

Hygiena dutiny ústní

Naším společným cílem je péče o zdraví a krásu Vašich zubů. Základem na dlouhé cestě ke krásnému chrupu je dokonalá ústní hygiena. Na správné vyčištění chrupu potřebujeme znalost, trpělivost a vhodné pomůcky a my bychom se s Vámi toto cestou rádi podělili o naše poznatky, jak na to..

Zuby si čistíme nejméně 2x denně, lépe 3x denně.

Hygienu začínáme klasickým zubním kartáčkem. V naší ordinaci doporučujeme značku Curaprox, protože má malou pracovní část s velmi hustými a měkkými štětinami, která dobře čistí i hůře přístupná místa a nehrozí přitom bolestivé poškrábání dásní. Kartáček nasadíme šikmo asi v úhlu 45° až na dásně a stíravými pohyby od dásně směrem k řezací hraně zuby očistíme. Čistíme zub po zubu z vnější i vnitřní strany. Vyčištění předních zubů z vnitřní strany může být obtížné, situaci usnadní otočení kartáčku „na výšku“. Následuje vyčištění žvýkacích plošek zubů, které je snadné a provádíme ho vodorovnými pohyby.

Dalším krokem je čištění solo kartáčkem. Ten slouží k rozrušení zbylých povlaků v oblasti krčků zubů z vnější a vnitřní strany zubů. Technika čištění je velmi precizní: vlákna kartáčku přiložíme na zub k okraji dásně, přičemž část vláken prakticky bez tlaku zavedeme i pod dásně a jemnými vibračními pohyby posouváme kartáček od jedné strany zubu na druhou. Kontrolujeme, že vlákna kartáčku zůstávají v dásňovém žlábků a „nevylézají“ na dásně, pak by čištění nebylo šetrné.

U dospělých je nezbytné také používání mezizubních kartáčků, které slouží k vyčištění prostor mezi zuby. Tyto prostory je třeba proměřit a následně zvolit vhodné velikosti kartáčků. Tyto potom jemně zasouváme nad špičkou dásně tak, abychom jí neporanili a zároveň dobře očistili špatně přístupné prostory mezi zuby. Dále můžeme použít mezizubní nit a to buď hladkou nebo tzv. superfloss, což je zubní nit opatřená silnější „chlupatou“ částí, kterou čistíme prostory kolem zubních implantátů a korunek.

Zubní hygiena u malých dětí je spolu s omezením sladkých pokrmů a zejména sladkých nápojů zásadním pilířem prevence zubního kazu u dětí. Jakmile začnou dětem růst zoubky, je třeba se o ně začít starat – na čištění u nejmenších dětí kromě měkkého kartáčku existují různá kousátka s kartáčky, která kromě čištění zároveň usnadňují i prořezávání dalších zubů. U starších dětí, které si zkouší čistit zuby samy, pomáhají večer s dočištěním rodiče, používáme klasický kartáček technikou popsanou výše.. V nácviu dobré ústní hygieny pomohou dětem také barvicí tablety, které po 30ti vteřinovém žvýkání obarví starý plak modře a nový plak červeně a tato místa pak dítě ještě dočistí.

Zubní pasta hraje při čištění zubů roli především dezinfekční, ale také pomáhá zuby fluoridovat a tím chránit zubní sklovinu před kazem. Fluor je obsažen ve formě aminofluoridů, kterých by měla zubní pasta obsahovat co nejvíce. Tam, kde je zvýšená kazivost zubů a potřebujeme povrch skloviny ještě více chránit, lze zuby fluoridovat 1 – 3x týdně Elmex gelem, který nanese prstem na vyčištěné zuby večer a ponecháme přes noc. Dalším přípravkem, který doporučujeme pro ochranu zubní skloviny a optimalizaci prostředí dutiny ústní je GC Tooth Mouse, který lze používat denně.