

Příloha č. 4: Test v rámci přípravy na výuku (zdroj: <https://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-volny-cas-testy/114127/test-jak-jsou-na-tom-vase-zuby.html>)

1. Prevence

1. Čistíte si zuby pravidelně a to minimálně dvakrát denně?
2. Používáte mezizubní kartáčky nebo nitě?
3. Čistíte si zuby po konzumaci cukrovinek?
4. Používáte měkký nebo středně tvrdý kartáček s malou hlavou a vlákny, která jsou všechna stejně rovná?
5. Vyměňujete si pravidelně kartáček po jednom, maximálně 2 měsících?
6. Žvýkáte žvýkačky bez cukru?
7. Používáte ústní vodu?
8. Máte dostatečný přísun tekutin – minimálně 2 litry denně?
9. Chodíte pravidelně – minimálně jednou za půl roku ke svému zubaři?
10. Čistíte si zuby z vnitřní strany a také zadní plošky posledních zubů?

Za každou zápornou odpověď si přičtete jeden bod

2. Zlovyky

1. Pijete rádi a hodně »kolové« nápoje?
2. Pijete často sladké nápoje, kolu nebo stoprocentní džusy?
3. Jíte často sladkosti ale nebo také chipsy a příliš slané pochoutky?
4. Kouříte?
5. Jíte večer i po té, co jste si již vyčistili zuby?
6. Máte genetické předpoklady pro kvalitní chrup, mají vaši rodiče i ve vyšším věku stále dobré a hlavně svoje zuby?

Za každou kladnou odpověď si přičtete jeden bod

3. Onemocnění

1. Máte zarudlé a zduřené dásně?
2. Krvácejí vám dásně při čištění zubů?
3. Když si přiložíte před ústa ruku a dýchnete do ní, cítíte nepříjemný zápach?
4. Podívejte se na svůj chrup do zrcadla: ustupují vám dásně a obnažují se krčky a kořeny zubů?
5. Máte na zubech zubní kámen nebo povlak, který nelze čištěním odstranit?
6. Změnily vaše zuby sklon posazení v ústní dutině nebo se vám dokonce viklají?

Za každou kladnou odpověď si přičtete 2 body

HODNOCENÍ:

0 – 5 bodů

Pokud jste nezískali ani jeden bod ve třetí části testu, gratulujeme! Výborně, máte zoubky jako perličky, jen tak dál. Pokud se tam nějaký bodík ze třetí části objevil, při vaší pečlivost vám určitě nemusíme doporučovat ostražitost a pravidelnou lékařskou péči.

6 - 12 bodů

Pokud jste nezískali ve třetí části více jak dva body, jsou na tom vaše zuby dobře a mají dobrou perspektivu. Nepolevujte ale ve své péči o zuby a v první řadě chodte na pravidelnou prevenci.

13 – 20 bodů

To už je varovný výsledek. Rychle zařadte vyšší rychlostí stupeň v prevenci a vyvarujte se už konečně zlovykům, které vaše zuby zbytečně ničí. Pokud ve třetí části výrazně bodujete, tak se zlovyky už projevíly, ale ještě je čas na záchranu chrupu!

Nad 20 bodů

Joj, to je bída! Vás zuby určitě hodně zlobí a při takovém bodovém zisku už určitě chudáci zdaleka nejsou v plném počtu, co?! Dnešní léčebné postupy jsou ale tak účinné, že i vám mohou ještě zachránit, co se dá. Nezoufejte!