

Naše rodina, 3.9.2013

zdraví

Zubní pasty nejsou účinně vypláchnout, ale naopak nechat na zuby působit



KAŽDÝ MOŽNÁ NEVÍ

- K zažloutlému zbarvení zubů přispívá kouření, káva, červené víno i jiné nápoje s obsahem barviva, ale také borůvky či kárlí koření. Naopak je bělí špenát a jahody.
- Metlou jsou pro zuby stále oblíbenější energetické nápoje, protože obsahují hodně kyselin narušujících povrch zubu.
- Po sněžení celozrného pečiva je třeba ústa alespoň vypláchnout vodou, aby sacharidy neuplyly na sklovině.
- Jablko nejenže zuby nevyčistí, ale svými kyselinami a cukry jim dá zabrat.
- První zmínka o zubní péči je spojena s Babylony, kteří cíleně zvykali malé klacky. Čiňané tuto technologii vylepšili tak, že do držátka z bambusu upevnili štětiny z divokého sibiřského kance.

Jsou tvrdé, ale mramor to není



Při dobré celoživotní péči o vlastní chrup, třetí zuby ani potřebovat nemusíme

ale třeba pouze jeden nebo dva zuby, aniž pacient tuší, že se v jeho ústech děje něco nekalého. Prvním příznakem, na který nás téměř dnes a denně upozorňuje reklama na nějakou zubní pastu, je krvácení zubů při čištění dásní. Bylo by však bláhové si myslet, že jenom pasta situaci zachrání, k tomu je třeba přidat ještě správné čištění zubů. Jinak se dříve či později začne objevovat také zarudnutí a otok dásní. „Nedojde-li ani v této fázi k léčbě a nápravě hygienických návyků, vznikají mezi zuby viditelné mezery, odhalují se zubní krčky a zubům hrozí uvolnění,“ upozorňuje lékařka. Dodejme, že pak už je na obzoru zubní náhrada.

Nedávné americké studie varují před neléčenou parodontózou zejména nastávajících maminek. Ukázalo se totiž, že v takovém případě hrozí sedmkrát vyšší riziko porodu s předčasnou výší možností předčasněho porodu. Zuby a dásně intenzivně posko-

bráníme tak usazování zubního kamene. Nikde není psáno, že je pro čištění zubů vhodná jenom koupelna, bez pasty se mu lze klidně věnovat třeba u televize, při čtení apod., kdy čas ubíhá zdanlivě rychleji.

„Zubní kartáček vyměňte vždy, když má roztepené štětinky, nejlépe každé dva až tři měsíce. Na kartáčku používaném déle se snáze usazují bakterie, a není-li mechanické čištění dokonale, může častěji docházet k zánětu dásní,“ říká stomatoložka.

Nepravda o prvních zubech

„Je všeobecně rozšířený mýtus, že mléčné zuby není třeba čistit. Bohužel tomu tak není, dětem by je měly maminky čistit, jakmile se začnou prozrazovat. Nejdříve gázou, pak dětským kartáčkem bez pasty, než se jí dítě naučí vyplivnout. Zkažené mléčné zuby boří dříve stejně jako dospělých stále. Navíc uchování mléčných zubů do fyziologické výměny chrupu předchází výskytu četných ortodontických vad a s tím spojenému nošení rovnátek,“ uvádí MDDr. Gregorová.

Zubní lékař by měl batole vidět hned, jak se objeví první zoubky, nejspíše však v jednom roce. Mezi druhým a pátým rokem má dítě čas na zvládnutí techniky čištění, se kterým mu však podle potřeby pomáháme až do osmi let. I potom ale pořád kontrolujeme, zda jsou hygieny nešlé. Od čtrnácti let přichází na řadu mezizubní nit. Jediné vstěpováním systematické péče je možné ochránit děti před nepřijemnostmi, které vzbuzují strach ze zubního lékaře, zaneobávání preventivních návštěv a tím pádem i stupňování otláží.

[tj]

Foto archiv

25

Metro 3.9.2013

Malé děti. Čistěte jim dásně látkou či gázou

Děti jsou k tvorbě zubního kazu náchylnější. Jedí více sladkostí a čištění zubů velmi rády „odfláknou“. „Je všeobecně rozšířený mýtus, že mléčné zuby se nemusejí čistit. Není tomu 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,“ radí stomatoložka Petra Gregorová.

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

Víte, že...

...člověk stráví za svůj život v průměru 38,5 dne čištěním zubů?

- ...čtyřicet procent lidí starších pětadesáti let nemá kompletní chrup?
- ...na 20. září připadá v Číně Den lásky k zubům?

u stomatologa každý půl rok. Tím se včas zachytí případné poruchy ve vývoji zubů.

V předškolním věku je pak důležité naučit dítě správně držet kartáček a také správnou techniku čištění zubů.

Zuby: čistěte je dvakrát denně po třech minutách

Jak si správně čistit zuby po ránu? Věděli jste, že zubní pasta je jen doplněk? A používáte zubní párátka nebo ústní sprchu?

Při čištění zubů velmi záleží i na kartáčku. „Zubní kartáček vyměňujte vždy, když má roztržené 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 Petra Gregorová z kliniky Zámeček Malvazinky.

Mezi nejčastější potíže, které vznikají nedostatečnou ústní hygienou, patří zubní kaz a parodontóza (onemocnění dásní). Jako hlavní příčinu odborníci uvádějí zubní mikrobiální plak, což je bělavá lepkavá hmota, která se usazuje na povrchu zubů. Její agresivita roste úměrně tomu, jak dlouho má možnost působit, tedy jak dlouho si člověk nečistí chrup.

Spolehlivě se plak dá odstranit pouze mechanicky, to



Zuby si čistěte alespoň tři minuty bez přestávky. PHOTOMEDIA

znamená kartáčky a speciálními instrumenty. A jak je to s čištěním zubů ráno? Před snídaní, nebo po? I když se to může zdát zvláštní, správný postup je až po snídani. Komu vadí nepříjemný pocit v ústech po probuzení, může si zuby vyčistit, ale po snídani by to měl udělat znovu.

Pro správnou hygienu

zubů je důležité mechanické čištění, tedy kartáček. Zubní pasta je pouze doplněk. Trh sice nabízí nepřeberné množství kartáčků, důležitá je však jeho pracovní část, která by měla být kratší, štětinky středně tvrdé nebo měkké a na koncích dobře zaoblené. I když si budete čistit zuby pravidelně a pečlivě, potíže

Sedm rad

Víte, jak si správně čistit zuby? Přinášíme vám sedm rad.

- 1. Dodržujte úhel** – správně byste měli držet kartáček pod úhlem 45 stupňů, tedy tak, abyste dobře vyčistili i prostor těsně pod dásní. Vodorovně čistěte pouze žvýkací plochu zubu.
- 2. Každý zub čistěte zvlášť** – pomocí pěti až deseti krouživých pohybů vyčistěte každý zub samostatně.
- 3. Zub má „tři strany“** – nezapomínejte čistit všechny dostupné plochy zubu. Pokud se k některému z nich nemůžete dostat, použijte mezizubní nit či mezizubní kartáček.
- 4. Držte kartáček jako propisku** – pokud držíte kartáček celou dlaní, automaticky na něj více tlačíte, a tím riskujete poškození dásní a zubní skloviny.



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

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

7. Výměna zubního kartáčku – kartáček by se měl měnit dle potřeby, vždy alespoň jednou za tři měsíce.

se stejně mohou objevit. Běžný kartáček se totiž nedostane do mezer mezi jednotlivými zuby, kde pak zůstávají zbytky potravy. K tomuto účelu slouží dentální nit, mezizubní kartáčky nebo zubní párátka. Mezi další hygienické pomůcky patří jednosvazkový kartáček, který je vhodný pro čištění úzkých prostor

mezi dásní a zubním můstkem nebo pro fixní ortodontické aparáty a implantáty. Existují i ústní sprchy, jež dosáhnou vyčištění nedostupných prostor v ústech proudem vody. Můžete použít také plastovou škrabku na čištění jazyka, která slouží k odstranění povlaku. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Chytrazena.cz, 30. 8. 2013

Hlavní strana / Rodina / Zajímavosti

10 zajímavostí o zubech, které jste možná netušili

30. 08. 2013 | Zajímavosti

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 Jihokalfornské univerzity zkoumali vývoj zubů u alligátorů 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 chrání 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 zuby.**

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 zabráňují růstu bakterií způsobující vznik zubního kazu.**

8. **Celozrnné pečivo kazí zuby – Sacharidy obsažené v celozrném 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 čistěním zubů.
- Celkem 40 % lidí starších 65 let nemá kompletní chrup.
- Na 20. září připadá v Číně Den lásky k zubům.

SBERBANK
Váš příběh. Vaše banka.

Chci FÉR půjčku

Chytrazena.cz, 27. 8. 2013



Vaše internetová přítelkyně



Vyvolení 2013 začínají na Prímě



Červená řepa - nejoblíbenější recepty



Bramboráky - nejoblíbenější recepty

SOUTĚŽE MÓDA & TRENDY LÁSKA & SEX SPOLEČNOST BYDLENÍ ZDRAVÍ CESTOVÁNÍ RECEPTY ZÁBAVA RODINA MIMI

KATEGORIE

- Péče o tělo
- Péče o vlasy
- Fitness
- Diety
- Krása
- BMI kalkulačka
- Nemoci

Čtěte nové HOROSKOPY na tento týden!

Hlavní strana / Zdraví / Péče o tělo

Děti a zuby

27. 08. 2013 | [Péče o tělo](#)

Ratolesti jsou k zubním kazům zpravidla náchylnější. Rády 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, nejspíše ve 12 měsících věku dítěte. Dávejte pozor, aby dásně byly růžové, zuby bílé a nebolestivé.

50%

sleva



Cestovní pojištění

SPOČÍTAT CENU



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 stále 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.

PŘIHLÁŠENÍ

Jméno :

Heslo :

Přihlásit se

trvale

• REGISTRACE
 • Proč se registrovat?

DNES JE

Úterý 27.08. 2013
Dnes má svátek Otakar

VYHLEDÁVÁNÍ

➔

DOPORUČUJEME

S NÁMI DO ŠKOLY



 www.do-skoly.eu

MimiBazik.cz

Zdroj, foto: [Klinika Zámeček Malvazinky](#)

Chytrazena.cz, 24. 8. 2013

Parodontóza - jedno z nejčastějších onemocnění dásní

24. 08. 2013 | [Nemoci](#)

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 čištění 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 čištění 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.

50% sleva

Cestovní pojištění

SPOČÍTAT CENU

Allianz



facestar 

HOME SHOWBIZ FASHION BEAUTY ▾ FUN ▾ LIFESTYLE ▾ GOURMET ▾ IMAGE AND STYLE ▾ SOUTĚŽE KONTAKTY

Dnes je **Středa, 21. Srpen 2013** | Svátek slaví **Johana** 

Pro kulinářský zážitek potřebujete nádobí s keramickým povrchem s indikátorem teploty!

Celý svět Tchibo teď máte přímo na dlani! Díky nové aplikaci vašeho telefonu!

Naučte se jednou provždy správně čistit zuby! Stačí vám tak málo!

Jděte do toho a rozzaňte letní dny s blond odstíny!

Tyhle dříny vám stoprocentně sednou! Tvarujte nohy a zadeček!

Facestar.cz 21. 8. 2013



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 třech důležitých faktorech, především však na technice a časovosti!

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

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

Zub má „tři strany“ nezapomínejte čistit všechny dostupné plochy zubu. Pokud se k některým z nich nemůžete dostat, použijete mezizubní nit či mezizubní kartáček.

Držte kartáček jako propisku, pokud držíte kartáček celou dlaní, automaticky na něj více tlačíte, a tím riskujete poškození dásní a zubní skloviny.

„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 MUDr. Petra Gregorová z pražské kliniky Zámeček Malvazinky.

Stačí opravdu 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.

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

Výměnu zubního kartáčku necháváme na Vašem uvážení. Vždy alespoň jednou za 3 měsíce.

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.

Facestar.cz 21. 8. 2013

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. 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 čištění 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.

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

Jak se vyhnout parodontóze?

Správně čistit zuby je tou nejlepší prevencí parodontózy. S čistými zuby se redukuje počet bakterií, riziko parodontózy je tudíž minimální.

Pravidelné kontroly u zubního lékaře minimálně jednou za půl roku. Tím zachytíte 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 MUDr. Petra Gregorová.

Facestar.cz 21. 8. 2013

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?

Většina zbarvení zubů 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.

Toužíte mít zářivý 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.

Před bělením nezapomeňte

Návštívit zubního hygienisty, jenž vám zuby pečlivě vyčistí od všech nečistot, zubního kamene a především naučí, jak si správně čistit zuby.

Návštívit zubního lékaře, který 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.

Měli byste vědět, že vybělení vydrží cca 1 - 2 roky. Přičemž platí, že čím lépe se o chrup staráte, tím déle vydrží bílé!

Pokud si zářivě bílý úsměv chcete udržet co nejdéle, jednoduše upravte jídelníček. Omezte kari, slazené barevné nápoje, červené víno, kouření, borůvky atd.

Bělit chrup 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.

Dopřejte si tu nejlepší péči na www.malvazinky-zamecek.cz, kde se Vám rádi podívají na "zoubek".



Chytrazena.cz, 21. 8. 2013

Hlavní strana

Co dělat pro zářivý úsměv?



21. 08. 2013 | **Péče o tělo**

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, **...více»**

7 rad, jak správně vybrat dětské boty



21. 08. 2013 | **Pro děti**

Nesprávný typ nebo velikost boty může dětem trvale poškodit jejich nožičky a způsobit další zdravotní problémy. Zaměřili jsme se proto na výběr správné dětské obuvi, a to jak té letní, tak především **...více»**

Chytrazena.cz, 21. 8. 2013

Hlavní strana / Zdraví / Péče o tělo

Co dělat pro zářivý úsměv?

21. 08. 2013 | [Péče o tělo](#)

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.



**ZOVIRAX® DUO – JEDINÝ KRÉM
NA LÉČBU OPARŮ
S DVOJITÝM ÚČINKEM**

- ✓ OMEZUJE MNOŽENÍ VIRU
- ✓ POMÁHÁ ZMÍRŇOVAT ZÁNĚT



Chytrazena.cz, 21. 8. 2013



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.

Zdroj, foto: [Klinika Zámeček Malvazinky](#)

Proženy.cz 20. 8. 2013

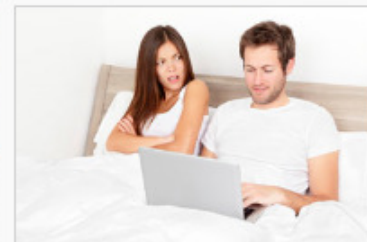


**SEXY FENOMÉN:
PROČ CHODÍ ŽENY V LÉTĚ
BEZ KALHOTEK?**



**CHCETE ZÁŘIVÉ ZUBY?
ŽVÝKEJTE ŠPENÁT
A JEZTE JAHODY!**

ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL



**9 NÁPADŮ, JAK VYHNAT
ZE VZTAHU STEREOTYP**


SEX A VZTAHY



**LÉČITELÉ: NEPLAŤTE
PODVOVNÍKŮM! ODHALTE
KVALITNÍ ODBORNÍKY**


ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL

KOMERČNÍ SDĚLENÍ



**VYHRAJTE VSTUPENKY
NA KOUZELNICKOU SHOW
THE ILLUSIONISTS!**

SOUTĚŽE



**MÓDNÍ PEKLO, NEBO RÁJ? ZHODNOŤTE OUTFITY
SLAVNÝCH ŽEN!**

Hudební festival v Chelmsfordu nebo večírek módního časopisu. To byly

REKLAMA



Proženy.cz 20. 8. 2013



FOTO: THINKSTOCK

Krásný úsměv nemusí být jen snem! Poradíme vám, jak na to

Na vaše zuby útočí káva, čaj, jídlo, léky i kouření – všechno je chce zbavit lesku a bílé barvy. Naštěstí existují způsoby, jak je udržet v kondici.

Správné čištění

„Většinou si čistíme zuby příliš krátce. Nové výzkumy ukazují, že nestačí ani dříve doporučované dvě minuty, že lepší jsou minimálně tři,“ říká MUDr. Petra Gregorová z kliniky Zámeček Malvazinky.

CHCETE ZDRAVÉ A ZÁŘIVÉ ZUBY? ŽVÝKEJTE ŠPENÁT A JEZTE JAHODY!

Krásně bílé zuby, kdo by je nechtěl. Ale věděli jste, že kýženého výsledku můžete dosáhnout tím, že budete jíst jahody či pravidelně žvýkat čerstvý špenát? Čtěte zajímavosti o zubech!

RENATA VYŠÍNOVÁ

20. 08. 2013

REKLAMUJTE ZUBY

Nesedí vám zubní protéza, máte potíže s korunkou? Nebojte se ozvat. Na co máte právo, zjistíte v článku **Své zuby můžete reklamovat. Stejně jako nové boty.**

Proženy.cz 20. 8. 2013

Správné čištění

„Většinou si čistíme zuby příliš krátce. Nové výzkumy ukazují, že nestačí ani dříve doporučené dvě minuty, že lepší jsou minimálně tři,“ říká MUDr. Petra Gregorová z kliniky Zámeček Malvazinky.

To většinou ale není jediná chyba, kterou své zuby poškozujete. Mnoho lidí si zbytečně ničí sklovinu přílišným tlakem na zubní kartáček. Abyste se toho vyvarovali, nedržte ho celou dlaní, ale jako propisku, čili zlehka.

Pokud jím pak každý zub obkroužíte ze všech třech stran alespoň 5–10krát, uděláte pro zdraví zubů maximum.

Jak docílit zářivého úsměvu?

Zuby zabarvuje jídlo a pití, samozřejmě i kouření a některé léky – například některá antibiotika.

Jestli tedy chcete mít opravdu bílé zuby, musíte dodržovat „bílou dietu“ – omezit kari, slazené barevné nápoje, červené víno, kouření, borůvky atd.

Dobrou zprávou je, že zuby lze vybělit i přírodní cestou – častým žvýkáním listů čerstvého špenátu, čištěním si zubů vnitřní bílou kůrou pomeranče nebo jezením jahod, jejichž zrníčka povrch zubu obrušují.

Proženy.cz 20. 8. 2013



Semínka jahod pomohou vybělit vaše zuby

Samozřejmě, že si můžete nechat zuby i vybělit, ale rozhodně je dobré svěřit se do rukou odborníka. „Při bělení zubů je třeba vzít v úvahu možná zdravotní rizika a udělat to jen takovými prostředky, které vám doporučí lékař,“ říká doc. MUDr. Roman Šmucler, CSc., stomatolog a přednosta kliniky Asklepion. Konzultujte s ním i výběr zubní pasty, protože některé nejsou účinné, jiné mohou způsobit citlivým osobám obtíže, například vznik aftů.

Parodontóza může způsobit potrat!

Mnoho lidí trpí parodontózou, aniž o tom vědí. „Může ale začít jen na jednom či dvou zubech, které při čištění nebo jídle krvácejí, objeví se kolem nich zarudnutí nebo otok,“ vysvětluje MDDr. Gregorová a doplňuje: „Neléčený zánět dásní nebo parodontóza zvyšuje až sedmkrát riziko potratu a pětkrát riziko předčasného porodu. Ukázala to americká studie.“

Jak se zánětu a parodontóze vyhnout?

- Dbejte na pravidelné návštěvy u zubaře, tak zachytíte chorobu včas.
- Přestaňte kouřit, nebo kouření výrazně omezte – kuřáci jsou náchylnější.
- Pamatujte i na to, že alkohol poškozuje zuby a dásně.

Proženy.cz 20. 8. 2013



Pravidelná kontrola zajistí, že budou vaše zuby v pořádku

Zajímavosti o zubech

- Lidský zub je stejně tvrdý jako žraločí.
- Energetické nápoje obsahují velké množství kyselin, které narušují povrch zubů.
- Podle nových výzkumů obsahuje kokosový olej látky, které zabraňují růstu bakterií způsobujících zubní kaz.
- Sacharidy z celozrnného pečiva jsou pro zuby škodlivé, po jejich konzumaci si alespoň vypláchněte ústa vodou.
- Zuby jsou stejně charakteristické, jako otisky prstů. Lidé se dají podle zubů identifikovat.

Čistíte si zuby opravdu správně? Napište nám!

 To se mi líbí 1

Renata Vy

Chytrazena.cz, 15. 8. 2013

Vědo

Hlavní strana / Zdraví / Péče o tělo

Čistíte si zuby správně?

15. 08. 2013 | [Péče o tělo](#)

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 čistíte 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.

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.



Chytrazena.cz, 18. 8. 2013

Hlavní strana / Rodina / Zajímavosti

O zubech trochu jinak...

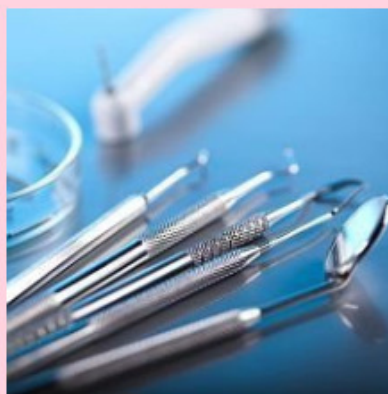
18. 08. 2013 | [Zajímavosti](#)

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 neseťkal 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 přibýly 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.



ZOVIRAX® DUO

je lék k vnějšmu užití.
Pečlivě čtěte příbalovou
informaci.



Novinky.cz, 19. 8. 2013

Co ještě nevíte o čištění zubů

Zuby si čistíme od malička. Začínáme s tím hned, jak se na svět vyklube první zoubek a pokračujeme do té doby, dokud ještě máme v puse co čistit. Kupujeme si ty nejlepší kartáčky a vybíráme nejkvalitnější zubní pasty. A máme pocit, že zuby si snad umí čistit úplně každý. Jenže ono to zase tak jednoduché není.



Dnes 10:09

Správné čištění zubů je docela zapeklitý proces. Ale samozřejmě jako u všeho, je to jen otázka cviku. Důležité je použít správnou techniku a dodržet správný čas.

Na první pohled to opravdu vypadá složité. Abychom totiž čistili správně, musíme už dobře chytit kartáček do ruky. Nejlépe jako propisku. Pokud totiž držíme kartáček celou dlaní, víc na něj tlačíme, a tím si můžeme poškodit dásně nebo zubní sklovinu.

▲ Krásné zuby jsou především čisté a zdravé zuby bez kazů.

FOTO: Profimedia.cz

Novinky.cz, 19. 8. 2013

Nutné je také dodržovat při čištění správný směr.

Kartáček bychom měli držet pod úhlem 45 stupňů. Jen tak totiž dosáhneme i vyčištění prostoru těsně pod dásní. Když kartáček držíme vodorovně, čistíme pouze žvýkací plochu zubu.

Také bychom měli každý zub čistit zvlášť, a to pomocí pěti až deseti krouživých pohybů. A rozhodně bychom neměli zapomínat na to, že zub má tři strany a my se právě musíme snažit vyčistit všechny dostupné plochy. Třeba i za pomoci mezizubního kartáčku, nebo nitě.



Nejlépe se pracuje s rovně střiženým kartáčkem a malou hlavou.

FOTO: Jan Handrejch, [Právo](#)

Jak dlouhou dobu bychom měli čištění zubů věnovat? Dříve se považoval za dostatečný dvouminutový interval. Podle nových výzkumů bychom si však zuby měli čistit minimálně tři minuty. Nejméně dvakrát denně. Bylo by sice ideální čistit si zuby po každém jídle, ale to pro každého není technicky možné. A tak je aspoň nutné dodržet systém ranního a večerního čištění. Ráno po snídani, večer před usnutím.

Novinky.cz, 19. 8. 2013

Podle stomatoložky Petry Gregorové z kliniky Zámeček Malvazinky bychom určitě měli kartáček měnit nejlépe každé dva až tři měsíce a rozhodně vždy, když má roztržené štětinky. „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.



Jak si správně vyčistit zuby, vysvětlí například dentální hygienistka.
FOTO: Jan Handrejch, [Právo](#)

Správným čištěním zubů proti parodontóze

Správným čištěním zubů můžeme zabránit parodontóze, což je jedno z nejčastějších onemocnění dásní. Vzniká působením bakterií, které se usazují na dásních a zubech.

Podle Světové zdravotnické organizace trpí chronickým zánětem dásní až 90 procent lidí z východní a střední Evropy ve věku od 30 do 40 let. Jelikož parodontóza nemusí nutně postihnout celou čelist, ale třeba jen jeden či dva zuby. Proto lidé o tom, že trpí touto nemocí, nemusí dlouho nic tušit. Mezi první příznaky patří krvácení z dásní při jídle, nebo při čištění zubů. Začíná se objevovat zarudnutí a otok dásní. V pokročilejší fázi se pak mezi zuby začínají objevovat mezery, odhalují se zubní krčky a zuby se uvolňují.

Ženy.e15.cz, 10.8.2013

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.



10.8.2013 20:00 | [To se mi líbí](#) 0 [Tweet](#) 0 [+1](#) 0

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 čistíte 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.

Ženy.e15.cz, 10.8.2013

Rada odborníka: „Zubní kartáček vyměňujte vždy, když má roztržené 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.

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.

Ordinace.cz, 06. 08. 2013

Čistíte si zuby správně?

6. srpna 2013, Redakce Ordinace.cz | přečteno: 45x

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.



foto: shutterstock.com

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 čistíte 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.

Máte zánět dásní?

www.parodontax.cz

5 kroků ke zhodnocení stavu Vašich dásní. Jak se projevuje?



Léčba bradavic

MyDivky.cz

Jak se léčí kožní výrůstky? Informace o onemocněním kůže!



Volby reklamy ▶

Ordinace.cz, 06. 08. 2013

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.

Tip: Změňte 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.

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.

5plus2.cz, 5. 8. 2013

Co nevíte o zubech a zubním kartáčku

2. 8. 2013, 10:06 | Zdraví a životní styl

Už staří Babyloňané udržovali svůj chrup žvýkáním klacíků. Pak přišli Číňané s kartáčkem a nakonec se objevil první, nylonový zubní kartáček. Ten ale k čištění zubů nestačí. Znáte i techniku. Nutná je i minimální doba k čištění chrupu.



Čištění zubů není jednoduché, je nutné znát techniku a hlídat i časovost. Ilustrační foto.
Foto: AMI Communications

První zubní kaz byl zaznamenán již před 25 000 lety, kdežto zmínka o zubní péči je známá až od Babyloňanů. Právě oni žvýkali malé klacíky a ani netušili, že tím pokládají základ důležitému vynálezu - zubnímu kartáčku.

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

5plus2.cz, 5. 8. 2013

Dnešní kartáček přišel z USA

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 přibýly 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.

Kartáček k čištění nestačí

I v dnešní době velké množství lidí zanedbává péči o svůj chrup. Zuby si sice čistí, ale ne zcela správně a správnou dobu. 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 čistíte 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 skloviny.

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.



5plus2.cz, 5. 8. 2013

"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.

Paradontóza je nejčastějším onemocněním 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 paradontózy.

Pokud se chcete zánětu dásní vyhnout, omezte pití alkoholu, nekuřte a hlavně pravidelně navštěvujte svého zubaře. Správná technika čištění zubů je samozřejmostí. "Paradontóza patří mezi infekční onemocnění, její nejčastější příčinou vzniku je špatná hygiena ústní dutiny," uvedla MDDr. Petra Gregorová.

Autor: Eva Mertlová