

Co je dentální hygiena?

Dentální hygiena je důležitou součástí moderní stomatologie a dělí se na část profesionální a část individuální. Profesionální hygienu provádí dentální hygienistka, jejíž prací je zejména nácvik správného čištění zubů s pacientem a výběr vhodných pomůcek, odstraňování zubního kamene, preventivní péče o chrup a v neposlední řadě zlepšení estetiky zubů.

Individuální, neboli domácí, dentální hygiena by měla být základním prvkem správné osobní hygieny každého člověka. Zahrnuje čištění správnou technikou s měkkým zubním kartáčkem a používání dalších pomůcek pro dokonalé odstranění zubního plaku jako mezizubní kartáčky, zubní nit, solo kartáček aj.

Dentální hygiena je soubor opatření, která mají zabránit vzniku onemocnění na tkáních dutiny ústní obecně. Jedná se o preventivní opatření, jehož cílem je zabránit poškození tvrdých zubních tkání, předcházet rozvoji onemocnění parodontu a dalších struktur v dutině ústní jako jazyk či sliznice a udržet terapeutický výsledek po léčbě.



Stomatologické mýty



Mýtus: Parodontóza je dědičná!

Parodontóza je onemocnění závažného aparátu zubu, způsobené bakteriemi v plaku. Určité dispozice a sklon k těmto problémům může být dán geneticky, ale vždy záleží na konkrétním člověku, jak se o svůj chrup bude starat. Pokud bude dobře zuby čistit a používat vhodné pomůcky, nebudou v jeho ústech přítomné patogenní bakterie, a tím pádem zde nebudou probíhat procesy vedoucí ke vzniku parodontózy.

Mýtus: Nejdůležitější je pasta!

Zubní pasta je pouze doplněk čištění, nemá čistící schopnosti a nerozpouští bakterie, k tomu je nezbytná mechanická očista. Zubní pasty díky svým vlastnostem mohou ovlivňovat metabolismus bakterií, jsou nosiči pro mnohé pomocné látky, mají deodorační efekt a významnou roli hrají při péči o citlivé zuby. Většina zubních past obsahuje fluoridy, které mají za úkol napomáhat při reparaci a mineralizaci tkání a boji proti nadměrné citlivosti.

Mýtus: Zubní kámen vzniká z vody!

Zubní kámen z vody nevzniká, ani velmi tvrdá voda nevytváří na zubech nánosy zubního kamene. Zubní kámen je tvrdá substance tvořící se mineralizací hmoty zubního povlaku. Vliv na jeho tvorbu má mineralizace sliny, strava a úroveň individuální dentální hygieny.



Mýtus: Správný kartáček je tvrdý!

Naopak, zubní kartáček by měl mít měkké štětiny, aby nedráždil dásně i povrch skloviny. Při čištění zubů nezáleží na tom, jak je kartáček tvrdý, aby odstranil vrstvu zubního povlaku, ale na tom, jak pružné a husté jsou jeho štětiny a kam všude se dostane. Zubní povlak je měkká kašovitá hmota, není potřeba ho odírat tvrdým kartáčkem.

Mýtus: Mezizubní kartáček způsobuje krvácení dásní!

Krvácení dásní je způsobeno zánětem dásně, mezizubní kartáček pouze uvolní přebytečnou krev, kterou tělo nažene do dásně, aby se bránilo bakteriím v zubním plaku. Nejhorší strategií je v tuto chvíli přestat mezizubní prostor čistit. Bez důkladné očisty se dásně zánětu nezbaví. Pokud člověk v čištění vytrvá i přes krvácení dásně, zhruba do tří týdnů se krvácení výraznělepší, případně zmizí úplně.