

Špinavé mýty



prof. MUDr. Neda Markovská, CSc.

Ktoré potraviny zubom najväčšmi škodia?

Najškodlivejšie sú sladené jedlá a najmä nápoje. Ich celodenná konzumácia spôsobuje, že v ústach je ustavične kyslé prostredie. Horká čokoláda je relatívne neškodná a tvrdé syry doslova prospešné. Špecifický druh baktérií v syroch ničí baktérie, ktoré spôsobujú zubný kaz. Priaznivému stavu ústnej dutiny pomôže aj žuvačka, len to s ňou nepreháňajte, aby ste si nepreťažili sánkové kĺby.

Ktorá zubná pasta je dobrá?

V prvom rade sa riadte vekom. Pasty sa od seba líšia obsahom fluoridových zlúčenín. Sú špeciálne pre predškolských a deti mladšieho školského veku. Staršie deti a dospelí už môžu používať rovnakú zubnú pastu. Existujú aj pasty s veľmi vysokým obsahom fluoridových zlúčenín. Odporúč vám ich zubný lekár, ak u vás odhalí vysoké riziko vzniku zubného kazu. S lekárom sa poraďte aj o používaní pasty na citlivé zuby či proti zápalu ďasien. Ak nemáte problémy, preventívne používanie je zbytočné.

Ohrozuje zubný kaz zdravie?

Za vznik zubného kazu ste zodpovední predovšetkým vy. Starostlivosť o zuby sa začína už počas tehotenstva, keď sa odporú-

čajú aspoň dve návštevy zubného lekára. Baktérie z neošetreného chrupu tehotnej ženy sa po narodení prenášajú do úst dieťaťa. Neliečené parodontitídy sú príčinou rizikovej gravidity a predčasného pôrodu s nízkou pôrodnou hmotnosťou novorodenca.

S preventívnymi prehliadkami je potrebné začať u dieťaťa po dovŕšení jedného roku života. Zubný kaz sa relatívne rýchlo šíri a najmä dospelých ohrozuje hypertenziou, aterosklerózou, diabetom, chronickým zápalom priedušiek a mnohými ďalšími ochoreniami.



MUDr. Zorica Nemcová

Elektrické zubné kefky vraj poškodzujú sklovinu. Je to pravda?

Elektrické zubné kefky sú výbor-

ným prostriedkom na mechanické čistenie zubov u tých, ktorí si nevedia dobre vyčistiť zuby, ako aj u hendikepovaných pacientov. Vďaka hydrosonickému efektu a špeciálne upraveným vláknam kefky čiastočne vyčistia aj medzizubné priestory. Elektrické zubné kefky sú maximálne bezpečné a nepoškodzujú zubnú sklovinu. Poradte sa so zubným lekárom, aký typ by ste mali používať.



MUDr. Vladimír Zeman

Je pieskovanie zubov bezpečné a ako často sa môže robiť?

Ak si zuby umývate pravidelne a správne, pieskovanie nepotrebujete. Pigmentové nánosy povlakov sú usadené zväčša v nerovnostiach na povrchu zuba a nedajú sa odstrániť kefkami. Pieskovanie je pôsobenie prúdu vody a vzduchu obohateného abrazívom. Abrazíva nesmú byť príliš agresívne, aby nepoškodili sklovinu. Ak sa flakov a škvrn neviete zbaviť, zájdite k dentálnej hygieničke.

Sú lepšie biele alebo amalgámové plomby?

Dokonalý náhradný materiál neexistuje, vždy ide o kompromisy. Obe výplne majú svoje klady i zápory. Amalgámové výplne sú neestetické, nespájajú sa so sklovinou, môžu sa aj odlamovať sklovinové steny. Keď sa však výplň urobí a vyleští precízne, vydrží veľmi dlho a znesie silný žuvací tlak. Kompozitné výplne môžu byť na nerozpoznanie od prirodzeného zuba, používajú sa hlavne na viditeľných úsekoch chrupu. V zadných častiach sa viac prejavujú ich nedostatky – horšie znášajú žuvací tlak, scvrkávajú sa, sú náchylné na tvorbu prasklín, majú menšiu životnosť ako amalgámové. Keramické výplne sú materiálovo aj esteticky najkvalitnejšie, musia sa však lepiť a sú niekoľkonásobne drahšie.



**Doc. MUDr. Eva
Kovaľová, PhD.**

**Načo sú jednozväzkové
zubné kefký?**

Ak nemáte kazy, žiadnu výplň ani zapálené ďasná či parodontitídu, postačí

vám bežná zubná kefka.

No ak máte krivé zuby, strojček alebo sa vám prerezáva zub, bežnou kefkou sa všade nedostanete. Nevyčistené miesto sa zapáli, opuchne, krváca a bolí. Ak vás pri čistení zubov napína, máte implantát, korunku,

mostík či opuchnuté ďasná, jednoduchšie a účinnejšie si zuby vyčistíte po jednom, jednozväzkovou zubnou kefkou. Je však dôležité, aby ste to s ňou vedeli. Inštruuje vás dentálny hygienik alebo zubný lekár. Inak bude čistenie neefektívne a vy si poviete, že ste zbytočne vyhodili peniaze za ďalšiu pomôcku, ktorá nefunguje.

**Má nosenie strojčka význam aj
v dospelosti?**

Krivé zuby sa dajú riešiť v akomkoľvek veku a ak vám to zvýši sebavedomie alebo vráti úsmev na tvár, stojí to za to. Pri riešení niektorých anomálií čeľuste a sánky sú okrem

strojčka nutné aj chirurgické zákroky, ktoré okrem výzoru vyriešia aj iné problémy napríklad s artikuláciou. Krivé zuby sa čistia oveľa ťažšie, preto sa väčšmi kazia. Potrebujete na hygienu viac času aj špeciálnych pomôcok. Medzi krivými zubmi sa zachytáva potrava, čo podporuje zápach z úst a spôsobuje zápal ďasien. Strojček na zuby je vhodný, aj keď ste po šesťdesiatke a máte parodontitídu! Úspešnou liečbou dokážeme zastaviť ďalšie rozpúšťanie kosti, ale nevrátime zuby na svoje miesto. To rieši čelustný ortopéd strojčekom. Vzájomnou spoluprácou vyriešime estetické, fonetické aj funkčné hľadisko.



**MUDr. Juraj
Babčan**

**Sú mäkké zubné
kefky naozaj naj-
lepšie? Nejde len
o ťah na zákaz-
níka – zo zubov
ťažko odstraňujú
plak, človek väčš-**

**mi tlačí, skôr zničí kefkú a je nútený kúpiť
si novú?**

Nie je to mýtus, mäkké kefky sú naozaj oveľa lepšie než tvrdé. Sú šetrnejšie k ďasnám aj k povrchu zubov a pri správnej technike rovnako účinne zotrujú zubný povlak. Okrem mäkkosti kefky je však dôležitý aj jej tvar, pravidelnosť čistenia a používanie ďalších zubných pomôcok. Nie je dôležité kefkou príliš tlačiť, ale použiť správnu metódu rozrušenia plaku a zotretie smerom od ďasien. Zubný lekár alebo dentálna hygienička by vás to mali naučiť v rámci dentálnej hygieny.



**Sú implantáty univerzálnym riešením –
nemusím sa o zuby starať, a keď o ne prí-
dem, dám si implantáty?**

Implantáty naozaj neriešia všetko. Tak ako každá zubná náhrada majú svoje obmedzenia, no ich výhody a výrazné zlepšenie kvality života pacienta s implantátom oproti inej zubnej náhrade sú nesporné. Významnú úlohu pri implantátoch však rozhodne zohráva hygiena. Ak pätnásť rokov hygienu ústnej dutiny a zubov zanedbávate, ťažko si budete zvykať pravidelne a poctivo čistiť nový chrup zavesený na implantátoch. Dlhodobá funkčnosť a životnosť implantátov je priamo závislá od kvalitnej ústnej hygieny a spolupráce pacienta s lekárom.





**MUDr. Libor
Michna, MSc.**

Kedy treba používať zubnú niť a kedy medzizubnú kefkou?

Zubná niť a medzizubná kefka vyčistia medzizubný priestor, ktorý sa nedá dostatočne vyčistiť klasickou zubnou kefkou. Nevýhodou zubnej nite je, že sa s ňou ťažko pracuje, hrozí poranenie ďasien a nie každý ju správne používa. Pre zdravý medzizubný priestor je však najúčinnnejšia. Pre pacientov s paradentózou sú na použitie ľahšie a efektívnejšie medzizubné kefky. Vhodnejšie sú aj v prípade väčších medzier medzi zubami či pri odhalených a citlivých krčkoch.

Odporúčam začať čistenie zubov niťou alebo medzizubnou kefkou, až potom klasickou kefkou. Stačí použiť len jednu z nich raz denne. Najlepšie večer pred spaním. Samozrejme, normálnu kefkou používajte častejšie, minimálne ráno a večer, ideálne aj pol hodiny po každom jedle.

Môžem denne používať abrazívnu zubnú pastu? Nekoledujem si o citlivejšie zuby?

Abrazíva ovplyvňujú konzistenciu pasty a pomáhajú pri kontrole vonkajšieho zubného sfarbenia a škvrn. Je veľmi dôležité, aby ste sa vyhli pastám, ktoré obsahujú agresívne abrazíva – granuly v pastách, ktoré majú pieskovací efekt. Odborníci

totiž dokázali, že tieto poškodzujú tvrdé zubné tkanivá – sklovinu a zubovinu. Poškodenie je trvalé a efekt úplne opačný – zuby vám zožltnú, zosivejú až zhnednú a sú prirodzene aj citlivejšie. Čím hlbšie „brúsíte“, tým je výsledok horší. Najlepšie urobíte, ak sa o bieliacich pastách a spôsoboch bielenia poradíte priamo so zubným lekárom.



MUDr. Aurel Ducko

Máme používať ústne vody? Niektorí zubní lekári varujú najmä pred prípravkami s obsahom alkoholu, ktoré nie sú na každodenné použitie.

Používanie ústnej vody má svoje opodstatnenie a malo by byť každodennou súčasťou ústnej hygieny. Niektoré prípravky sú určené len na osvieženie dychu, iné majú ako pridanú hodnotu aj liečivý účinok. Napríklad pri

zapálených ďasnách, paradentóze či po chirurgických výkonoch v ústnej dutine treba potlačiť množstvo baktérií nachádzajúcich sa v slinách. Vtedy je vhodná ústna voda s antibakteriálnym účinkom. Po odznení príznakov, napríklad zápalu ďasien, je však dobré vymeniť ju za inú, napríklad za fluoridačnú. Ak sa vám zuby väčšmi kazia, siahnite po prípravku, ktorý sklovinu remineralizuje. Aj na citlivé zuby existuje špeciálna voda a jedna je dokonca aj pre deti – mení farbu pri vyplúvaní, keď sú nedostatočne umyté zuby. Používanie niektorých vôd je však naozaj časovo obmedzené, preto sa poraďte so zubným lekárom alebo aspoň čítajte etiketu výrobku.

Pomáha domáca ústna sprcha pri zubnej hygiene?

Ak si chcete rýchlo na pumpe umyť auto, použijete „wapku“. Táto vodná pištoľ pod vysokým tlakom odstráni hrubé nečistoty, a keď karoséria vyschne, zistíte, že tenký špinavý povlak zostal. Presne takto funguje aj ústna sprcha. Je vynikajúca na odstránenie hrubých nečistôt, dostane sa čiastočne aj do ďasnových váčkov, pod zubné náhrady a kvalitne vymasíruje ďasná. Do nádržky si môžete naliať aj ústnu vodu a účinok sa zdvojnásobí. Ale v žiadnom prípade nenahradí mechanické odstránenie zubného povlaku pomocou zubnej a medzizubnej kefky, zubnej nite, prípadne špeciálnej nite na čistenie pod mostíkmi.