



Průvodce zdravým úsměvem



**Tato příručka vám poradí, jak
udržet dásně i zuby zdravé.**



Proč potřebujeme zuby?



Zuby nám pomáhají správně rozkousat potravu.



Kousání bez zubů není jednoduché.

Může se stát, že když o zuby přijdeme, nebudete moci jíst své oblíbené potraviny.



Zuby potřebujeme pro správné vyslovování slov.



Když někdo nemá zuby, může mu být špatně rozumět.

Se zuby vypadá úsměv lépe.

Všic



Takto vypadají zuby, o které nikdo nepečoval.



Nevypadají pěkně, že?

Zkažené zuby mohou hodně bolet a mohou vypadávat.



Zkažené zuby způsobují také zápach z úst.

Pamatujte také na péči o dásně.



**Zdravé dásně pomáhají, aby zuby nepadaly.
Čištění zubů pomáhá, aby byly dásně zdravé.**



**Když se dásně nečistí, tak mohou být červené,
oteklé a bolí.**

**Nemocné dásně při čištění krvácí a způsobují
zápach z úst.**

Nemocné dásně způsobují dokonce padání zubů.

Co se stane, když si nebudete čistit zuby?



Je důležité si čistit zuby i dásně ráno a večer. Jinak se na nich vytvoří povlak nebo také plak. Na dalším obrázku je vidět, jak plak vypadá.



Když se plak nečistí, tak vzniká zárodek zubního kazu. Zubní kaz je špatný pro zdraví zubů i dásní.

Jak udržovat zuby i dásně zdravé?



Nejdůležitější je čištění zubů.

Zuby si čistíte každé ráno a každý večer před spaním.



Zubní lékař vám vysvětlí, jaký je pro vás nejlepší způsob čištění zubů a dásní.

Doporučí vám také pro vás nejlepší zubní kartáček a pastu

Pro každého může být vhodný jiný kartáček a jiná pasta.

Kouření je špatné pro zdraví zubů.



Kouření škodí zdraví mnoha způsoby.

Například způsobuje, že jsou zuby žluté nebo dokonce hnědé.

Kouření může také způsobovat silný a nepříjemný zápach z úst.

Zdravý úsměv ovlivňuje strava.



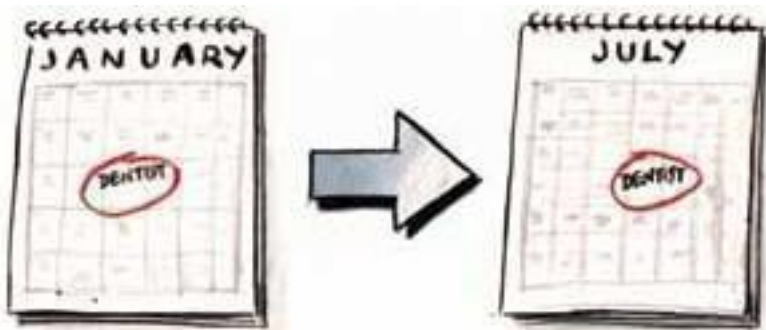
Ovoce, nebo sendvič je lepší než sladkost.

Pití vody a mléka je vždy lepší než slazené nápoje.



Sladké je dobré si dát jako dezert po jídle.

Pravidelné kontroly u zubního lékaře.



Zubaře se doporučuje navštěvovat každých 6 měsíců.
Zubní lékař zkontroluje, jestli máte zuby i dásně zdravé.



Může se stát, že někdo nemá zubaře.

S nalezením nového zubaře může pomoci rodina,

praktický lékař, sociální pracovník nebo přátelé.

Nebojte se toho, že musíte k zubaři.



Někteří lidé se zubaře bojí.

Řekněte někomu o svých obavách.

Promluvte si o tom také se svým zubařem.

Když se budete o své zuby starat, lékař, tak vás zubní lékař pochválí.

Pamatujte!

**Když budete pečovat o své zuby
a dásně, vydrží déle zdravé.**



easyhealth.org.uk

Překlad:



Rytmus - od klienta k občanovi, z.ú.

www.rytmus.org



Poznámky: