

Правилна техника+добра четкица+довољно често+дуго=ЗДРАВИ ЗУБИ



Леп осмех употпуњује спољашњи изглед, а здрави зуби омогућавају правилну исхрану. Проблем је што велики проценат становништва не одржава или неправилно одржава оралну хигијену.

Све што је потребно је добра четкица за зубе, правилна техника прања зуба и да се зуби перу довољно често и довољно дуго.

Четкица за зубе:

Добра четкица треба да има малу главу да би могла допрети до свих делова усне дупље и свих зуба, влакна треба да су синтетичка, исте дужине и са заобљеним врховима, меке или средње тврдоће, јер тврде четкице могу оштетити десни.

Четкицу за зубе треба мењати на три до четири месеца, такође, треба обратити пажњу и на одржавање и чување четкице коју после сваког коришћења треба добро опрати да би се уклонио што већи број бактерија и оставити је на место где може да се осуши на ваздуху.

Избегавати чување у кутијама јер је то место погодније за развој бактерија. Четкице за зубе са додацима за прање језика треба врло добро опрати после коришћења јер се на језику налази велики број бактерија.

Електричне четкице за зубе могу бити забавне за коришћење, посебно за децу, њихова предност је што за краће време направе више циклуса четкања па се тако скраћује време активног четкања, али мана је што употребом ове четкице изостаје масажа десни.

Колико пута дневно треба прати зубе?

Најбољи ефекат се постиже ако се зуби оперу ујутру одмах после устајања, након сваког оброка и увече пре спавања.

Јутарњим прањем се елиминишу бактерије које су се накупиле у току ноћи. Прање зуба после сваког оброка спречава штетно дејство неких материја из хране.

Најважније је прање зуба пре спавања, јер се остаци хране у устима у току ноћи хемијски распадају и штетно делују на зубе, јер се у току ноћи много мање лучи пљувачка која омогућава самочишћење зуба.

Правилна техника:

Приликом прања зуба најважније је да се обухвате све површине зуба и да се истовремено врши масажа десни.

Најприсутнија метода и веома једноставна за извођење је тзв. клизна метода четкања зуба. Према овој методи четкање почиње од задњег зуба горње вилице са десне стране. Четкица се прво поставља на спољашњу површину зуба и десни и врши се вертикални покрет одозго надолу, што треба поновити најмање шест пута.

Када се очисти спољашња површина свих зуба горње вилице, прелази се на четкање унутрашње површине горњих зуба, након тога се четкају спољашње површине зуба доње вилице и то вертикалним покретима одоздо нагоре и по завршетку прелази се на унутрашње површине.

Гризне површине зуба обе вилице четкају се покретима четкице унапред и уназад.

Најкраће време четкања зуба, за постизање ефекта је два-три минута, мада се препоручује три-пет минута.

Које зубне пасте користити?

Паста за зубе је помоћно средство за одржавање оралне хигијене. Она потпомаже механичко дејство четкице за зубе у отклањању наслага са зуба и десни и уклања непријатан задах из уста.

Једино што је важно при избору пасте за зубе ја да садржи флуор и да се редовно користи. Прање зуба пастама које садрже флуор један је од најчешћих и најсигурнијих начина превенције каријеса. Идеална концентрација флуора у пастама за зубе би морала да буде између 1.000 и 1.500 ppm, што би требало да пише на паковању.

Децу треба научити да пасту треба испљунути након прања зуба, а не прогутати. Зато је најбоље да деца користе малу количину пасте, величине зрна грашка, да у случају гутања дете не прогута велику концентрацију флуора који тако унесен у организам може штетно да делује.

Шта значи када зуби боле док се перу?

Бол је најчешћи симптом због кога се пацијенти јављају стоматологу. Ако зуби боле у току четкања, узрок може бити узнапредовали каријес, упала десни,

повлачење десни или постојање пародонталних џепова, као и оштећење зубне глеђи.

У сваком случају, чим се јави бол важно је да се у што краћем периоду пацијент јави стоматологу. Ако се упала десни не лечи и ако се запостави орална хигијена, може прерасти у веома озбиљно обољење - пародонтопатију.

Пародонтопатија је обољење које се карактерише запаљењем и крварењем десни, повлачењем десни, појавом пародонталних џепова, лабављењем и на крају испадањем зуба.

За превенцију настанка овог обољења поред беспрекорне оралне хигијене јако су битне и редовне посете стоматологу који ће препознати најраније симптоме и отпочети лечење на време.

Такође, треба редовно уклањати каменац, који се не може уклонити четкањем већ га може одстранити само стоматолог. Узрок бола приликом четкања зуба могу бити и оштећења зубне глеђи.

Особе са протезама и орална хигијена:

Особе које носе протезе, уколико нису безубе, па макар имале и један преостао зуб, треба да примењују стандардну технику прања зуба четкицом и пастом за зубе.

Хигијена саме протезе подразумева уредно прање и чишћење. То се најбоље постиже употребом посебно дизајнираних четкица за протезе уз употребу паста за протезе које онемогућавају задржавање каменца, остатака хране и пигмената (код пушача) на површини протезе.

Протеза се чисти после сваког obroка, а једном дневно (најбоље увече) треба је детаљно очистити. Не смеју се чистити топлом водом, алкохолом или детерџентом.

Центар за промоцију здравља