

Všetličo o



Článok mala pod odborným dohľadom
MUDr. Miroslava Ducková. Chvilka pre teba jej za to ďakuje.

Zuby by sa mali čistiť po každom jedle. Najmenej tri minúty. Aj keď je pravda, že dôležitejšie ako trvanie je správna technika umývania zubov. Keď ju odfláknete, nečudujte sa, že skôr či neskôr sa budete musieť posadiť do zubárskeho kresla.



VEDELI STE?

Ak matka olíže cumel' novorodenca a dá mu ho do úst, môže ho ohroziť celou škálou ústnych kazotvorných baktérií.

Zubný kaz je choroba tvrdých zubných tkanív, ktorá sa prejavuje rozpadom skloviny a zuboviny. Spôsobujú ho ústne mikroorganizmy, ktoré vytvárajú na zuboch povlak. Najnevhodnejšia je preto strava, ktorá obsahuje skvasiteľné sacharidy. V skratke a polopatisticky povedané: za zubné kazy môžu jedlá, ktoré obsahujú cukor. Pamätáte si? Už v detstve nám vstúpili to, aby sme nejedli veľa sladkostí, lebo sa nám pokazia zúbky...

Našťastie, zubnému kazu sa dá zabrániť. A to veľmi ľahko. „Správnu ústnu hygienu,“ oznamuje nám zubná lekárka MUDr. Miroslava Ducková. Lenže, túto jednoduchú radu rešpektuje iba hrstka Slovákov. Štatistiky sú alarmujúce.

Zuby si pravidelne čistí iba každý piaty. Potom sa nemožno čudovať tomu, že ochorením zubov trpí až 95 percent populácie. Prečo je to tak? „Ľudia sa starajú hlavne o zovňajšok, o to, čo je vidieť na prvý pohľad. Zuby sú druhoradé,“ myslí si uznávaná stomatologička. Z vlastnej praxe je zvyknutá na to, že keď už aj má pacienta v kresle, žiada ju najmä o to, aby mu dala do poriadku hlavné predné zuby. „Tie zadné nie je vidno.“ Túto vetu doktorka

počúva celé roky. Pritom zanedbanie ošetrovania už vzniknutého kazu môže narobiť v tele poriadnu galibu. Pokiaľ máte napríklad dlhodobu zvýšenú sedimentáciu, všeobecní lekári vás isto vyšlú k zubárovi. Keď už zub bolí, je neskoro. Znamená to, že kaz je už hlboký. Bolesť zuba prichádza postupne. Najskôr cítite nepríjemné pocity pri pití studených alebo teplých nápojov, alebo pri jedení sladkého. Keď už však zub bolí nepretržite, isto je tam aj

zápal. A tam vám už pomôže len lekár. Či vy radšej vyskúšate ešte babské recepty? „Staré mamy odporúčali do pokazeného zuba vložiť klinček. Dočasnne to môže pomôcť, pretože má antiseptické účinky a doteraz sa jeho extrakt používa v zubnom lekárstve. Niektorá bolesť sa dá utlmiť studenou vodou, iná horúcou držanou v ústach, ale zubný kaz to aj tak nevylieči,“ varuje odborníčka. Preto je naozaj najvhodnejšie zubným kazom predchádzať a umývať si zuby pravidelne každý deň, minimálne ráno a večer, ideálne po každom jedle. „Čisté zuby sa nekazia a zdravé zuby nebolia,“ dodáva sympatická zubná lekárka Miroslava Ducková. ■



VEDELI STE?

Zubný kaz spôsobuje aj príjem potravín označených značkou DIA, tzn. pre diabetikov. Tieto potraviny totiž majú glukózu nahradenú fruktózou a tá je tiež skvasiteľná – dá sa premeniť na organické kyseliny, ktoré kazom prospievajú.

VÝBAVA PRE ZDRAVÉ ZUBY

Dentálna niť

Používajte ju ešte pred čistením kefkou, aby ste vyčistili medzizubný priestor od zvyškov potravy. Používa sa tam, kde sa nedá použiť medzizubná kefka.



Medzizubná kefka

Použite ju ihneď po niti. Dokonale odstráni posledné usadené zvyšky potravy z ťažko dostupných miest. Je nutné vybrať si vhodnú hrúbku kefky. Poradte sa o tom so zubárom, alebo dentálnou hygieničkou.

Zubná kefka

Pri jej výbere sa nedajte ovplyvniť značkou, cenou, ani farbou. Stavte hlavne na kvalitu. Iné kefky sú vhodné pre deti a iné pre dospelých. Vlákna kefy by mali byť mäkké a rovné a hlavica kefy skôr menšia ako väčšia. Kefku meňte každé dva až tri mesiace a vždy po vírusovom a bakteriálnom ochorení.



Zubná pasta

Najlepšie by bolo, keby mal každý člen rodiny vlastnú zubnú pastu. Na hrdle od pasty sa totiž usádzajú baktérie, ktoré sa môžu pri nanášaní pasty na kefku prenášať. A pozor na fluor, ktorý pasty obsahujú. Neprehliťte ho. Vo vašom tráviacom trakte by mohol narobiť šarapatu.



Ústna voda

Je len doplnkovým pomocníkom pri čistení zubov. Používajte ju nakoniec procesu čistenia zubov. Odporúča sa používať ju ráno a večer po vyčistení zubov. Nesmie sa prehĺtať, riediť a aplikovať priamo z fľaše. Po aplikácii si už nevyplachujte ústa vodou. Deti do šiest rokov by sa jej mali úplne vyhýbať.

VEDELI STE?

Hnisavý zápal zubného koreňa, ktorý nie je dlhodobo ošetrovaný, môže spôsobiť zápal srdcového svalu, reumatické a gynekologické ochorenia.

Najviac sa kazia „osmičky“ – tzv. zuby múdrosti. Najmä preto, že sú úplne vzadu. Ťažko sa dajú vyčistiť. Okrem toho sú veľmi členité a zárezy v nich hlboké.

Vyhrajte! 50 eur

„Disciplina je mostom...“ (dokončenie v tajničke)

Jim Rohn

Pomôcky: Otar, nos, vomer, Loit, pilaster	gratická znáška tónu	staro- rímsky úradník	číslo (tek.)	štvorček (typ.)	veľký strach	kazašské sidlo	začiatok tajničky	meno Erky
neve- domky								
merač cesty (tech.)								
cudzie mužské meno				čísločka uhlika druh seba- obraný				
české mužské meno					Rhode Island vázenie (hovor.)			francúzsky herec
dopingová látko		otrok (bas.) koniec tajničky				centimeter (zn.) EČV okr. Dávka		
azýjsky boh mesta Endu			dávajú radu francúzska rieka					
pištorový výstupok zo steny								
dobrá vôľa						aha dôchodok panovníka		
nesúhlas zariadenie na zachy- távanie niečoho					prezývka Američana pokry rosou			
gibon bieleoký				charakte- ristika half time (skr.)				
a podobne (skr.)			zábava údsje o mene a bydlisku				namáčaj prípravok	sklená núrka (tek.)
stúpenec pleto- nizmu								
anglická spojka				severská povešť obuvnícky klinček				
diabol, satan					ženský (skr.) Digital Audio Tape			
Autor: M. Usť	potreba, po angl. predložka					medz. kód Paragvaj rimska šestka		
nedobúdať								
potreba masťou								

Tajničku pošlite ako SMS na telefónne č. 6665, 1 SMS = 0,80 € vrátane DPH: zadajte tvar CH 09 (ZAČIATOK) tajničky. Súťažiť môžete aj písomne kupónom na strane 31 alebo mejlom (chvilka.sutaz@bauermedia.sk), vpisujte len ZAČIATOK tajničky. Súťažiť môžete do 9. 2. 2015.