

ABC MYCIA

Jak prawidłowo je szczotkować?

RUCHY OKRĘŻNE CZY WYMIATAJĄCE?

Zęby myjemy za rzadko, zbyt krótko i często nieumiejętnie. Czas to zmienić, bo zaniedbanie to może prowadzić do poważnych chorób zębów i przyzębia.

JAKA SZCZOTECZKA?

Na co powinniśmy zwracać uwagę, wybierając dla siebie szczoteczkę?

Włosie: zbyt twarde może kaleczyć delikatne dziąsła, dlatego bezpieczniej

jest wybierać szczoteczkę o średnim stopniu miękkości oznaczoną jako „medium” lub delikatniejszą oznaczoną jako „soft”. Tę ostatnią poleca się zwłaszcza, gdy przy szczotkowaniu pojawia się krwawienie z dziąseł.

Główka: najlepiej giętka, ponieważ ułatwia dostanie się do trudno dostępnych zakamarków jamy ustnej.

Rodzaj: manualna czy elektryczna? Jeśli stosujemy właściwą technikę szczotkowania, dobra jest i jedna i druga, choć uważa się, że elektryczna usuwa więcej kamienia i płytki nazębnej.

Funkcje dodatkowe: osoby noszące aparaty ortodontyczne powinny kupować szczoteczki przystosowane do czyszczenia zamków i klamr, najczęściej z cha-

rakterystycznym rowkiem lub tzw. jednopeczkowe o zaokrąglonym włosiu.

TECHNIKA WYMIATAJĄCA

– Najbardziej popularną techniką mycia zębów jest szczotkowanie ruchami okrężnymi. Jednak dużo

skuteczniejsza jest

technika wymia-

tająca – wyja-

śnia dr Iwona

Gnach-Olejni-

czak, stomato-

log z Unident

UnionDental

Spa. Polega ona

na tym, by ustawić

główkę szczoteczki pod

kątem 45 stopni do po-

wierzchni zęba i delikat-

nym ruchem od dziąsła

do korony, ząb po zębie

wymiatać wszelkie za-

nieczyszczenia. – Czas

szczotkowania to sprawa

indywidualna i wcale

nie musi wynosić zale-

canych dwóch minut.

Zęby myjemy tak długo,

aż pocujemy, że są czy-

ste – podkreśla. Więcej

WAŻNE!
Najważniejsze jest
mycie zębów rano
i wieczorem oraz
płukanie ust wodą
po każdym
posiłku.

JAKA PASTA?

Można wybrać najłatwiejszą drogę i zdecydować się na pastę uniwersalną. Jeżeli jednak chwilę się zastanowimy, prawdopodobnie okaże się, że warto sięgnąć po preparat o bardziej sprecyzowanym działaniu. Jeśli chcemy usunąć osad i płytkę nazębną, wybierzmy pastę wybielającą, najlepiej o niskim poziomie ścieralności. Specjalne preparaty są też przeznaczone dla palaczy – oprócz wybielania poradzą sobie także z nieprzyjemnym zapachem wydychanego tytoniu. Jeśli cierpimy na nadwrażliwość zębów lub paradontozę, sięgajmy po pasty na te dolegliwości.

Dentyści zalecają
wymianę szczotecz-
ki co sto dni.

ZĘBÓW

NIEZBĘDNE AKCESORIA:

1. Himalaya Dental Crem Ayurvedic – ziołowa pasta do zębów. Chroni dziąsła, zapobiegając krwawieniom (ok. 12 zł)
2. Nić dentystryczna Active (ok. 10 zł)
3. Szczoteczka do czyszczenia języka Active (ok. 12 zł)
4. Szczoteczka elektryczna Oral-B Triumph 5000 (ok. 330 zł)
5. Blend-a-med Pro Expert Clinic Line – pasta do zębów na problemy z dziąslami (ok. 16 zł)
6. Sachol – płyn do płukania jamy ustnej (ok. 16 zł).



czasu na tę czynność muszą poświęcić np. osoby posiadające chropowate szkliwo, chyba że zdecydują się na profesjonalną mikroabrazję w gabinecie stomatologicznym, która wypoleruje szkliwo i ograniczy podatność zębów na odkładanie się kamienia nazębnego.

DODATKOWA BRON

W naszym niezbędniku dentystycznym oprócz szczoteczki i pasty do zębów powinny się znaleźć także:

- **szczoteczka do czyszczenia języka** – usunie zgromadzony tam brud i drobnoustroje, odpowiednie

PORADNIK DENTYSTYCZNY

- Poprośmy dentystę o instrukcję płukania irygatorem wodnym, który pod ciśnieniem przepłukuje bardzo dokładnie przestrzenie międzyzębowe.
- Używajmy elektrycznej szczoteczki, która w stosunku do zwykłej usuwa o 50 procent więcej płytki nazębnej.
- Wrażliwe dziąsła masujemy żelem aloesowym. Pędzlujemy je też palczkami kosmetycznymi nasiąkniętymi olejkami

eterycznym z drzewa herbacianego, eukaliptusa, goździków, szalwi lekarskiej.

- Krwawiące dziąsła płuczmy rozcieńczoną nalewką z mirry lub głowienki pospolitej.
- Włączmy do diety mleko i inne przetwory mleczne, łosoś, migdały, ciemne rośliny zielone.
- Łyčajmy witaminę C, która zmniejsza krwawienie dziąseł np. przy paradontozie.

działne m.in. za wszelkie stany zapalne jamy ustnej i nieświeży oddech;

- **płyn do płukania ust** – zapobiega rozwojowi bakterii oraz rozmięcza płytkę nazębną przed myciem zębów;

- **hydropulser** – wytwarza strumień wody, który wypłukuje resztki pokarmów;

- **nić dentystyczna** – najdokładniej oczyści przestrzenie międzyzębowe. Do akcji powinna wkroczyć jeszcze przed szczoteczka. Czyśemy szpary

lagodnymi ruchami góra-dół, delikatnie

wprowadzając nić lekko poniżej linii dziąseł. Przy każdym zębie używajmy czystego fragmentu nici.

CEL NA WIECZÓR

Najważniejsza jest pielęgnacja wieczorna. – Zawsze chodźmy spać z czystymi zębami, dziąslami i językiem, by bakterie nie szalały w jamie ustnej przez całą noc – uczula nasz ekspert. Jeśli nie możemy myć zębów po każdym posiłku, wypłuczmy przynajmniej usta czystą wodą.

JUŻ ZA TYDZIEŃ:

Komu zalecane są badania metodą Holtera?

