

Ak nie, rýchlo sa po nejakej rozhladnite. Tento zázrak v čistení zubov vás zbaví problémov s krvácaním ďasien a pri troche šťastia aj bolestivých kŕčov v „hororovom“ kresle.



Máte už medzizubnú kefkú?

Túžite po zdravom úsmeve? Cesta k nemu vraj vedie len cez mechanické čistenie. „Zázračné ústne vody ani pasty neexistujú,“ tvrdí zubár MUDr. Pavol Andel. Tekutinové či fluoridové preparáty vraj nedokážu ochrániť naše zuby cez vrstvu hrubého povlaku. Preto sa nová škola dentálnej hygieny zameriava na čistenie miest, ku ktorým sa bežné kefký nedostanú. „Zubné kazy a zápalové procesy vznikajú najmä v lokalitách, ktoré pri čistení vynechávame. A to sú práve medzizubné priestory a miesta prechodu medzi zubami a ďasnom. Ak ich zanedbáme, nahromadí sa v nich povlak,“ vysvetľuje odborník. Povlak či biofilm sa ukladá na povrchu zubov a spôsobuje väčšinu plíag, pre ktoré trpíme v čakárni u zubára. „Menšie či väčšie kazy, ťahanie nervov alebo zubov, prípadne korunka a paradentóza – to všetko má na svedomí zubný povlak. Táto škodlivá organizovaná masa vzniká z baktérií, ich produktov a bielkovín,“ hovorí doktor Pavol Andel. Tenká vrstva biofilmu však našim zubom a ďasnám neškodí. Dokonca je pre svoje „dobré“ baktérie potrebná na správny chod obranných alebo tráviacich procesov. Nebezpečné je len hro-

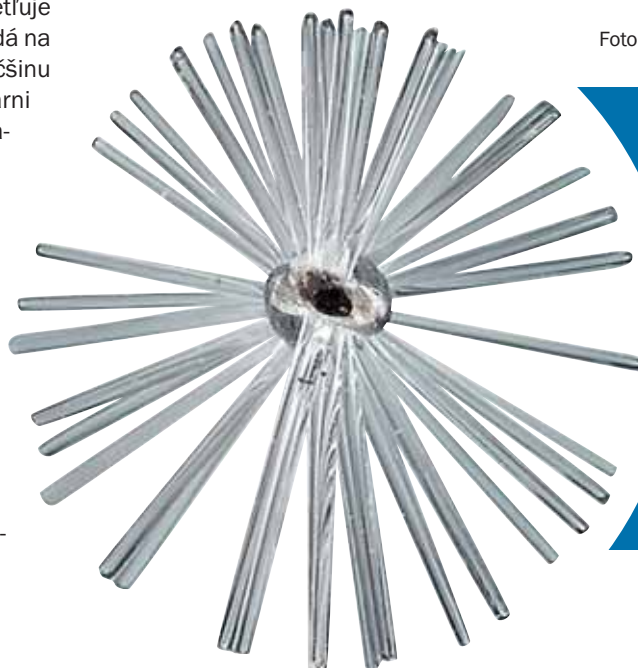
madenie viacerých vrstiev bilofilmu. „Preto je ho nutné v pravidelných časových intervaloch zotierať. Inak povedané, čistiť si zuby každý deň. Ak máte pokazený chrup, dnes už výhovorkami o genetike, častom používaní antibiotík v detstve alebo o tehotenstve nikoho neobalamutíte. Tajomstvo zdravých zubov tkvie vo vašej starostlivosti,“ upozorňuje odborník.

Obyčajná kefka nestačí

Na to, aby ste nebezpečný biofilm odstránili aj z miest, kam bežná kefka „nedočiahne“, potrebujete tú medzizubnú.

„Skúste si otestovať jej účinnosť. Je to jednoduché. Po tom, čo si zuby dôkladne umyjete normálnou kefkou, prejdite medzi nimi touto špeciálnou. Budete prekvapení, čo všetko sa na nej zachytí,“ motivuje MUDr. Pavol Andel. Okrem nevyčisteného povlaku to môžu byť pokojne aj zvyšky potravín či dokonca krv! A opäť sme pri koreni väčšiny problémov so zubami. Pritom stačí tak málo – raz za deň dopriať svojmu chrupu poriadnu očistu. Nenechajte sa odradiť faktom, že manipulácia s medzizubnou kefkou je o niečo zložitejšia ako s tou bežnou. Veď trochu námahy za úsmev bez bolesti určite stojí, nemyslíte? **E**

Spracovala Katarína HRUBÁ
Foto archív MUDr. Andela, profimedia.sk



Ako na ňu?

S výberom správnej medzizubnej kefký a s jej používaním vám pomôže stomatológ alebo dentálny hygienik. Je to dôležité, pretože len vhodne zvolená veľkosť a dobrá technika zaobchádzania prinesú vašim zubom vysnívanú úľavu. Už po niekoľkých dňoch by malo zmiznúť krvácanie ďasien a po čase zistíte, že nové kazy dostali vo vašom chrupe červenú!