

Společně. Za "0" problémů v dutině ústní.



Čistěte si zuby minimálně 2x denně fluoridovou zubní pastou.

Díky změnám v naší stravě (hlavně zvýšení příjmu cukrů) naše sliny již většinou nestačí přirozeně bránit tvorbě zubního kazu. Proto je nutné dodávat do slin fluorid, nejběžnější cestou je používání fluoridové zubní pasty. Některé zubní pasty obsahují navíc i antibakteriální složky, jež působí proti bakteriím zubního plaku, a tím i pomáhají chránit naše zuby a dásně. Největší jistotu Vám zaručují zubní pasty, které byly klinicky testovány.



Používejte alespoň jednou denně pomůcky mezizubní hygieny.

Dentální nit, a později i mezizubní kartáčky, patří mezi nezbytné součásti každodenní hygieny, které pomáhají zabránit tvorbě mezizubního kazu a onemocnění dásní.

Některé léky mohou ovlivnit stav Vaší dutiny ústní.

Část léků může obsahovat zvýšené množství „skrytých cukrů“ nebo látky redukcující tvorbu slin. Poradte se se svým zubním lékařem v případě, že začínáte dlouhodobě užívat nové léky.

Kouření je škodlivé i pro stav Vašich úst.

Tento návyk, ale také zvýšené pití alkoholu, může vyvolat tvorbu skvrn na zubní sklovině, nepříjemný dech a může také ovlivnit zdraví Vašich dásní a zubů.



Měňte si zubní kartáček alespoň jednou za 3 měsíce.

Používejte měkký nebo středně tvrdý zubní kartáček s takovou hlavou a rukojetí, které Vám umožní snadný přístup ke všem zubům. Ve štětkách zubního kartáčku se usazují bakterie, běžným čištěním se časem štětinky opotřebují, a to vše může vést k nedostatečnému čištění, a tím i k tvorbě zubního plaku.

Ústní voda je vhodným doplňkem pravidelné péče.

Ústní voda většinou obsahuje fluorid, někdy také antibakteriální látky. Díky svému složení je vhodná pro závěrečné vypláchnutí dobře vyčištěné dutiny ústní, kdy pomáhá dodat fluorid a další účinné látky na všechna potřebná místa.



Vyvážená strava.

Sliny jsou naší přirozenou zbraní v boji proti onemocněním v dutině ústní. Aby měly možnost působit, omezte množství jídel a svačinek na maximálně 5 denně. V případě, že máte oslabenou zubní sklovinu nebo zvýšenou kazivost, vyhledávejte potraviny s vyšším pH, které nezpůsobují erozi zubní skloviny (např.: oříšky, sýr, zelenina) a omezte konzumaci sladkých jídel a hlavně slazených nápojů s nižším pH.

