

Zdravé a krásné ~~uš~~ jsou v dnešní době už téměř společenskou nutností. Mnoho lidí ale ~~hup~~ v péči o ~~chr~~ zásadní chyby. V čem se nejvíce pletou:

—| zuby
—| dělá
—| chr |?

Rady a tipy - jak ochránit své zuby

— tučně, Times New Roman


Více než polovina dětí v ~~Ostravě~~ pozná před dosažením 5 let věku, co je to zubní kaz a jaké komplikace přináší. Asi polovina Čechů podle průzkumů neví, že kromě kartáčku a pasty by měli mít doma také kartáček dentální nebo mezizubní nit a případně i ústní vodu. Odhaduje se, že ~~téměř~~ 80 procent lidí si zuby nedokáže správně vyčistit. Není se pak co divit, že ~~v podstatě~~ každý má zkušenost s kazem!

—| Česku
| pěti — tučně
— tučně
— kurzíva
| | |

Na druhou stranu není ~~se co divit~~, že lidé ve správné péči o chrup ~~těpou~~. Dnešní rodiče se učili péči o chrup ještě v ~~historické~~ době, kdy se mimo jiné doporučovaly krouživé pohyby a kartáček byl spíš výstřel než povinná součást péče o chrup.

—| až
—| prakticky
|.

Jak tedy na to?

—| překvapivé
| á
—| 
— kurzíva
| mezizubní | dnost

Dnes doporučovaná ~~metoda~~ čištění zubů se od té staré liší |v tom, že se kartáček nemá přikládat k zubu kolmo (může se poškodit tíseň), ale pod úhlem 45 stupňů. Plak se pak ze zubů odstraňuje jemnými pohyby, kroužením nebo lépe stíráním.

— vycentrovat, tučně

Doktorka Marie ~~zubatá~~ ze Zubního centra v Brně varuje, že ~~vertikální~~ pohyby mohou způsobit


—| technika
| především
| ům | dá
| 5
| ještě

—| Pokorná
—| horizont

odfalování zubních krčků stejně jako pohyby proti dásni u osob s tenkým biotypem dásní.

┌ h
└ ě

Nikam nespěchejte, vyčistěte tímto způsobem zuby z vnější i z vnitřní strany - a pokud vám to místo dvou minut bude trvat ~~osm~~, není to ~~v žádném případě~~ ztracený čas. Kousací plošky zubů pak očistěte pohyby tahem po ploškách (na této části zubů je šoupání povoleno). Měli byste si také navyknout, že postup čištění chrupu proměňujete. Většina lidí čistí si zuby tak, že pokaždé začnou na stejném místě. Podle odborníků to ~~zubům~~ neprospívá. Postup čištění se tím zmechanizuje a člověk zleniví. Lepší je proces čištění měnit a stále se soustředit na pečlivost.




┌ pečlivě
— tučně
┌ čtyři
┌ 
— tučně
└

┌
└ . ┌ P
┌ chrupu
└ automat
┌ proměňovat

Nezapomeňte na zadní zuby

K nejčastějším chybám čištění chrupu patří nedostatečné čištění některých míst - jde především o zadní plošky posledních zubů (~~většinou druhé nebo třetí stoličky~~), vnitřní plošky dolních stoliček, vnitřní plošky dolních řezáků (zde se nejvíce tvoří mezipzubní kámen), vnější plošky horních stoliček, a rovněž zuby různě skloněné či stěsnané ~~a tak dále~~. Problém bývá také s čištěním těch zubů, které jsou opatřených korunkami a můstky.

— vycentrovat, tučně

┌ při
— kurzíva
┌ o
┌ 
└ iček
┌ 
┌ také
┌ 
┌ nedostatečným
└ y

Pokud se do některých ~~zubů~~ nemůžete kartáčkem dostat, pomůže vám jednosvazkový kartáček. Ostatně výběr vhodného kartáčku je samostatnou kapitolou. Měl by mít malou pracovní plochu a spíše měkčí štětiny.

┌ míst
— kurzíva
— Times New Roman

┌ vlákna

Co si pamatovat

Nečistěte příliš rychle a příliš silným tlakem. Není vhodné čistit si zuby okamžitě hned po jídle, od konzumace by měla uplynout alespoň půlhodina. Čistěte si chrup pravidelně - ideální je 2x až 3x denně. Dbejte na vyčištění všech ploch zubu: předních, horních i zadních. Čistěte mezizubní prostory; musíte mít nicméně vhodnou velikost mezizubního kartáčku a ovládat techniku jeho použití (totéž platí i pro dentální nit). Pokud vám krvácejí dásně, zajděte si k zubaři, i když nemáte jiné problémy. Chodte pravidelně na preventivní prohlídky! Měňte si pravidelně zubní kartáček, doporučuje se jednou za tři roky. Vyberte si kartáček, který vyhoví vašim zubům i ústům. Po čištění kartáček vypláchněte, ať v něm nezůstávají bakterie. Nepřehánějte to s konzumací sladkých a kořeněných potravin a nápojů. Pozor si dávejte i na tvrdé potraviny. Pomůže, pokud si po každém jídle vypláchnete ústa: i čistá voda sníží kyselost ve vašich ústech. Nepoužívejte zuby k otvírání lahví, roztržení sáčků apod., mohli byste si je tímto způsobem poškodit. Pokud skřípete zuby, proberte to se svým zubařem.

Příliš tvrdý kartáček zraňuje křivky zubů a dásně, příliš měkký kartáček při nevhodné technice rozhodně nevyčistí zuby dostatečně. ~~Nutná je rovněž pravidelná výměna kartáčku.~~

Mezizubní prostory čistěte citlivě

___ vycentrovat, Arial

┌ si ──┐ rychle

┌─┐

___ tučně

┌─┐ dvakrát ┌─┐ třikrát

┌─┐

┌─┐ také ┌. ──┐ M

┌. ──┐ ┌─┐ ┌─┐

} ___ podtržené

┌─┐ měsíce

┌─┐ bude ┌─┐ ovat

┌─┐ pečlivě

┌─┐ akt

┌. ──┐

┌─┐ totiž

┌─┐ tev

┌─┐ nevratně

┌─┐

┌─┐ naopak

┌─┐

___ vycentrovat, tučně

Opomíjenou částí zubů, kterou vyčistit, jsou také prostory mezi zuby - v místech, kde se stýkají dva zuby s dásní, se zubní plak usazuje nejčastěji. Může přerůst v zubní kámen a způsobuje zánět dásní. ~~Právě proto~~ by se měly i mezizubní prostory opečovávat: čistit dentální nití nebo kartáčkem. Nicméně než se začnete vrtat v prostorách mezi zuby, ~~rozhodně~~ se poraďte se ~~zubařem~~ nebo dentální hygienistkou: mohli byste totiž napáchat víc užitku než škody.

Příliš velký mezizubní kartáček zraňuje dásně a ~~může~~ poškodit mezizubní papilu, příliš malý nečistí dostatečně efektivně. Nebezpečná je též nesprávná práce s dentální nití, která může při chybném zavádění a ~~nesprávných~~ pohybech mezizubní papilu poškodit.

Obecně ~~je také všeobecně~~ platí, že do většiny mezizubních prostor u ~~řidi~~ se mezizubní kartáček či nit vejdu, a tak jejich použití může pomoci. ~~V případech, že~~ máte zuby těsně u sebe, je nutná ~~také~~ velká opatrnost.

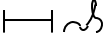

Pozor při bělení

~~Zvláštní~~ kapitolou péče o zuby je touha po bělostkvo ~~kvocím~~ chrupu. Pokud chcete mít zuby bělejší, vždy to řešte v ordinaci: dentální hygienistka vám může zuby mechanicky očistit, pokud to nestačí, doporučí ~~zubař~~ postup bělení, který vaše zuby nepoškodí ~~chrup~~.

je třeba dobře
 tučně
 kurzíva
 kurzíva

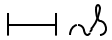
bit 
 je buď
 mezizubním
 určitě
 stomatologem

může nit
 
 zase
 d
 vhod


 dospělých
 při hygieně
 Pokud
 

vycentrovat, tučně !

Speciální
 stném
 výhradně

dentista
 

Naopak nejrozumnější sady bělítok pro použití bývají buď neúčinné, nebo rovnou nebezpečné – zejména při nevhodném použití.

Zuby poničí i skřípání a piercing

I když zubní sklovina je nejtvrdší materiál v lidském těle, do diamantu má přece jen daleko. Takže pokud ve stresu nebo ve spaní skřípete zuby, můžete si chrup výrazně poničit. Jestliže tyto potíže máte – ať už vám je hlásí partner nebo už máte zuby citlivé či vyklavé, poraďte se se zubařem: například od nepříjemných následků nočního skřípění neboli bruxismu vás mohou ochránit speciální pryskyřičné vložky mezi zuby, které zabrání zubům v kontaktu.

Zcela dobrovolně si ovšem chrup poškozují mladí lidé, kteří si zdobí piercingem jazyk nebo dolní ret. Pravidelný kontakt zubů s kovem nebo tvrdým platem totiž zdraví zubů rozhodně neprospěje.

Při piercingu dochází v jazyku k porušení tvrdých zubních tkání (skloviny a zuboviny) a objevují se také praskliny zubu až odlomení hrbolku, zejména u kovového piercingu. Následkem zraňování zubu může dojít i ke ztrátě zubní dřevě s následným zánětem, případně i abscesem v jeho okolí. Piercing, především ten z plastu, může způsobit také záněty jazyka. Ozdoba ve spodní čelisti zase obvykle ničí dolní zubní řezáky.

Začínajte už u dětí

— idel — domácí
— podtrženě
— správ

— vycentrovat, tučně

— jednoznačně

— š

—

— škod

— problémy

— i

— š

— tučně

— kurzíva

— š

— někteří

— když

— ů

— ast

— — aně

— kurzíva

— i

— chronického

— š — odumření

— š

— plastový

— ím — rtu

— š

— podtrženě, tučně

Velmi důležité je, aby si děti zvykly na pravidelné čištění ~~zoubků~~ už od mala. Ideální je, pokud z této činnosti uděláte rituál: dítě vidí, jak si zuby čistíte vy, a přidá se k vám. Je třeba také hlídat, jak se dítě stravuje: pokud po celý den uzobává sladkosti, je to pro sklovinu ~~jeho zubů~~ velká zátěž.


Nezapomeňte dětem kupovat speciální pastu určenou pro předškoláky a batolata. Má totiž nižší obsah fluoru, což chrání nejmenší – kteří pastu často polykají – před předávkováním chlorem, které může vyvíjející se zuby ~~vytrvale~~ poškodit.


Hlavně prevence

Chyb, jimiž můžete zubům uškodit, je opravdu hodně. Pokud ale budete pravidelně chodit na preventivní prohlídky k zubaři a otevřeně přiznáte všechny bolesti, které vás trápí, mělo by se předejít tomu nejhoršímu. Zvažte také návštěvu dentální hygienistky. Většina z nás k nim zatím nechodí, možná i proto, že jejich péče není hrazena ze zdravotního pojištění.

3 2 4 1


Na druhou stranu, rady a dentální ošetření hygienistky vám mohou ušetřit mnohem větší výdaje: pomůže vám vybrat vhodný kartáček i mezizubní kartáček, abyste si zuby nepoškozovali, naučí vás správné technice čištění, případně zbaví vaše zuby nečistot, aby byly bělejší. Správná a pravidelná péče o zuby je nenahraditelná.

□ kal
 ┌─┐ chrupu
 ┌─┐ společný
 ┌─┐ v
 ┌─┐ pot
 ┌─┐ jeho zubní
 ┌─┐ 

___ Arial
 ┌─┐ ┌─┐
 ┌─┐ ty
 ┌─┐ flu
 ┌─┐ 


___ Arial, tučně

┌─┐ svým
 ┌─┐ celá řada } ___ podtrženě

□ ístky
 ┌─┐ být možné
 ┌─┐ pacientů
 ┌─┐ z toho důvodu
 ┌─┐  veřejného

1/2/3/4

┌─┐  □ í

□ ky
 ┌─┐ di
 ┌─┐ 

} ___ tučně, Times New Roman

Čištění zubů s rovnátky

Správná péče je základ!

V dnešní době je kladen ~~přehnaný~~ důraz na vzhled, proto je krásný, ~~rovný~~ úsměv téměř nezbytností. Je ale třeba uvědomit si, že při nošení rovnátek ~~je třeba~~ dbát na správnou ústní hygienu více než kdy jindy. Je třeba opravdu důkladně čistit zuby a zámečky, ~~k~~ tomu slouží celá řada pomůcek. ~~Prvotní~~ je samozřejmě klasický kartáček.

Klasický kartáček:

Klasický zubní kartáček ~~známý~~ každému, bez ohledu na to, zda rovnátka nosí či nikoli. V případě ~~fixačních~~ rovnátek je doporučováno používání klasického, nikoli elektrického kartáčku. Aby nedocházelo k ~~dráždění~~ dásní, měl by kartáček být měkký. Pacient by se měl zaměřit na čištění všech částí zubů - i vnitřní ~~plošky~~ zubů, které bývají často opomíjeny.

~~Další pomůckou, která by neměla chybět, je tzv. solo (jednosvazkový) kartáček.~~


Jednosvazkový kartáček:

Jednosvazkový kartáček ~~je určen~~ ke snadnějšímu čištění hůře dostupných prostorů - jak samotných zámečků a jejich okolí, tak ~~prostoru~~ pod obloukem, pružinkami, atd. Tento kartáček se používá bez pasty, takže použít jej můžete kdekoliv a kdykoliv. Tato pomůcka je zcela ~~nezbytným~~ vybavením každého, kdo nosí rovnátka.

___ vycentrovat, tučně

___ podtrženě, tučně

┌─┐ obrovský

┌─┐  ┌ s rovnými zuby

___ kurzíva

┌─┐ musíme ___ kurzíva

┌─┐ vyč

┌. ┌K

┌─┐ Základem

___ tučně

┌─┐ by měl být

┌─┐ 

┌─┐ 

┌─┐ 

┌─┐ pod

┌─┐ ích ┌─┐ ek

┌─┐ velmi

___ tučně

┌─┐ slouží

___ kurzíva

┌─┐ rovněž

┌─┐ 

┌─┐ 

┌─┐ nepostradatelným

Mezizubní kartáček:

Mezizubní kartáček ~~bývá~~ využíván nejen k čištění mezizubních ~~mezer~~, ale také k čištění pod drátkem fixních aparátů.

___ tučně

┌ se ┌ ~
┌ prostor ┌ y

Tablety či roztok na detekci zubního plaku

Jak pečlivě jste zuby vyčistili, můžete zjistit pomocí speciálních tabletů či roztoků sloužících na rozpoznání zubního plaku.

___ tučně ┌ ~

___ Arial
┌ ích ┌ ~
┌ detekci

V případě, že není zubní plak odstraněn, na zubech mohou vznikat bílé skvrny, počínající zubní kazy či záněty dásní. Roztousknutím tablety dojde k zabarvení a zjistíte tak, na která místa byste se z hlediska čištění měli ještě zaměřit.

┌ dostatečně

┌ k ┌ ~
___ kurzíva
┌ více

Ústní sprcha:

Další užitečnou pomůckou může být ústní sprcha, díky které si sami můžete vypláchnout všechna místa v ústní dutině a to i včetně těch špatně dostupných.

___ tučně, kurzíva

┌ mimořádně
┌ ~ ┌ ou
┌ ě, ┌ ~

Čistící tablety:

Dobrým doplňkem jsou i čistící krystaly nebo tablety. Čistící tablety slouží k řádnému vyčištění snímatečných rovnátek. Tabletů či krystal přidáme do sklenice s vodou a do tohoto roztoku vložíme rovnátka.

___ tučně, kurzíva ┌ i

┌ i
┌ ~ ┌ s
┌ cí
┌ čky

O své zuby pečujte v každém věku! - Autor: KLF

___ tučně, kurzíva, Arial