby pigmentují?

Většina zbarvení je způsobená potravinami, které konzumujeme, některými léky a samozřejmě kouřením. Pokud se chcete vyvarovat zažloutlým zubům, omezte: kouření, kávu, čaj, červené víno a jiné nápoje, které obsahují barviva.

Co dělat pro zářivý úsměv?

Chcete mít zářivě úsměv jako hollywoodské celebrity? Musíte si umět čistit zuby. Jen málokdo tuší, že proces bělení zubů je poměrně komplikovaný. Začít se totiž musí od píky! Před bělením je zcela zásadní mít zuby dokonale vyčištěné a zcela bez zubního kamene. V ideálním případě nám zubař sdělí, že náš chrup je připraven na bělení ihned. Ve většině případů se to ale neděje a proto je nutné před samotným bělením podstoupit několik kroků.



Kroky nutné před bělením:

1. Návštěva zubního hygienisty – zubní hygienista nám zuby pečlivě vyčistí od všech nečistot, zubního kamene a především nás naučí, jak si správně čistit zuby.
 2. Návštěva zubního lékaře – zubní lékař provede prohlídku a vyhodnotí stav chrupu. Nedoporučuje se bělit zuby, které jsou hodně opravované, protože bělicí gel plomby nevybělí, navíc bělení tyto zuby spíše poškozuje. Nejlépe jde bělit zdravý nebo téměř zdravý chrup.
- Vybělení vydrží cca 1 - 2 roky. Přičemž platí, že čím lépe se o chrup staráme, tím déle vydrží bílé!

Dodržujte „bílou dietu“

Pokud si zářivě bílý úsměv chcete udržet co nejdéle, musíte si upravit svůj jídelníček. Žádné: kari, slazené barevné nápoje, červené víno, kouření, borůvky atd.

Žvýkejte špenát a jezte jahody!

Bělit chrup si můžete i přírodní cestou. Například častým žvýkáním listů čerstvého špenátu, čištění si zubů vnitřní (bílou) kůrou pomeranče nebo jezením jahod (zrníčka jahod „obrušují“ přirozeně povrch zubů).

Proceduru bělení zubů může podstoupit až člověk starší 18 let a neprovádí se u těhotných a kojících žen.

Děti a zuby

Ratolesti jsou k zubním kazům zpravidla náchylnější. Rádi mlsají sladkosti a na zubní hygienu musí dávat pozor jeden z rodičů. Proto je velmi důležité dbát na zdraví jejich zubů.

Péče o zuby v jednotlivých fázích života dítěte:

- **0 – 2 roky**

Dříve než vyrazí dítěti první zuby, čistěte mu dásně a jazyk kouskem látky či gázou. Hned jak se objeví první zoubky, navštivte zubního lékaře, nejpozději však ve 12 měsících věku dítěte. Dávejte pozor, aby dásně byly růžové, zuby bílé a nebolestivé.



- **2 – 5 let**

V předškolním věku je důležité naučit dítě správně držet kartáček a také ho naučit správnou techniku čištění zubů. S čištěním své ratolesti pomáhejte do 6 -8 let věku. Začněte dávat dítěti na kartáček pastu.

- **5 a víc**

Stále používejte dětský zubní kartáček, lépe se jim drží v ruce. Kolem 6 roku se začínají prořezávat stálé zuby, přičemž tento proces trvá až do dospělosti včetně zubů moudrosti. Do 11 let stále kontrolujte, jestli si vaše ratolest čistí zuby správně. Od 14 let by si také mělo samo čistit mezizubní prostory, vzhledem k věku se doporučuje prozatím jen zubní nit.

Při prořezávání zubů je nutná prohlídka u stomatologa každý půl rok. Tím se včas zachytí případné poruchy ve vývoji zubů.

*„Je všeobecně rozšířený mýtus, že mléčné zuby se nemusejí čistit. Není tomu bohužel tak, dětem by měly maminky zuby čistit, jakmile se jim začnou prořezávat, nejdříve bez pasty, než se ji dítě naučí vyplivnout. Zkažené mléčné zuby bolí dítě stejně jako dospělého stálé, nehledě na to, že uchování mléčných zubů do fyziologické výměny chrupu předchází výskytu mnohačetných ortodontických vad a s tím spojeného nošení rovnátek“ uvedla **MDDr. Petra Gregorová, klinika Zámeček Malvazinky.***

10 zajímavosti o zubech, které jste možná netužili

- 1. Lidský zub je stejně tvrdý jako žraločí** – Ano, opravdu tomu tak je. Němečtí vědci zjistili, že robustnost u lidských zubů je totožná s tou žraločí!
- 2. Budou nám dorůstat nové zuby?** – Vědci z Jihokaliifornské univerzity zkoumali vývoj zubů u aligátorů a došli k závěru, že regenerativní mechanismus zubů těchto plazů by mohl fungovat i u lidí – znamenalo by to tedy, že případná ztráta chrupu by nás nemusela tak mrzet, zub by nám totiž dorostl nový!
- 3. Žvýkačky nás ochrání** – Žvýkačky mají blahodárnou schopnost uklidnit nás ve stresových situacích, pomáhají nám soustředit se, zahnat chuť na jídlo ale také nás chránit před vznikem zubního kazu. Pokud si během dne nemáte možnost vyčistit po jídle zuby, použijte alespoň žvýkačku!
- 4. Jablko nám zuby nevyčistí** – Všeobecně rozšířený mýtus o jablku, jako náhražce kartáčku, není pravdivý. Jablko obsahuje cukry a kyseliny, které zuby poškozují.
- 5. Nechte sklovinu odpočinout** – Pokud jste si dali k jídlu nějaké ovoce, nečistěte si zuby ihned. Vydržte zhruba půl hodiny až hodinu. Sklovina mezitím svůj naleptaný povrch zacelí.
- 6. Energetické nápoje ničí zuby** – Zubaři ze Spojených států varují před nadměrnou konzumací energetických nápojů. Ty totiž obsahují velké množství kyselin, které narušují povrch zubu.
- 7. Kokosový olej jako budoucí pasta** – Vědci z Irska přišli na zajímavý objev. Odhalili, že kokosový olej obsahuje účinné látky, které po reakci s enzymy zabraňují růstu bakterií způsobující vznik zubního kazu.
- 8. Celozrnné pečivo kazí zuby** – Sacharidy obsažené v celozrnném pečivu jsou jedny z největších nepřátel zubní skloviny. Po každém jídle si alespoň vypláchněte ústa vodou.
- 9. Zuby jsou jako otisky prstů** – Na světě neexistují dva lidé s identickým chrupem. Zuby jsou jedinečné, a proto jsou využívány také pro identifikaci osob.
- 10. Cucání palce škodí dětským zubům** – Americký dentista Mark Liechtung tvrdí, že cucání palce u dětí starších tří let může mít výrazně negativní vliv na jejich chrup.

Věděli jste, že...?

- Člověk stráví za svůj život v průměru 38,5 dne čištěním zubů.
- Celkem 40 % lidí starších 65 let nemá kompletní chrup.
- Na 20. září připadá v Číně Den lásky k zubům.

Kde vám s péčí o zuby poradí?

*Pokud chcete dopřát svým zubům kvalitní péči, navštivte kliniku **Zámeček Malvazinky (nové ambulantní zařízení, které je součástí Rehabilitační kliniky Malvazinky)**. Zubní ordinace je vybavena tím **nejmodernějším zařízením** a péči o váš chrup zde zajišťují **špičkoví odborníci**. Návštěva zubního lékaře pro vás již nebude nepříjemnou záležitostí.*

Stomatologie na Zámečku Malvazinky nabízí například bělení zubů, zachovnou stomatologii, endodoncii a protetiku. Více informací naleznete na: www.malvazinky-zamecek.cz