

VÁŠ PRŮVODCE PÉČÍ O ÚSTNÍ ZDRAVÍ



DOKONALÁ PÉČE O SEBE ZAČÍNÁ DOMÁCÍ ÚSTNÍ HYGIENOU



CO JE TO PÉČE O SEBE?

- ▶ „Péče o sebe“ je upřednostňování a péče o svou tělesnou, duševní a emocionální pohodu prostřednictvím činností a chování zaměřených na podporu celkového zdraví.
- ▶ Zdravý pacient = spokojený pacient.

VLIV NÁVYKŮ

Pěstování správných návyků může ovlivnit zdraví vaší ústní dutiny. Abyste předešli zubnímu kazu, onemocnění dásní, rakovině dutiny ústní a dalším zdravotním problémům ústní dutiny, osvojte si tyto návyky:

- ▶ Jezte více syrového ovoce a zeleniny.
- ▶ Vyhýbejte se sladkým/lepkavým jídlům a nápojům.
- ▶ Pijte více vody.
- ▶ Vyhněte se kouření nebo tabáku.
- ▶ Vyvarujte se kousání do rtů nebo tváří.
- ▶ Provádějte domácí ústní hygienu alespoň dvakrát denně.





MEZIZUBNÍ POMŮCKY

- ▶ Vždy začněte používáním mezizubních pomůcek a poté čištěním zubů.
- ▶ Mezizubní pomůcky uvolňují bakterie a nečistoty z mezizubního prostoru, což umožňuje jejich následné odstranění klasickým čištěním zubů.



ČIŠTĚNÍ ZUBŮ

- ▶ Čistěte zuby alespoň dvakrát denně po dobu 2 minut: ráno a večer před spaním.
- ▶ Používejte zubní kartáček s měkkými vlákny a jemnými pohyby, ideálně elektrický zubní kartáček.
- ▶ Vyměňte zubní kartáček nebo hlavici kartáčku, jakmile se vlákna roztřepí nebo opotřebují (3-4 měsíce).



ZUBNÍ PASTA

- ▶ Vyberte si fluoridovanou zubní pastu pro posílení zubní skloviny a prevenci zubního kazu.
- ▶ Po čištění zubní pastu vyplivněte, ale neoplachujte vodou. To umožňuje působení fluoridu.



ÚSTNÍ VODA

- ▶ Použití ústní vody je na doporučení ošetřujícího.
- ▶ Nejezte ani nepijte po dobu 30 minut po vypláchnutí, aby aktivní složky v ústní vodě mohly účinně působit.

MÝTY O PÉČI O ÚSTNÍ ZDRAVÍ VS. REALITA



„**POUŽITÍ VELKÉHO MNOŽSTVÍ ZUBNÍ PASTY JE EFEKTIVNĚJŠÍ.**“

„**ČIŠTĚNÍ ZUBŮ VĚTŠÍ SILOU/ČIŠTĚNÍ ZUBŮ VÍCE NEŽ DVAKRÁT DENNĚ VEDE K ČISTŠÍM ZUBŮM.**“

„**ZUBNÍ KARTÁČEK S TVRDÝMI VLÁKNY ČISTÍ ZUBY ÚČINNĚJI.**“

„**ÚSTNÍ VODA MŮŽE NAHRADIT ČIŠTĚNÍ ZUBŮ KARTÁČEKEM A ZUBNÍ NITÍ.**“

„**ŽVÝKAČKA BEZ CUKRU MŮŽE NAHRADIT ČIŠTĚNÍ ZUBŮ.**“

„**PROFESIONÁLNÍ ČIŠTĚNÍ ZUBŮ MI POŠKOZUJE ZUBY.**“

„**VYNECHÁVÁNÍ NÁVŠTĚV U ZUBAŘE JE V POŘÁDKU, POKUD MÁM DOBRŮ DOMÁCÍ PÉČI.**“



Stačí množství zubní pasty o velikosti hrášku. Správná technika čištění a frekvence čištění jsou důležitější než velké množství zubní pasty.

Čištění větší silou může poškodit zubní sklovinu a podráždit dásně.

Zubní kartáčky s tvrdými vlákny mohou být abrazivní a způsobit ústup dásní. Vyberte si kartáček s měkkými vlákny.

Biofilm a zubní kámen je třeba mechanicky odstranit, proto nelze čištění zubů nahradit použitím ústní vody, kterou lze v případě potřeby použít dodatečně.

Žvýkání žvýkačky bez cukru stimuluje proudění slin, které pomáhají neutralizovat kyseliny a odplavovat části potravy. Nenahrazuje však čištění zubů a mezizubních prostor.

Profesionální čištění zubů, jako je Guided Biofilm Therapy, zachovává přirozenou integritu vašich zubů, nepůsobuje zdrsnění zubů ani nežádoucí změny.

Pravidelné prohlídky mají zásadní význam pro odhalení a prevenci onemocnění ústní dutiny, která nemusí být viditelná pouhým okem. Pravidelně se objednejte na profesionální čištění zubů, které je minimálně invazivní, a preventivní, jako je například Guided Biofilm Therapy.

VAROVNÉ PŘÍZNAKY



Pokud si všimnete některého z těchto příznaků, okamžitě vyhledejte zubní péči:

- ▶ Bolest nebo citlivost zubů.
- ▶ Časté krvácení nebo otok dásní. Zdravé dásně by měly být růžové, pevné a neměly by krváčet při čištění zubů nebo mezizubních prostor.
- ▶ Přetrvávající zápach z úst.
- ▶ Viklavé zuby. Zuby by se neměly viklat a ani by neměly měnit svou polohu.
- ▶ Rány nebo kožní změny.
- ▶ Změny barvy zubů. Nápadná změna barvy nebo ztmavnutí zubů může být známkou zubního kazu, eroze skloviny nebo jiných problémů.
- ▶ Chronické sucho v ústech.
- ▶ Bolest čelisti nebo cvakání.



Všechny výše uvedené problémy lze vyřešit pomocí nového postupu Guided Biofilm Therapy, což je vědecky podložený, klinický, na indikace zaměřený, modulární, preventivní a terapeutický protokol pro všechny orální aplikace.



PRAVIDELNĚ NAVŠTĚVUJTE GBT CERTIFIKOVANOU ORDINACI, KDE ZÍSKÁTE KOMPLEXNÍ PÉČI O ÚSTNÍ DUTINU A PERSONALIZOVANÉ PORADENSTVÍ.