

Zdravé zuby?

Úplně stačí správně a pravidelně používat zubní kartáček. Prevence zubního kazu, zánětu dásní a parodontitidy aneb základem je správné čištění chrupu. Vyhnout se nepříjemným bolestem chrupu, drahým a komplikovaným zákrokům u stomatologa a v konečném důsledku i ztrátě zubů, která má velký vliv na to, jak si užijeme potěšení nejen z jídla? Všechno máme v rukou my sami. Tedy v té správné ruce, která drží kartáček a dokáže ho správně použít. „Ke správnému čištění zubů potřebujeme klasický zubní kartáček a mezizubní kartáčky. Principem je mechanické očištění zubního plaku. Toho dosáhneme jedinečně jeho „zametením“ ze zubů pomocí kartáčků. Jak správně na to své pacienty naučí dentální hygienistka nebo zubní lékař,“ říká v rozhovoru stomatoložka **Šárka Šťovíčková**.

Co je to zubní plak?

Je to směs mikrobů, potravy (cukrů) a sliny. Tvoří se v ústech všem. Vypadá jako bílá kašovitá hmota, která se lepí na zuby. Čím déle plak v ústech ponecháme, tím je větší jeho vrstva. Časem vrstva naroste natolik, že se ve spodních částech plaku začnou tvořit kyseliny. Tyto kyseliny rozleptávají zuby. Tímto mechanismem vznikají zubní kazy.

Co všechno zubní plak způsobuje?

Stojí za vznikem kazu, zánětu dásní a plakem podmíněnou parodontitidou (lidově „parodontózou“). V dásni způsobuje plak zánět, který se projevuje krvácením. Krvácení je pro nás ukazatel. Říká nám, že je s dásní něco v nepořádku a je třeba ji léčit. Je to pro nás takový varovný zdvižený prst. Když zánět dásně neřešíme a necháme ho pokračovat, tak se časem dostane do kosti, která leží hned pod dásní. Kost se vlivem zánětu začne rozpouštět. Neustále ubývá, až nakonec ubude natolik, že zub nemá v čem držet. Začne se kývat a vypadne.

Co se s tím dá dělat?

Dají se tato onemocnění léčit? Je potřeba si uvědomit, že všechna tato onemocnění způsobuje zubní plak. Když ho ze zubů odstraníme pomocí kartáčků, resp. pravidelně redukujeme jeho vrstvu (správným čištěním zubů!), tak jsme odstranili příčinu onemocnění. Není příčina – není nemoc. Těmto onemocněním lze jednoznačně předejít a nemusí vůbec vzniknout! Je nezbytné, aby si pacienti zuby čistili. Ale správným způsobem, pravidelně a pečlivě. Zánět dásně se vyléčí správným čištěním za pár dní a dále prostě nepokračuje. Plakem podmíněná parodontitida je větší oříšek. Ten, kdo to nechal zajít tak daleko, že tento problém vznikl, bude mít řešení obtížnější. Parodontitida se dá zastavit. Nová kost ale už nedoroste. Proces rozpouštění kosti už aspoň dále nepokračuje. Zubní kaz se dá vyřešit „vyvrtáním“ a nahrazením poškozených tkání výplňovým materiálem. Ne vždy je to ale možné, a ne vždy to je snadné. Občas všechna tato onemocnění mohou skončit ztrátou zubu.

Jakou pastu je nejlepší používat?

Pasta k čištění zubů není potřeba. Pasty a ústní vody jsou jen „voňavky“ do pusy. Aby nám z úst vonělo a čištění nám chutnalo. Samy o sobě nic nečistí. Plak na zuby lpí a dá se odstranit jedině mechanicky – tedy pomocí kartáčků. Pokud někdo zubní pastu používat chce, tak může. Měl by si vybrat takovou pastu, která mu chutná a má z ní dobrý pocit. Některé pasty (s vyšším obsahem fluoridů) mohou napomáhat re mineralizaci počátečních kazů, ale jedině na čistém zubu bez plaku. Přes vrstvu plaku nemá fluorid šanci na zub působit.

Ústní vody také nefungují?

Ústní vody na tom jsou stejně jako pasty. Zubní plak nedokážou odstranit. Jaké kartáčky doporučujete? Správný kartáček by měl být měkký, hustý (hodně štětin), všechny štětiny by měly být stejně dlouhé a hlavička kartáčku co nejmenší. Čím menší část se štětinami, tím se bude v ústech lépe manipulovat. Mezizubní kartáček musí vybrat dentální hygienistka nebo zubní lékař. Jde o správnou velikost. Příliš malý kartáček nečistí – nedosáhne na boční plochy v mezizubním prostoru. Příliš velký do mezery nedostaneme.

Mohu čistit mezizubní prostory zubní nití nebo párátkem?

Pro čištění mezizubních prostor nejlépe funguje mezizubní kartáček. Nit a párátko nemají dobré výsledky. Je to způsobeno klenutím mezizubních prostorů a anatomí bočních ploch zubů. Čištění mezizubním kartáčkem je snadné, rychlé a efektivní. Zubní nit nejenže nečistí efektivně, ale zároveň je manipulace složitá a hrozí poranění dásní.

Co když se mezizubním kartáčkem do mezery nedostanu?

Mohou být i mezery, kam se mezizubní kartáček nevejde. V tom případě je na hygienistce, aby pacientovi poradila individuálně, jak se o mezeru starat. Možností jsou zubní nitě, jednosvazkové kartáčky nebo mezizubní kartáček, který nezavedeme úplně. Nebo kombinace výše zmíněných. V tomto případě k niti přistupujeme tak, že je lepší čištění zubní nití, než ničím. Často ovšem pacienti prohlašují, že se do mezery nic nevejde, a ono se ve skutečnosti vejde. Bylo to jen o tom, že neznali správný „grif“, jak do mezery mezizubní kartáček zavést. Ano, přesně tak. MUDr. Šárka Šťovíčková Správným čištěním se tedy dá předejít všem těmto problémům? Nemít nikdy žádný kaz a zanícené dásně? Je možné, aby měl člověk zdravé zuby až do smrti?

Ano, přesně tak. MUDr. Šárka Šťovíčková

Z časopisu [Ahoj, rodino](#) převzal Věroslav Kozák