

Zásady správné péče o dutinu ústní

- **Z**uby čistit minimálně dvakrát denně – ráno a večer.
- **K** čištění používat vždy měkký zubní kartáček a mezizubní pomůcky.
- **O**svojit si správnou techniku čištění zubů, nejlépe stíravou, tzv. od dásně k zubu.
- **P**oužívat zubní pasty s fluoridy a bez abrazivních složek.
- **P**o večerním čištění zubů už nepít a nejíst.
- **P**rávidelně po půl roce chodit na preventivní prohlídky k zubnímu lékaři.
- **N**avštěvovat dentální hygienistku.
- **O**mezit potraviny a nápoje bohaté na cukry a kyseliny.
- **N**ekouřit.



Manuální nebo elektrický kartáček?

Jak manuální, tak elektrický kartáček dokáže zuby dobře vyčistit, záleží ovšem na zručnosti a trpělivosti uživatele.

Elektrické kartáčky jsou buď rotační, točí se dokola, nebo sonické, které lehce vibrují. Z testů i zkušeností odborníků ve stomatologii a dentální hygieně vyplývá, že celkově lepší, a pro tkáň dutiny ústní šetrnější, jsou kartáčky sonické.

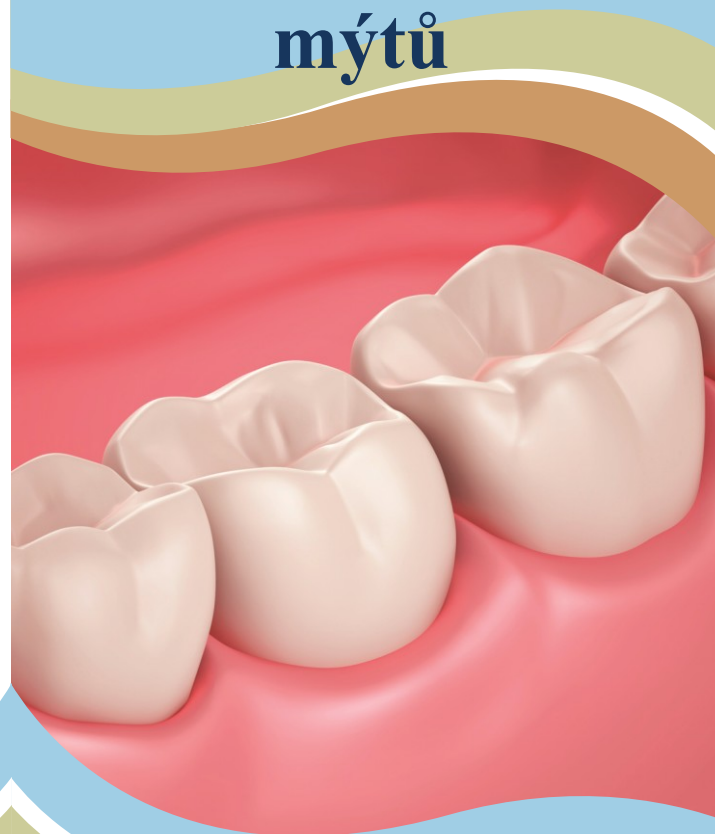
Vhodně zvolený elektrický kartáček by měl mít regulovatelnou intenzitu kmitů a tlakový senzor, který kartáček zastaví, pokud je na něj vyvíjen přílišný tlak.



Autor

Bc. Barbora Barcalová, DiS.
diplomovaná dentální hygienistka a pedagog
v rámci zpracování diplomové práce na téma:
Informovanost vybraných respondentů o
problematice orálního zdraví

Dentální hygiena oproštěná od mýtů



Zdravé zuby, důvod k úsměvu