

B

Bezručovka

Zubní ordinace a dentální hygiena · Děčín

NÁVOD Z ORDINACE

7 chyb, kterými si ničíte dásně

A jak je napravit dřív, než z nich bude problém, který se řeší
vrtačkou. Přečtete za deset minut.

MUDr. Hana Pojtingerová · Bezručova 569/12, Děčín IV-Podmokly · 412 586 361

Zuby se nekazí náhodou

Většina zubních kazů a zánětů dásní vzniká na místech, kam se běžným čištěním nedostanete — v mezizubních prostorech a pod okrajem dásně. Nejde o smůlu ani o „měkké zuby po rodičích“. Jde o povlak, který tam zůstává den za dnem.

Dobrá zpráva je, že skoro všechno, co dásním škodí, jde změnit během několika týdnů. Tenhle návod shrnuje sedm chyb, na které v ordinaci narážíme nejčastěji, a u každé je konkrétní náprava.

Jak návod používat: nečtěte ho jako seznam výtek. Vyberte si jednu věc, kterou u sebe poznáte, a čtrnáct dní ji dělejte jinak. Pak přidejte další. Sedm změn najednou nevydrží nikdo.

Krvácení dásní není normální

Pokud vám při čištění nebo při použití mezizubního kartáčku teče krev, není to tím, že čistíte moc. Je to zánět — dásně je prokrvená a podrážděná povlakem, který se pod jejím okrajem usadil. Zdravá dásně nekrvácí ani při důkladném čištění.

Nejčastější reakce je čištění v tom místě omezit. Tím se ale povlak usadí ještě víc a zánět se prohloubí. Správná reakce je opačná: čistit to místo pečlivěji a nechat si odstranit zubní kámen.

Síla, technika, pomůcky

1

Čistíte moc silně a vodorovně

Drhnutí tvrdým kartáčkem ze strany na stranu povlak z mezizubí stejně nedostane — zato postupně obrušuje krčky zubů a odtlačuje dásně. Výsledkem jsou obnažené krčky, citlivost na studené a ustupující dásně, která sama nedoroste.

Náprava: měkký kartáček, malé krouživé pohyby, tlak asi jako když píšete tužkou. U elektrického kartáčku ho jen přikládejte a nechte pracovat — netlačte.

2

Vynecháváte mezizubní prostory

Mezi zuby leží zhruba třetina povrchu, na kterou kartáček nedosáhne. Právě tam začíná většina kazů mezi zuby a zánětů dásní. Čištění bez mezizubí je jako mýt nádobí jen zvenku.

Náprava: jednou denně mezizubní kartáček, ideálně večer. Kde jsou zuby těsně u sebe a kartáček neprojde, použijte nit. Zabere to dvě minuty.

3

Máte mezizubní kartáček špatné velikosti

Příliš malý projede mezerou, aniž by se čehokoliv dotkl — máte pocit, že čistíte, ale povlak zůstává. Příliš velký naopak poraní dásně. Velikost se navíc mezi jednotlivými mezerami liší, takže jedno balení na celý chrup obvykle nestačí.

Náprava: nechte si velikosti změřit na dentální hygieně. Dostanete seznam, který kartáček patří kam — a přestanete kupovat naslepo.

Signály a načasování

4

Krvácení berete jako důvod přestat

Popsali jsme to na předchozí straně, ale opakujeme ho schválně — je to nejčastější a nejdražší chyba z celého seznamu. Vynechané místo se zanítí víc, zánět se rozšíří pod dásně a z gingivitidy, která je vratná, se časem stane parodontitida, která už vratná není.

Náprava: čistěte dál a šetrně. Pokud krvácení nezmizí do dvou týdnů, objednejte se — pod dásní je nejspíš zubní kámen, který doma neodstraníte.

5

Čistíte hned po kyselém jídle nebo pití

Po citrusech, víně, džusu nebo energetickém nápoji je sklovina na chvíli změkklá. Když do ní hned pustíte kartáček, obrušujete ji.

Náprava: vypláchněte ústa vodou a s čištěním počkejte asi 30 minut.

Jak rychle se dásně spraví? U běžného zánětu dásní se stav při důkladném čištění a odstraněním zubního kamene obvykle upraví během dvou až čtyř týdnů. Ustoupená dásně ani obroušené krčky už ale zpátky nedorostou — proto je lepší chybu zachytit dřív.

Návyky, které se vyplatí změnit

6

Po čištění si vyplachujete ústa vodou

Tím spláchnete fluorid z pasty dřív, než stihne zapracovat. Přijdete o velkou část ochrany, kterou pasta nabízí.

Náprava: pastu jen vyplivněte a nevyplachujte. Po večerním čištění už nic nejezte ani nepijte.

7

Na hygienu jdete, až když něco bolí

Zubní kámen se doma odstranit nedá — tvrdne a roste pod okrajem dásně, kde ho neuvidíte. Když začne bolet, obvykle už nejde o prevenci, ale o opravu. A ta stojí násobně víc.

Náprava: dentální hygiena dvakrát ročně. Při sklonu k tvorbě kamene, parodontitidě, implantátech nebo rovnátkách po třech až čtyřech měsících.

Počítáno v penězích: pravidelná hygiena stojí zlomek toho, co rekonstrukce zubu nebo ošetření kořenových kanálků. Prevence je nejlevnější zubní ošetření, jaké existuje — protože nahrazuje ta drahá.

Večerní čištění krok za krokem

Ráno stačí kartáček. Večer je potřeba udělat celé kolo — přes noc se povlak množí nejvíc.

1

Nejdřív mezizubní prostory

Kartáčkem nebo nití, ještě než vezmete do ruky pastu. Povlak se uvolní a fluorid se pak dostane i mezi zuby.

2

Kartáček k okraji dásně

Přiložte ho pod úhlem asi 45 stupňů tak, aby se štětiny dotýkaly i dásně. Právě tam povlak zůstává.

3

Malé krouživé pohyby, po úsecích

Rozdělte si chrup na šestiny a v každé chvíli čistěte jen dva až tři zuby. Celkem dvě minuty.

4

Nezapomeňte na vnitřní strany a osmičky

Nejčastěji vynechaná místa jsou vnitřní strana dolních předních zubů a zadní plocha posledního zubu.

5

Vyplivnout, nevyplachovat

Fluorid má na zubech zůstat.

Co si pořídit

Kartáček

Měkký (soft). Tvrdý nečistí líp, jen víc obrušuje. Vyměnit každé tři měsíce nebo když se štětiny rozjedou.

Mezizubní kartáčky

V několika velikostech podle vašich mezer. Velikosti vám změříme.

Zubní nit

Tam, kde mezizubní kartáček neprojde.

Pasta s fluoridem

Obsah fluoridu aspoň 1450 ppm — bývá uvedený na zadní straně obalu.

Škrabka na jazyk

Pokud řešíte zápach z úst. Většina bakterií sedí na jazyku.

S tímhle se objednejte

Následující věci se doma nevyřeší a odkládáním se jen prodraží:

- Dásně krvácejí déle než dva týdny, i když čistíte pečlivě.
- Dásně jsou oteklé, tmavě červené nebo bolestivé na dotek.
- Zuby vypadají delší než dřív — dásněň ustupuje.
- Zápach z úst, který nezmizí po vyčištění.
- Cítíte na zubech drsná místa, která nejdou odstranit kartáčkem.
- Zub se viklá nebo se změnil skus.
- Na hygieně jste byli před více než rokem.

Objednejte se online, kdykoliv vás to napadne

V kalendáři vidíte skutečně volné termíny. Vyberete si čas, potvrzení máte do minuty v e-mailu a den předem vám přijde připomínka.

ordinacebezrucovka.cz/dentalni-hygiena

Nebo zavolejte: 412 586 361 · Bezručova 569/12, Děčín IV-Podmokly

Tento návod slouží k obecné informaci o péči o chrup a nenahrazuje vyšetření u zubního lékaře. Pokud vás něco bolí nebo si nejste jistí, ozvěte se nám — poradíme rádi i po telefonu.

© MUDr. Hana Pojtingerová, ordinace Bezručovka, IČO 49889508.