

Spoločne. Za "0" problémov v ústnej dutine.



Čistite si zuby aspoň dvakrát denne fluoridovou zubnou pastou.

Z dôvodu zmien v našich stravovacích návykoch (najmä zvýšenie prijímaného cukru) už naše sliny väčšinou nestačia prirodzene zabrániť tvorbe zubného kazu. Preto sa musí do slín dopĺňať fluorid. Najbežnejšou cestou je používanie fluoridovej zubnej pasty. Niektoré zubné pasty okrem toho obsahujú aj antibakteriálne zložky, ktoré pôsobia proti baktériám zubného plaku a tým pomáhajú chrániť naše zuby a ďasná. Najväčšiu istotu Vám zaručujú zubné pasty, ktoré boli klinicky testované.



Používajte aspoň raz denne pomôcky medzizubnej hygieny.

Zubná niť a neskôr aj medzizubné kefky sú významnou súčasťou každodennej hygieny, ktoré pomáhajú zabrániť tvorbe medzizubného kazu a ochoreniam ďasien.

Niektoré lieky môžu ovplyvniť stav Vašej ústnej dutiny.

Časť liekov môže obsahovať zvýšené množstvo „skrytých cukrov“, alebo látky znižujúce tvorbu slín. Ak začínate dlhodobo užívať nové lieky, poraďte sa o nich so svojím zubným lekárom.

Fajčenie škodí aj stavu Vašich úst.

Tento návyk, ale aj zvýšené užívanie alkoholických nápojov, môže spôsobiť tvorbu škvŕn na zubnej sklovine, nepríjemný dych a ovplyvniť aj zdravie Vašich ďasien a zubov.



Striadajte svoje zubné kefky aspoň raz za 3 mesiace.

Používajte mäkkú, alebo stredne tvrdú zubnú kefku s takou hlavou a rúčkou, ktoré Vám umožnia ľahký prístup k všetkým zubom. Medzi štetinkami zubnej kefky sa usadzujú baktérie, bežným používaním sa tieto štetinky opotrebúvajú, čo môže viesť k nedostatočnému čisteniu a tým aj k tvorbe zubného plaku.

Ústna voda je vhodným doplnkom pravidelnej starostlivosti.

Ústna voda väčšinou obsahuje fluorid, niekedy aj antibakteriálne látky. Vďaka svojmu zloženiu sa hodí na záverečné vypláchnutie dôkladne vyčistenej ústnej dutiny, lebo pomáha dodať fluorid a ďalšie účinné látky na všetky potrebné miesta.



Vyvážená strava.

Sliny sú našou prirodzenou zbraňou proti ochoreniam v ústnej dutine. Aby však mohli pôsobiť, mali by ste obmedziť počet jedál a ľahkých pokrmov na maximálne 5 denne. Ak máte oslabenú zubnú sklovinu, alebo sa Vám vo zvýšenej miere kazia zuby, vyhľadávajte potraviny s vyššou úrovňou pH, ktoré neporušujú zubnú sklovinu (napr. orechy, syr, zelenina), a obmedzte konzumáciu sladkých jedál a najmä sladených nápojov s nízkym pH.

