

Zasady mycia zębów – niezależnie, czy szczotką elektryczną, czy tradycyjną – pozostają takie same.



W statystykach dotyczących chorób zębów jesteśmy w niechlubnej czołówce Europy. Przeciętny dorosły Polak ma 13 zębów zaatakowanych przez próchnicę. A przecież tak niewiele trzeba, by mieć zdrowe zęby.

Tekst: Agata Joanna Nowicka

3 filary zdrowych i pięknych zębów

Niezbędne akcesoria

EKSPERT ZDROWIA



LEK. STOM.
IWONA GNACH-OLEJNICZAK
KLINIKA UNIDENT
UNION DENTAL SPA
WE WROCŁAWIU

Najważniejsza jest szczoteczka. Może być elektryczna lub tradycyjna, ważne, by miała dość miękkie włosie (medium lub soft). Zbyt twarde rani dziąsła i powoduje krwawienia. Na rynku są szczoteczki z twardym włosiem, ale zaleca się je do mycia protez i aparatów ortodontycznych, a nie zębów. Główka szczoteczki powinna być giętka, by umożliwić wyczyszczenie zakamarków, a rączka musi dobrze leżeć

w dłoni. Szczoteczkę wymieniaj co 3 miesiące. Pastę dobieraj do potrzeb zębów (wybielającą, do wrażliwych dziąseł, odświeżającą). Gdy nie masz szczególnych problemów z zębami, używaj pasty o kompleksowym działaniu.

W higienie jamy ustnej niezbędna jest też nitka dentystyczna. Czyść nią przestrzenie między zębami przed każdym myciem. Przyda się także skrobaczka do języka, która usunie z niego na-

lot. Do czyszczenia języka nie używaj szczoteczki, ponieważ w ten sposób przeniesiesz bakterie z języka na zęby. Warto płukać jamę ustną płynem, który dociera do miejsc niedostępnych dla szczoteczki. Płyn zabija bakterie, uniemożliwiając tworzenie się płytki nazębnej, i odświeża oddech. Jest pomocny przy częstych stanach zapalnych w jamie ustnej. Wybieraj płyny bez alkoholu (wysusza śluzówkę).

Umiejętne mycie to podstawa

Wiadomo, że trzeba szczotkować zęby przynajmniej 2 razy dziennie po 2 minuty. Dentyści zmieniają tę zasadę – myj tak długo, aż poczujesz, że wszystkie zęby są czyste. Nie każdy jednak wie, jak właściwie to robić. Zamiast zataczać kółeczka na zębach, myj je ruchem wymiatającym. Każdy ząb szczotkuj po kolei w kierunku od dziąsła do korony, jakby naciągając dziąsła na zęby. Skupiaj się na pojedynczym zębie, nie próbuj za jednym razem umyć całego łuku, bo jest ryzyko, że wtedy ominiesz np. ósemki. Myj zęby tym sposobem od strony zewnętrznej (policzków) i wewnętrznej. Jeśli chcesz wiedzieć, czy dobrze myjesz zęby, obejrzyj swoją szczoteczkę. Nawet pod koniec użytkowania włosie nie powinno być odkształcone (np. wygięte na zewnątrz). Jeśli włoski odstają, oznacza to zbyt agresywne mycie i za mocne dociskanie szczoteczki do zębów. Warto popracować nad techniką my-

cia zębów, a w razie potrzeby poprosić o pomoc stomatologa. Niewłaściwe szczotkowanie może doprowadzić do uszkodzenia szkliwa, odsłonięcia szyjek zębowych i krwawienia dziąseł.

Przestrzenie międzyzębowe czyść nitką: wokół środkowych palców owiń kawałek (ok. 50 cm) nici. Używając kciuków i palców wskazujących, napnij 5-centymetrowy odcinek i umieść nitkę między zębami. Zawiń ją wokół zęba na kształt litery C. Łagodnymi ruchami w górę i w dół (uważaj na dziąsła) oczyść przestrzeń międzyzębową. Przy kolejnym zębie odwijaj czysty odcinek nici.

Mycia zębów nie trzeba powtarzać po każdym posiłku (choć byłoby to ideałem), wystarczy, że przepłuczesz usta wodą lub przez kilka minut będziesz żuć gumę bez cukru. Nigdy nie pomijaj wieczornego mycia zębów – inaczej bakterie będą przez całą noc niszczyły zęby.

Regularna kontrola

Staranne mycie najlepszą szczoteczką i pastą, nitkowanie i płukanie to jeszcze nie wszystko. Regularne wizyty u stomatologa co pół roku są niezbędne dla zdrowia zębów. Lekarz skontroluje zęby i profesjonalnie je oczyści z osadów oraz kamienia. Pierwszym etapem oczyszczania jest skaling, czyli zdjęcie kamienia nazębnego za pomocą ultradźwięków. Mimo mycia zębów może on zbierać się pod dziąslami czy w przestrzeniach międzyzębowych. Następnie piaskowanie usuwa wszelkie osady nazębne. Dokładne polerowanie wygładza je do perfekcji. To ważne, bo wszelkie nierówności przyciągają bakterie i osady. Ostatnim krokiem jest fluoryzacja (inaczej lakierowanie), która zabezpiecza zęby, nasycając je wysoko stężonym fluorem.