

29DENT

DENTÁLNA HYGIENA (na doma)

Správna starostlivosť o zuby je kľúčová pre **udržanie zdravého úsmevu** a **prevenciu pred zubným kazom a zápalom ďasien**. Domáca dentálna hygiena nezahŕňa len čistenie zubov so zubnou kefkou, ale pozornosť treba venovať aj **čisteniu medzizubných priestorov**. Poskytneme vám jednoduchý návod, ako správne čistiť vaše zuby a udržiavať medzizubné priestory čisté.

AKO SPRÁVNE ČISTIŤ ZUBY?

Krok 1: Vyberte si správnu zubnú kefkou

- Veľkosť hlavičky - mala by byť dostatočne malá - menšia hlavička umožňuje lepší prístup k ťažko dostupným miestam
- Tvrdosť vlákien - zubná kefkou by mala byť mäkká s rovno zastrihnutými štetinkami. Tvrdé štetinky na zubnej kefke môžu poškodiť ďasná a sklovinu, hlavne ak sa so zubnou kefkou tlačí.
- Rukoväť - mala by byť ergonomická a pohodlná na držanie

Krok 2: Správna technika čistenia so zubnou kefkou

- Držte kefkou ako pero pod uhlom 45 stupňov tak, aby polovica vlákien bola na zube a druhá polovica na ďasnách
- Používajte jemné krúživé pohyby aby ste odstránili povlak zo zubov aj z okraja ďasien.
- Zuby čistite aspoň 3 minúty a nezabudnite na všetky plochy – vonkajšie, vnútorné aj žuvacie plochy. Keď si prejdete zuby jazykom musia byť hladké.
- Nezabúdajte na jazyk, kde sa tiež môžu usádzať baktérie.

Krok 3: Používajte fluoridovú zubnú pastu

- Fluorid v zubnej pomáha remineralizovať zubnú sklovinu a znižovať riziko vzniku zubného kazu. Odporúča sa naniesť na zubnú kefkou pastu vo veľkosti hrášku.



29DENT

DENTÁLNA HYGIENA (na doma)

AKO SPRÁVNE ČISTIŤ MEDZIZUBNÉ PRIESTORY?

1. Medzizubné kefky

- Jemne vložte kefku medzi zuby a pohybujte ňou vpred a vzad.
- Veľkosti medzizubných kefiek sú rôzne. Správnu veľkosť vašej medzizubnej kefky odmeriame na dentálnej hygiene.

2. Dentálna niť

- Dentálnu niť používame na čistenie užších medzizubných priestorov a bodov kontaktu.
- Jemne vsuňte niť medzi zuby a pohybujte ňou po stene zuba hore a dolu tak, aby ste odstránili plak.

3 RADY

- **Pravidelnosť:** Odporúča sa čistiť zuby minimálne dvakrát denne – ráno a večer. Ráno na odstránenie plaku, ktorý sa tvorí cez noc, a večer pred spaním na odstránenie nečistôt a zvyškov jedla. Nezabúdajte ani na čistenie medzizubných priestorov.
- **Návšteva zubárneho lekára a dentálnej hygieny:** Pravidelná návšteva zubného lekára a dentálnej hygieny je nevyhnutná kvôli prevencii vašich zubov a ďasien.
- **Strava:** Cukor je hlavným vinníkom pre vznik zubného kazu. Snažte sa znižovať jeho príjem a po sladkých jedlách si vypláchnite ústa s čistou vodou.