

Dentální hygiena



Dentální = zubní nebo ústní.

Zubní hygienu dělá člověk, kterému říkáme dentista.

Dentální hygiena pomáhá předcházet onemocnění v dutině ústní, tedy v puse.

Pomáhá předcházet tvorbě paradentózy (zánětu, který způsobuje uvolnění zubů), zánětu dásní nebo vzniku zubního kazu.

Při dentální hygieně se odstraňuje zubní plak (barevný povlak od jídla, nápojů nebo cigaret na zubech) a zubní kámen, protože ty způsobují onemocnění v ústech.

Na dentální hygienu se můžete zeptat své zubařky, nebo svého zubaře.

Na dentální hygienu se doporučuje chodit pravidelně, dospělí lidé by měli chodit 2x za rok.



Jak to v ordinaci dentální hygieny chodí?



Je to podobné jako u zubaře, dentista používá podobné nástroje, ale nepoužívá vrtačku, nebojte se.

Nejprve si s dentistou či dentistkou povídáte.

Zeptá se, jestli máte alergii, jestli se léčíte s nějakou nemocí, jestli berete léky, jestli kouříte a tak podobně.

Posadíte se do křesla a dentista zkontroluje stav vašich zubů, dásní, výplní, zubních náhrad apod.

Podle toho v jakém stavu jsou vaše zuby doporučí postup.

Zpravidla nejprve odstraní plak a zubní kámen, k tomu se používají nástroje jako je ultrazvuk nebo pískovač.

Poté vyčistí a leští povrch zubů rotačním kartáčkem a zubní pastou.

Ošetření by mělo být šetrné.



Jak si správně čistit zuby?



Dentista vám řekne a ukáže, jak si správně čistit doma zuby a jaké pomůcky používat.

Zubní kartáčky se liší podle tvrdosti a počtu štětin.

Doporučují se většinou měkké s velkým množstvím štětin, které jsou rovně zastřižené.

Používat můžete také mezizubní kartáčky, jsou různě velké a označují se barvou a číslem.

Je dobré používat také zubní nit.

Mezizubní kartáčky a nit odstraní mezizubní prostory, kam se běžný kartáček nedostane.

