



# Perličkový úsmev

**Vedeli ste, že zubný kaz už nevyžaduje bolestivé vŕtanie, prehnané čistenie škodí a kefka na zuby môže byť zásobárňou baktérií?**

## Žiarivá belosť

- \* So začínajúcim kazom si zubár poradí aj bez vŕtačky. Baktérie v kazovom ložisku zničí bezbolestne – ozónom. Kaz však musí byť naozaj drobný a nesmie byť skrytý medzi zubami. Aby ste nepišli neskoro, navštívte zubára raz za pol roka. Klasické vŕtanie stojí okolo sto korún, ozónový zákrok asi tisícku a treba ho pravidelne opakovať. Neponúknu vám ho síce v každej ordinácii, no nadštandard ocenia najmä deti.
- \* Túžite po úsmeve filmovej hviezdy? Namiesto klasickej plomby požiadajte zubára, aby diery po kaze vyplnil keramikou – inlay. Vyvŕtané miesto nasníma kamera a prístroj vybrúsi z keramickej doštičky výplň, ktorá presne zapadne do opravovaného miesta. Počítajte s niekoľkými tisíckami na opravu jedného zuba.
- \* Prajete si klasicnú plombu alebo bielu? Hoci sláva bielych výplní ešte trvá, zubári už prišli aj na ich mínusy. Neoplatí sa nimi plátať veľké diery na zadných zuboch. Nevydržia každodenné hryzenie tak dlho ako klasické amalgámové plomby a po dvoch rokoch začínajú hnevať.

## Stačí minúta

Nie je to tak dávno, čo nás odborníci presviedčali, že zuby si máme umývať po každom jedle minimálne tri minúty. Teraz prišli páni v bielych plášťoch na to, že drhnutie poškodí sklovinu a poraní ďasná.

## Náš tip

Vymeňte tvrdú kefku za mäkkú a zuby si čistíte ráno a večer jednu až dve minúty. Dôležitá je správna technika – od ďasien k zubom a netlačíte! Počas dňa si vystačíte aj so žuvačkami bez cukru.



## Zdroj nákazy

Testy Štátneho zdravotného ústavu preukázali, že po troch mesiacoch používania kefy stúpol počet škodlivých baktérií o 15 percent oproti meraniu po dvoch mesiacoch. Preto neváhajte, vymeňte ju! Rovnako nešetríte po každom prekonanom infekčnom ochorení. Viete, koľko choroboplodných zárodkov sa stihlo zahniezdiť medzi štetinami?

## Kaz kazov

Na budúci rok príde na svetový trh prevratná novinka v boji proti zubnému kazu, pasta a ústna voda na báze laktobacilov. Vedci totiž zistili, že práve laktobacily sú úhlavnými nepriateľmi baktérií, ktoré narúšajú zubnú sklovinu. V ústach na seba naviažu zlé mikroorganizmy a nedovolia im prilpiť sa na povrch zubov. Obyčajným vypláchnutím sa ich nadobro zbavíte.

## K zubárovi? Nikdy!

Aj samotní stomatológovia sa boja, keď si majú sadnúť do zubárskeho kresla. Nie div, že obyčajní smrteľníci majú z návštevy v ordinácii panický strach. Ak vás k zubárovi doženú až neznesiteľné bolesti, nečudujte sa, že budete trpieť.

**1** Predtým ako sa dohodnete so zubárom na termíne, poproste ho o krátky rozhovor. Otvorene mu povedzte, z čoho máte strach. Určite vás pochopí a bude pri práci opatrnejší.

**2** Rozptýľte sa. Spýtajte sa, či si môžete priniesť prehrávač so slúchadlami a svojou obľúbenou hudbou. Nebudete sa toľko sústreďovať na bolesť, nepríjemné zvuky a hrôzostrašné nástroje.

**3** Zistíte, aké možnosti bezbolestných zákrokov lekár ponúka. Zopár stoviek za to predsa stojí! Ak sa bojíte bolestivej injekcie, dajte si pred bodnutím ďasno znecitliviev sprejom.