

zdravé zuby

Mladšia ako tri mesiace

Páči sa vám strieborná kefka s anatomicky tvarovanou rúčkou? Kúpte si ju! Najskôr však zvážte jej dôležitejšie vlastnosti

Zubné kefky to majú v živote ťažké. Niektorí majitelia ich dlhodobo zanedbávajú. Z celého dňa im venujú maximálne minútu pozornosti. Iné zas pracujú ako v otrokárstve. Šetrní či nevšímaví páni nemávajú zľutovanie. Namiesto po troch mesiacoch ich vysilené pošlú do dôchodku až po roku. Ako sa ku kefke správate vy? Podľa čoho sa rozhodujete pri kúpe? Zaváži známa značka či farebný dizajn? Alebo šupnete do košíka prvú za prijateľnú cenu? Postojte! Správna kefka sa vyplatí. Čisté a zdravé zuby sú najbezpečnejšou investíciou.

MÄKKOSŤ NADOVŠETKO

„Ideálna je mäkká zubná kefka. Tvrdá môže zraňovať ďasná, poškodzovať sklovinu, dentín a cement zuba,“ vysvetľuje zubný lekár MUDr. Juraj Babčan. Tvrdé vlákna môžu spôsobiť škody, ktoré na začiatku nevidíme. Prejavia sa neskôr. Začnú



MUDr. Juraj
BABČAN
zubný lekár

obyčajne bolesťou v oblasti krčkov, najmä po zjedení niečoho sladkého, ovocia či vypití ovocných štiav. Bojíte sa, že mäkké sa vám zas rýchlejšie „vystrapkajú“? Ak máte z kefky po dvoch týždňoch používania strapkatého ježa, chyba nie je v nej. Problém sa skrýva v nadmernom tlaku, ktorým si zuby čistíte. Pri kúpe kefky si vyberte typ s husto osadenými vláknami. Zabezpečia dôkladnejšie odstránenie zubného povlaku. „Vhodnejšia je krátka pracovná časť, iba okolo dvadsaťpäť milimetrov, s krátkymi štetinami.“ Čisteniu každej plošky ste tak nútení venovať viac pozornosti. Lepšie tiež ustrážite tlak, ktorým kefkou pôsobíte na zuby a ďasná.

NAŠA RADA:

Kefku nenechávajte voľne položenú na umývadle ani hlavičkou dolu. Takto sa vlákna nestihnú vysušiť. Vlhké prostredie je ideálne na množenie baktérií! Kefku majte preto postavenú v pohári alebo v držiaku.

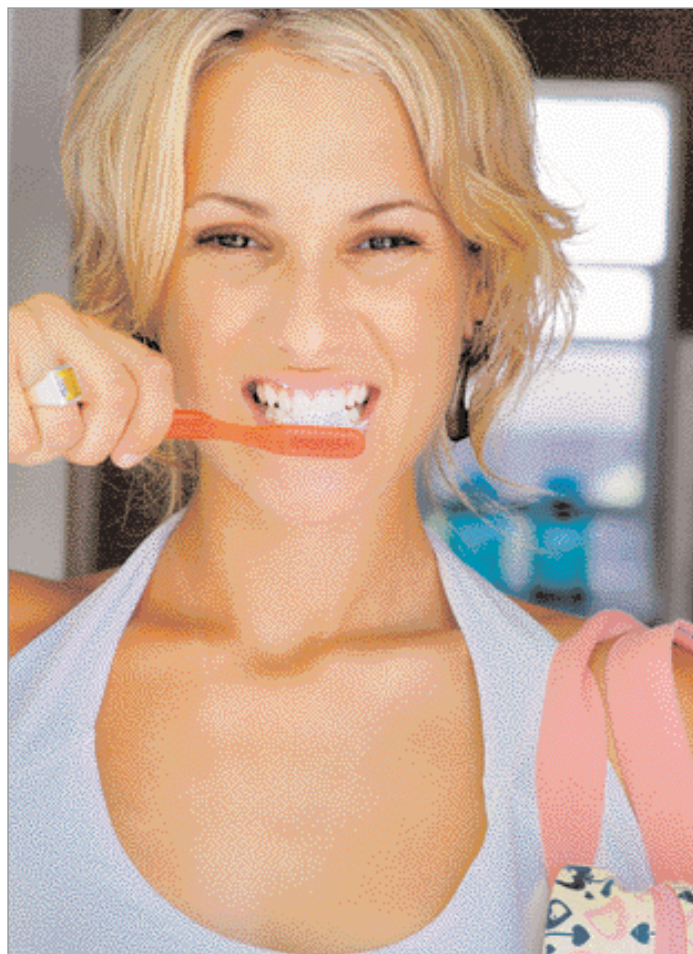


Foto: profimedia.sk

BEZPEČNEJŠÍ NYLON

„V minulosti sa vlákna vyrábali z prírodných materiálov. Boli však ostré a mali krátku životnosť. Okrem toho sa v štetinkách hromadili mikroorganizmy.“ Boli pre ne doslova živnou pôdou. Vnútri boli duté a ťažko schli. „Dnešné kefky majú vlákna z nylonu. Sú elastické a pevné, na konci zaoblené, aby neporanili ďasná.“ Baktérie sa v nich udržia oveľa ťažšie. „Niektoré sa vyrábajú už aj s farebným indikátorom dĺžky používania. Keď farba zmizne, mali by ste kefkou vyhodiť,“ dopĺňa odborník. Napriek tomu sa po určitom čase používania baktérie udomácnia vo vláknach každej kefky. Preto ju každé dva, tri mesiace vymeňte za novú. Automaticky siahnite po novej, aj keď prekonáte bakteriálne ochorenie. Stará zubná kefka môže byť tiež častým zdrojom herpetických infekcií.

SPRÁVNA ZUBNÁ KEFKA

- mäkká
- s husto osadenými štetinami
- s krátkou pracovnou časťou
- mladšia ako tri mesiace

ČISTITE AJ MEDZIZUBNÉ PRIESTORY

Práve miesta, kde sa stretávajú zuby a ďasná, bývajú obľúbeným domovom baktérií. Spôsobujú v medzierkach povlak, ktorý môže vyvolať zápal či krvácanie. Tieto oblasti sú pre bežné kefky zaťažkávacou skúškou. Hoci sú medzizubné priestory najčastejším pôvodcom zubného kazu, nie všetci im venujú dostatočnú pozornosť. Mravčiu prácu vykoná s radosťou medzizubná kefka. Je to vlastne tenký drôtik s jemnými štetinkami, ktorý sa ľahko zavedie do priestoru medzi zubami. ■



Foto: profimedia.sk