

OŠETŘOVÁNÍ A PÉČE O ZUBY

EDUKACE





20. březen 2016

Světový den ústního zdraví

Vše začíná tady.

Zdravá ústa. Zdravé tělo.

Světový den ústního zdraví se slaví každý rok 20. března. Svátek je organizován Světovou dentální federací (FDI) a národními dentálními asociacemi ve spolupráci s globálními partnery. U nás je podporován Českou stomatologickou komorou, ve spolupráci s Asociací dentálních hygienistek, Sdružením studentů stomatologie, výukovými programy a významnými partnery, kteří se angažují v osvětě ústního zdraví.

Světový den ústního zdraví se slaví již od roku 2008. Jeho cílem je připomenout význam ústního zdraví a celosvětově zlepšit povědomí o významu ústní hygieny při prevenci onemocnění dutiny ústní v každém věku.



Pátero zásad

Jak správně pečovat o ZUBY

Pět kroků pro váš úsměv na celý život:

- I. Navštěvujte pravidelně svého zubního lékaře a dentální hygienistku.
- II. Dvakrát denně si čistěte zuby kartáčkem a zubní pastou s fluoridy.
- III. Pravidelně používejte mezizubní čistící pomůcky.
- IV. Ústní hygienu doplňte účinnou antibakteriální ústní vodou.
- V. Žvýkejte po každém jídle.



I. Navštěvujte pravidelně svého zubního lékaře a dentální hygienistku

Každých šest měsíců si nechte odborně zkontrolovat svůj chrup. Váš zubní lékař při preventivním vyšetření ověří, jestli si správně čistíte zuby, poradí, jak zlepšit ústní hygienu, včas odhalí případné problémy, poskytne vhodné individuální ošetření a doporučí návštěvu dentální hygienistky.

* 2x ROČNĚ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKA U ZUBAŘE





II. Dvakrát denně si čistěte zuby kartáčkem a zubní pastou s fluoridy

Fluoridy v zubní pastě pomáhají chránit chrup před kazem, který vzniká následkem působení bakterií zubního plaku. Po každém jídle se pak v ústech vytváří kyselé prostředí rozpouštějící minerály v zubní sklovině. Je proto důležité nezapomínat na pravidelnou ústní hygienu a zejména po večerním čištění zubů se vyhnout další konzumaci jídla či nápojů s obsahem cukru. Zároveň nezapomínejte svůj zubní kartáček měnit alespoň jednou za 3 měsíce.



Čištění kartáčkem

Nejčastěji doporučovaná účinná a bezpečná technika čištění zubů je vibrační, která umožňuje také bezpečné čištění dásňového žlábků. O instruktáž jejího správného provedení požádejte zubního lékaře nebo dentální hygienistku.

* KAŽDODENNÍ PEČLIVÉ ČIŠTĚNÍ ZUBŮ PO JÍDLE (nejméně 2x denně)



* PÉČE O CHRUP



III. Pravidelně používejte mezizubní čistící pomůcky

Mezizubní čistící pomůcky (mezizubní kartáčky a dentální nitě) umožňují mechanické čištění povrchů zubů nedostupných pro zubní kartáček. Výběr vhodné pomůcky a nácvik správného způsobu používání je vhodné konzultovat se zubním lékařem nebo dentální hygienistkou.



Čištění mezizubních prostorů

Dentální nit je jedinečná pomůcka ústní hygieny, která umožňuje účinně čistit většinu mezizubních prostorů. Ani antibakteriální ústní voda nemusí z těchto míst odstranit zbytky jídla. Místa, kde se zuby dotýkají, jsou vystavena nebezpečí vzniku zubního kazu. Vhodný prostředek pro čištění mezizubních prostorů Vám doporučí zubní lékař nebo dentální hygienistka.



IV. Ústní hygienu doplňte účinnou antibakteriální ústní vodou

Povrch zubů tvoří pouze 20-25% povrchu celé ústní dutiny, zbylých 75-80 % tvoří povrchy sliznic, které nejsou přístupné nebo vhodné pro mechanické čištění. Účinná antibakteriální ústní voda očistí slizniční povrchy a zároveň z povrchu zubů odstraní zbytky zubního plaku zbylého po mechanickém čištění.



Ústní voda

Pravidelné používání ústní vody snižuje množství bakterií v ústní dutině a zabraňuje tvorbě zubního povlaku. Osvěžuje Váš dech na několik hodin a zároveň nenarušuje rovnováhu bakteriální mikroflóry ve Vašich ústech.



V. Žvýkejte po každém jídle

Pokud nemáte možnost vyčistit si po jídle zuby, žvýkejte žvýkačku bez cukru. Žvýkání zvyšuje produkci slin, což pomáhá neutralizovat kyseliny v zubním plaku, které napadají Vaše zuby. Sliny obsahují vápník a další látky, které pomáhají posilovat zubní sklovinu.

*VÍCE OVOCE A ZELENINY, MÉNĚ SLADKOSTÍ

VÍCE



MÉNĚ



Děkuji za pozornost

