LIDOVÉ NOVINY

Lidové noviny, 04. 10. 2013

MAGAZÍN

Kafka v komiksu

O grafickém románu, který brzy vyjde

Péče o zuby – které zákroky vám proplatí pojišťovna

LIDOVÉ NOVINY

120

Pravice u mladých vítězí. Ale už méně

Mezi studenty má Karel Schwarzenberg stále jméno. Do parlamentu by středoškoláci chtěli i piráty

Sloupek LN

Moje renesance

ČTĚTE V LN

Svěrák bojuje o meteoriscu blesku

Zahynuly stovky běženců

LeBronův cíl: být nejlepším na světě

Jen si tak zabíhnout s Fučíkem

Co bude u Čapků k vidění?

Telefónica mění tarify. I těm, kdo nechtějí

LIDOVÉ NOVINY

Lidové noviny, 04. 10. 2013

Jak si správně čistit zuby? Často a pečlivě

Předejít problémům v budoucnu dokáže jen správná stomatologická péče. Pomůcky i postup konzultujte vždy s lékařem

Výběr správného zubního kartáčku je tak trochu věda, a tak hledáním „toho pravého" můžete strávit i mnoho hodin, a přesto zvolit špatně. Navíc **neexistuje univerzální kartáček**, který by byl vhodný úplně pro všechny. Lidský chrup je jedinečný, a tak každému „sedí" něco jiného.

LUDMILA HAMPLOVÁ

Problémy, jako jsou citlivé zuby, paradontitida, častá kazivost nebo třeba nechtěná pigmentace skloviny, si dvojnásob zaslouží řešení zvolené „na míru".

Jedním z nejrozšířenějších kartáčkových omylů je to, že čím měkčí, tím lepší, anebo, že jen tvrdý kartáček dokáže odstranit všechny nečistoty. „Častou chybou je volba extrému. Příliš tvrdý kartáček může velmi snadno poškodit dásně, nebo dokonce i zuby," vysvětluje Ladislav Korábek, který působí na Stomatologické klinice 1. LF UK a VFN v Praze.

„Na druhé straně extrémně měkký kartáček představuje svojí malou účinností při čištění také riziko poškození dásní zánětem," dodává. Příliš jemný kartáček působí asi stejně účinně jako hedvábný hadřík na skvrny od motorového oleje. Hrozí tak, že na zubech zůstane nevyčištěný mikrobiální povlak, který je příčinou nepříjemného zánětu dásní.

„Parodontóza patří mezi infekční onemocnění, nejčastější příčinou jejího vzniku je špatná hygiena ústní dutiny," říká Petra Gregorová, stomatoložka z pražské kliniky Zámeček Malvazinky. Paradoxně ti, kteří už paradontózou trpí, volí extrémně jemné kartáčky a ty používají co nejšetrněji, aby se vyhnuli krvácení dásní, avšak tím si nevědomky škodí a svůj stav jen zhoršují.

Zlatou střední cestou jsou přiměřeně měkké kartáčky, nejlépe rovně střižené s menší hlavičkou, kterou se dostanete všude. Různě šikmě střižená vlákna znamenají při čištění spíš komplikace než výhodu. Pokud nemáte jistotu, nechte si poradit ve specializované prodejně a nespoléhejte na kartáčky ze supermarketu. Ale i správně zvolené kartáčky je ovšem důležité správně používat a v tom obvykle nastává zádrhel.

Jen málokdo vydrží si zuby čistit poctivě minimálně 3 minuty, v případě extrémně jemných kartáčků dokonce ještě déle. Pouze tak ale je možné si zuby skutečně vyčistit. To, jak se vám to (ne)daří, můžete zjistit pomocí indikátorů zubního plaku, což bývají tablety, které vám po rozpuštění zbarví nečistoty a ukážou tak, kde byste měli při čištění více zabrat.

Jenže ani to nakonec k dobrému výsledku nestačí. „Zubní kartáček je třeba v každém případě jednou denně doplnit navíc čištěním mezizubních prostor," upozorňuje stomatolog s tím, že použití mezizubního kartáčku spolu s dentální nití by mělo být samozřejmou součástí běžné hygieny.

Tím ale kartáčková pravidla nekončí. „Zubní kartáček vyměňujte vždy, když má roztřepené štětinky, nejlépe každé dva až tři měsíce," radí stomatoložka a upozorňuje na to, že na starém kartáčku se snáze usazují bakterie. „Kvůli nedostatečnému mechanickému vyčištění může častěji docházet k zánětu dásní," dodává.

Nebojte se techniky

Ještě více mýtů je rozšířeno okolo elektrických kartáčků. Mnoho lidí je považuje za zbytečné nebo dokonce nebezpečné a jejich použití za bolestivé, zvlášť když mají nějaké problémy se zuby. To ale už dávno neplatí. Elektrické kartáčky vám dokážou ušetřit čas a odvést za vás zcela perfektní práci. „Pohyb hlavice je předem naprogramovaný a definovaný, takže v tomto ohledu nemůže uživatel udělat chybu. Navíc mají některé výrobky zabudované časovací zařízení," vysvětluje Korábek. Kartáček vás tak sám upozorní na to, kdy uplyne potřebná doba pro čištění a vy nemusíte udělat nic víc než jen postupně přesouvat hlavici po jednotlivých zubech. Na rozdíl od manuálního kartáčku tak nemusíte hlídat techniku čištění.

Navíc elektrické kartáčky od doby, kdy se poprvé objevily na trhu, prošly obrovským vývojem a objevilo se mnoho nejrůznějších variant. Dnešní kartáčky jsou mnohem menší, citlivější a současně „chytřejší". I u nich ale platí, že je dobré si nechat při výběru poradit od profesionála na dentální hygienu a vzít v úvahu stav svého chrupu. Pokud přesně nevíte, v jakém stavu máte zuby a dásně, nejprve navštivte svého zubního lékaře a až poté zamiřte do obchodu. Raději se vyhněte obchodům s elektrem, protože zde nemusíte získat potřebné informace o tom, jak kartáčky působí na stav ústní dutiny. „Nejlepší je konzultovat výběr a použití klasických i elektrických kartáčků se zubním lékařem nebo dentální hygienistkou," je přesvědčený Korábek.

Nejjednodušší elektrické kartáčky jsou oscilační, které fungují na principu půlrotačního pohybu, který stírá plak. V „základní verzi" se dají koupit už od 600 Kč, dražší jsou pak modely s 3D technologií, které skrze jemné pulzační pohyby dokážou narušit plak. I když umí účinně odstranit zubní plak, nemusí být dobrou volbou v případě, že máte citlivé zuby. „Základní verze" obvykle nemá funkci jemného čištění vhodného pro citlivé zuby, a tak můžete mít při používání nepříjemné pocity a zuby nebo dásně si podráždit.

Složitější, ale naštěstí ne při používání, jsou sonické kartáčky, které fungují na principu vibrací. Ty rozkmitají štětiny a dokážou tak vytvořit nejen stíravý pohyb, ale také proudění tekutiny. Dochází tak k šetrnému a přesto účinnému čištění i v místech, kam štětiny nedosáhnou. Za „základní" sonický kartáček zaplatíte od 1600 Kč výš, „střední třída" pak vyjde zhruba na 2500 Kč a „luxus" na dvojnásobek. Vzhledem k šetrnějšímu čištění jsou sonické kartáčky vhodné i pro pacienty s citlivými zuby a dásněmi. Ti by si také měli vybírat kartáčky s dalšími funkcemi, jako jsou třeba senzory tlaku, které vás upozorní, že vyvíjíte přílišný tlak na zuby a dásně.

Vhodné jsou i kartáčky s více režimy čištění. Ty se od sebe liší intenzitou a u některých modelů jich může být i více než pět. U obou typů elektrických kartáčků však platí, že je na místě doplnit čištění i použitím mezizubních kartáčků a dentální nití. Stejně tak musíte myslet na pravidelnou výměnu čistících hlav. Kartáček vás může upozornit i sám, tím, že štětiny změní barvu nebo se ozve časová signalizace.

Dezinfekční, nebo bělicí?

Stejně individuálně jako k výběru kartáčku je vhodné přistupovat i k volbě zubní pasty. Ani tady neplatí, že jsou všechny stejné. Liší se ve svém složení i vhodnosti použití. Existují speciální bělicí pasty, které vám pomohou udržet zářivý úsměv po profesionálním bělení zubů, ale i pasty, které umí „opravit" narušenou sklovinu a zklidnit podrážděné dásně nebo zuby.

Opět je ideální poradit se s odborníkem a nespoléhat na nabídku ze supermarketu. Mnoho obtíží se zuby a dásněmi se dá řešit při správné volbě a používání dentální kosmetiky a vhodných pomůcek, stačí si „jen" nechat poradit.

inzerce