

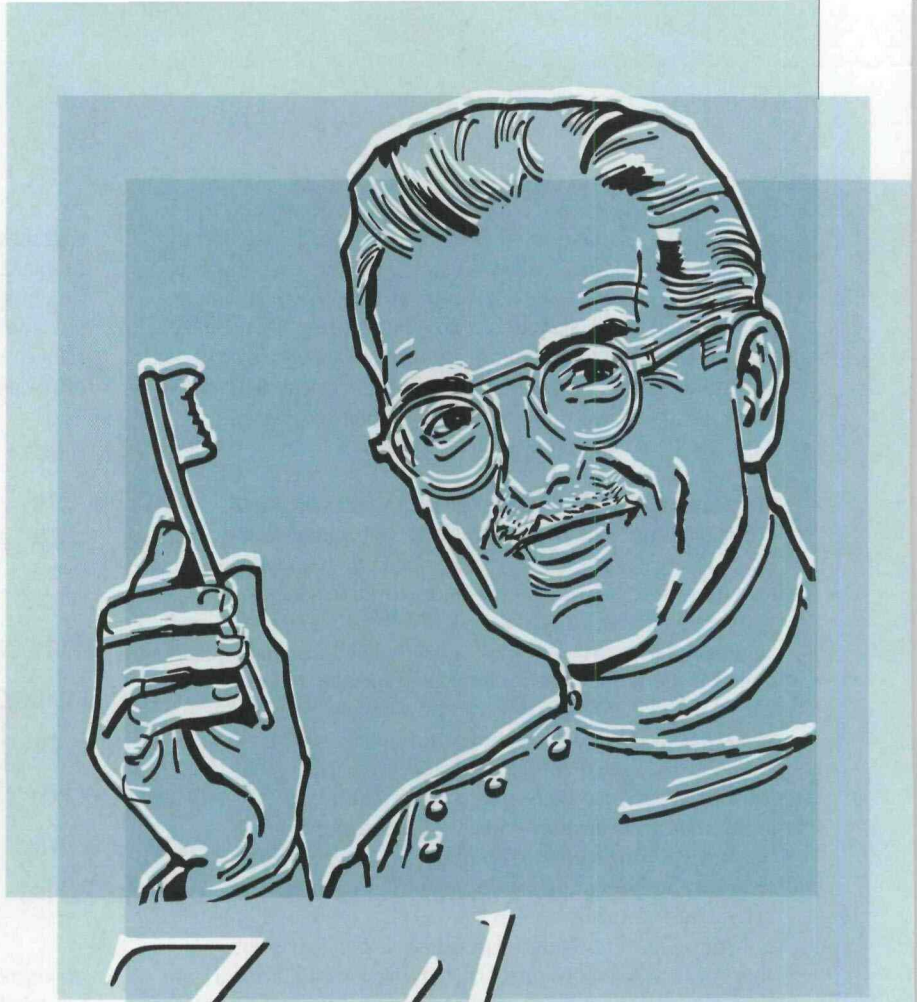
Jak myć zęby?

Jesteś gotowa na rewolucję w rytuałach higienicznych? Po przeczytaniu tego tekstu może się okazać, że czekają cię wielkie zmiany.

NASZ EKSPERT

Lek. stom.
Wojciech Faferko

STOMATOLOG
Dentim Clinic, Centrum
Implantologii i Ortodoncji
w Katowicach



Zrób to DOBRZE

Od dzieciństwa słyszałaś, że trzeba myć zęby natychmiast po jedzeniu, a następnie porządnie wypłukać buzię. Tymczasem według najnowszych zaleceń stomatologów prawidłowa higiena jamy ustnej przebiega całkiem inaczej. Przede wszystkim trzeba ją wykonywać nie bezpośrednio po posiłku, ale przed nim. Dzięki temu pokryjesz szkliwo warstwą ochronną, która zapobiegnie jego naruszeniu, na przykład przez kwasy zawarte w niektórych produktach. Szczególnie niekorzystne jest szczotkowanie zębów po zjedzeniu cytrusów i wypiciu soku owocowego, gdyż są one wówczas zmiękzone i bardziej podatne na starcie czy mikrouszkodzenia.

SZCZOTKA W DŁOŃ

Z tego między innymi powodu lekarze zalecają wówczas jedynie wypłukanie ust wodą lub żucie gumy bez cukru. Za mycie radzą zabrać się dopiero 20–30 minut po posiłku. Jak to zrobić dobrze?*

Nieważne, czy używasz szczoteczki zwykłej, czy elektrycznej, bo każdą z nich możesz

dobrze wyczyścić zęby. Istotne jest, by była dopasowana do ciebie. Co to znaczy? Po pierwsze, liczy się rodzaj jej włosia. Jeśli wybierzesz za miękka, nie będzie skutecznie myła, jeżeli za twardą – może podrażnić dziąsła i szyjki zębowe oraz zniszczyć szkliwo i paradoksalnie przyczynić się do rozwoju próchnicy. Po drugie, nie można stosować jej dłużej niż trzy miesiące. Nawet jeśli wygląda „jak nowa”, to w wyniku regularnego używania zaczyna gorzej działać. Poza

tym należy wymienić ją po chorobie jamy ustnej, także opryszcze. Dzięki temu unikniesz rozprzestrzeniania się dalej zarazków.

CZAS NA PASTĘ

Wiedziałaś, że szczoteczka powinna być sucha? No właśnie, tak! Jeśli ją namoczysz, składniki zawarte w pastce ulegną rozpuszczeniu w wodzie, a powinny to zrobić dopiero na powierzchni zębów. Najlepiej wybierz odpowiednią dla ciebie pastę razem ▶

Jak myć zęby?

▶ ze stomatologiem. Lekarz określi, czy nie jest potrzebna taka z dodatkowymi właściwościami, np. zmniejszająca nadwrażliwość zębów, wybielająca czy ochronna.

LICZY SIĘ RUCH

Jaką masz technikę mycia zębów? Robisz ósemki, kreślisz kółeczka, wyznaczasz linie z góry na dół i na boki? Świetnie, o ile nie trzymasz się kurczowo jednej metody. Jak wynika z badań prof. Aubrey Sheiham z University College London (wyniki zostały opublikowane na łamach „British Dental Journal”), skuteczniejsze od wyczynzonych ruchów są te spontaniczne. Dlaczego? Bo każdy z nas intuicyjnie wie, jak doczyścić swoje zęby. Okazuje się, że większość ludzi przesuwają szczoteczkę w sposób naturalny poziomo, w prawo i lewo, pod kątem mniej więcej 45 stopni. Ta technika pozwala usunąć resztki pokarmu i osad.

TYLKO BEZ WODY!

Z tym nawykiem najtrudniej będzie sobie poradzić. Ale warto. Gdy płuczysz usta, wymywasz składniki mineralne zawarte w paście,

które zaserwowałaś zębom. Pozbywasz się głównie fluoru i wapnia, które odbudowują mikrouszkodzenia szkliwa i zabezpieczają przed próchnicą. Co robić? W czasie mycia stopniowo wypływaj nadmiar pasty, by nie pozbywać się jej całkowicie w ostatniej fazie szczotkowania, lecz niewielką ilość pozostawić.

TO JESZCZE NIE KONIEC

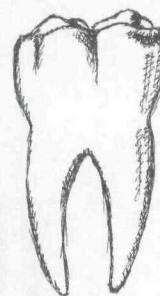
Nawet najbardziej nowoczesna szczoteczka i wprawna w poruszaniu nią ręka nie są w stanie dokładnie umyć zębów. Do czyszczenia przestrzeni pomiędzy nimi potrzebne są nici dentystyczne. Używanie ich za każdym razem to nie fanaberia, lecz konieczność. Podobnie jak płukanie jamy ustnej przeznaczonymi do tego środkami. Wystrzegaj się tych zawierających alkohol, bo mogą powodować suchość dziąseł i przyczyniać się do powstania aft. Z tego też powodu stosuj się do zaleceń dotyczących dawki preparatu i płucz nim usta nie dłużej niż pół minuty. Warto także używać szczoteczki do mycia języka, bo chętnie kolonizują się na nim drobnoustroje. Dzięki temu pozbędziesz się bakterii i zapewnisz zdrowy odczyn pH u ustach. ■

Maja Nowicka

* Ciekawostki nie mają charakteru porady lekarskiej. Aby dowiedzieć się, jak najlepiej zadbać o zęby, skonsultuj się ze swoim stomatologiem.

2

minuty powinno trwać mycie zębów. Czynność tę należy wykonać przynajmniej dwa razy dziennie.



85%

sześciolatków oraz 95 proc. osiemnastolatków w Polsce ma zepsute zęby. Mówi się o epidemii próchnicy wśród dzieci.

Wyprzedź kłopoty

Jedną z najczęstszych chorób jamy ustnej są afty. To bolesne, niewielkie, otwarte owrzodzenia błony śluzowej, pojawiające się zwykle na fałdzie skóry łączącym dziąsła z wewnętrzną stroną policzków. Nierzadko można je znaleźć też na języku i podniebieniu miękkim. Łatwo się ich nabawić. Wystarczy zjeść nieumyte owoce, wziąć do ust brudny przedmiot (np. długopis), obgryzać paznokcie. Niekiedy przyczyną jest próchnica, nagromadzenie się kamienia nazębnego, mechaniczne uszkodzenie śluzówki jamy ustnej, np. w trakcie zabiegów stomatologicznych czy mycia zębów. Bardziej podatni na afty są alergicy. Choć zmiany znikają samoistnie po około 4–8 dniach, warto przynieść ulgę w bólu i przyspieszyć ich leczenie:

- ▶ Zrezygnuj z potraw kwaśnych, słonych i mocno przyprawionych oraz cytrusów i czekolady (podrażniają jamę ustną).
- ▶ Jedz produkty bogate w witaminy z grupy B, żelazo, cynk, witaminy A, C i E. Pomaga też przyjmowanie suplementów diety na bazie żeń-szenia i echinacei.
- ▶ Kilka razy dziennie płucz jamę ustną naparem z rumianku, szalwii lub liści maliny.
- ▶ Do odkażania nadżerek możesz stosować wodą utlenioną lub sodę. Albo preparaty do kupienia w aptece, np. żel z kwasem hialuronowym. UWAGA! Jeśli afty się nie goją, trzeba iść do lekarza. Konieczne może być leczenie antybiotykami lub sterydami.

Z aftami często mylone są pleśniaki, które dotykają nie tylko niemowlęta, ale i dorosłych. To zakażenie grzybem *Candida albicans* (tzw. drożdżaki). Częściej dopada osoby po antybiotykoterapii, z obniżoną odpornością, mających niedobory witamin B12 i żelaza. Albo mogą być wywołane przez niedostateczną higienę lub pojawić się po zjedzeniu bardzo gorącego bądź pikantnego dania. Objawiają się futrzastym, białym nalotem, przypominającym zsiadłe mleko, umiejscowionym na języku, wewnętrznej powierzchni policzków, dziąsłach i podniebieniu. Powodują pieczenie oraz ból. Możesz się ich pozbyć po kilku, kilkunastu dniach, jeśli zastosujesz miejscowo środki przeciwgrzybicze. Warto też płukać usta preparatami odkażającymi lub naparami z ziół, np. z szalwii.

