



## Ako správne postupovať pri ústnej hygiene

Zubný kaz a ochorenie ďasien sú dve choroby ústnej dutiny, ktoré ľudí trápia najčastejšie. Týmto chorobám však môžete sami predchádzať a to spôsobom stravovania, vlastnou starostlivosťou a pravidelnou návštevou zubného lekára / zubnej hygieničky, ktorí vám odstránia zubný kameň tvoriaci sa na zuboch.

Ľudia, ktorí jedia cukor alebo škroby len počas hlavných jedál a majú normálnu tvorbu slín, nemajú zubné kazy! Ak budete mať toto na pamäti, ľahko môžete zabrániť tvorbe zubných kazov a to nasledujúcimi spôsobmi:

- Jedzte cukor a škroby len ako súčasť hlavných jedál. Takto vznikne čas na hojenie zubov.
- Večer používajte zubnú pastu s obsahom fluoridu aby vám spevnela zubná sklovina (tvrdý povrch zubov).

Ďasná pozostávajú zo špeciálneho tkaniva, ktoré je pevne prilnavé k zubom. Ak ďasná krvácajú, do tela sa dostávajú baktérie, ktoré môžu poškodiť kosť, v ktorej sú zuby upevnené. Súčasné výskumy preukázali, že tieto baktérie, ktoré sa do tela dostávajú cez ďasná, spôsobujú systémové choroby ako napr. Alzheimerova choroba, cukrovka či srdcovo-cievne ochorenia. Novou súčasťou liečby ochorenia ďasien sa stalo aj chemické ničenie baktérií. Vedci zistili, že najúčinnšie je čistenie zubov zubnou kefkou (následne zubnou niťou + medzizubnými kefkami) a obyčajnou sódou bikarbónou a to raz denne. Je to najlepší a najľahší spôsob, ako zabiť baktérie v ústach. Na ničenie baktérií v ústach tiež pomáha rozriedené SAVO (5,35 % roztok natrium hypochlorid – dostať ho v drogériách pod názvom SAVO Original a je určený aj na dezinfekciu pitnej vody), ktoré sa používa dvakrát do týždňa.

Aby ste mali ďasná stále zdravé je potrebné, aby ste si každý deň odstraňovali baktérie chemicky a mechanicky pomocou zubnej kefky a dentálnej nite/medzizubnej kefky podľa nasledujúceho postupu:

### Každé ráno nalačno

1. Do dlane si nasypete 2 kopcové čajové lyžičky sódy bikarbóny. Navlhčenou zubnou kefkou naberte z prášku a vmasírujte ho na/pod ďasná a do medzizubných priestorov.
2. Vzápätí naneste sódu bikarbónu aj na dentálnu niť a vyčistíte si ňou medzizubné priestory i miesta pod ďasni, t. j. priestory medzi zubami a ďasnom. Môžete postupovať aj tak, že si navlhčeným ukazovákom naberiete sódu bikarbónu a tú postupne nanášate a vtlačíte medzi zuby a ďasná smerom do medzizubných priestorov. Potom zoberiete úzku medzizubnú kefkou a pomocou nej si vyčistíte/vtlačíte sódu bikarbónu do medzizubných priestorov. Pokiaľ sú vaše medzizubné priestory úzke, použite zubnú niť na vtlačenie sódy bikarbóny, takým spôsobom ako pri medzizubnej kefke.



Sódu bikarbónu nevyplachujte, pretože na zničenie baktérií v ústach potrebuje istý čas. Nadbytočnú sódu bikarbónu vypl'ujte.

3. Kefkou na jazyk, na ktorú tiež dajte sódu bikarbónu, si vyčistite chrbát jazyka. Tento spôsob čistenia je tiež dobrou prevenciou proti mnohým infekciám hrdla a zároveň pomáha odstrániť zápach z úst – a to až u 99 % ľudí s týmto problémom.

### **Každý večer pred spaním – pre tých, ktorí mávajú zubné kazy**

1. Umyte si zuby zubnou kefkou a pastou s obsahom fluoridu. Následne použite aj zubnú niť a medzizubné kefy na vyčistenie medzizubných priestorov.
2. Po umytí zubov ústa nevyplachujte, len vypl'ujte zvyšnú penu.

### **Dva-trikrát do týždňa**

Aspoň dvakrát do týždňa si vyplachujte ústa 0,15 % roztokom natrium hypochloridu (SAVO). Roztok si pripravíte tak, že do 500 ml pitnej vody pridáte 15 ml 5,35% roztoku natrium hypochloridu (SAVO Original na dezinfekciu pitnej vody – komerčne predávané v drogériách). Roztokom dôkladne preplachujte ústa 30 sekúnd.

ROZTOK NEPREHĽTAJTE! Po použití ho vypl'ujte.

Ústa nevyplachujte a 5 minút si do nich nič nedávajte. Zvyšný roztok vylejte (neodkladajte ho). Ak náhodou prehltnete malé množstvo roztoku, nič sa nestane. V žalúdku sa premení na obyčajnú kuchynskú soľ. Je vhodné si následne umyť zuby klasicky zubnou kefkou bez pasty.

Účinnšie je použitie tohto roztoku v ústnej sprche (Waterpik Ultra WP 100).

### **Cieľom čistenia zubov je udržať si zdravé ďasná**

Aby ste mali ďasná zdravé je potrebné, aby vám zubný lekár / zubná hygienička pravidelne odstraňovali zubný kameň. Ak ešte nechodíte na pravidelnú zubnú hygienu alebo k nám nie ste objednaný, zavolajte nám.