



Jak a proč si správně čistit zuby

***o čištění zubů dnes i v minulosti
a důvody, proč si zuby vyčistit***



www.pleva.cz





Pokud jste někdy zažili opravdovou bolest zubů, asi se jí chcete nadobro vyhnout obloukem. Tímto ebookem bychom rádi vaši snahu podpořili a doplnili vaše znalosti o ústní dutině. Proto na dalších stranách najdete informace o historii zubní medicíny, což jsou mírně odlehčující informace, které vám pomůžou, abyste se zubního lékaře dnešních dnů tolik nebáli. Dozvíte se, jakou roli hrál a stále hraje v zubařské praxi propolis a také jsme pro vás dali dohromady dva bohužel běžné jevy, které s nedostatečnou zubní hygienou souvisí.

Na konci ebooku pak najdete poučky o správném čištění zubů. Tuto část si nastudujte důkladně, a hlavně dvakrát denně praktikujte, protože bez správného čištění zubů zkrátka zdravý chrup mít nelze.

Většinu tipů v tomto ebooku pro vás připravil Lukáš Pleva, sám nadšenec do správné péče o vlastní chrup, a přeje vám společně s celou rodinou Plevových

„Příjemné počtení!“



Z historie zubní medicíny aneb dřív to nebyl žádný med

Nebojte se, nebudeme tu probírat nic děsivého. No, možná trochu ☺

Jak se řekne „zubař“, hodně z nás bere nohy na ramena. Přitom žijeme v době s **moderní stomatologií** a lékaři používají spoustu tlumících léků, rajský plyn a přesné nástroje.

Víte, že úplně první operace s anestezií proběhla teprve v roce 1846? Do té doby se používal převážně jen obyčejný alkohol.

Lidé v dřívějších dobách měli 100x větší právo bát se o svůj chrup než my dnes. Ještě před 150 lety se

na vesnicích chodilo **ke kováři**, který neměl ani ponětí o nějakém pohodlí (a co teprve o zubech)! Lepší to už začínalo být ve městech, ve kterých stomatologie zažívala velký boom.

Zdaleka ne každý měl ale na „moderní“ stomatologické služby peníze, a navíc technologie strojů ještě nebyly tak daleko, aby umožňovaly precizní zákroky. Anatomie ale byla už tehdy dost dobře zmapovaná a lékaři si díky celému arzenálu bylin a tinktur dokázali poradit i s velkými záněty.

Takže, suma sumárum, dnes bychom před návštěvou zubaře opravdu neměli fňukat.

Triky z historie pro boj se zubním kazem

Největším problémem před 150 lety tak nebyla bolest zubů ani jejich zkaženost, zub se zkrátka vytrhnul a bylo to. Problémy nastávaly až ve fázi hojení a vzniku zánětů, protože ve vlhké ráně se množily **bakterie**. Takový zkažený zub byl proto častým důvodem úmrtí.

V nejlevnější verzi protizánětlivých opatření figuroval obyčejný zplsnivělý chleba, který se přikládal na rány. Lidé totiž vyzorovali, že plíseň dokáže zahubit bakterie v ráně. Chleba ale těžko použijete na zub, takže co s tím?

V hlavní roli zářil **propolis**. „Lékařské vědě“, jestli tomu tak můžeme říkat, byl znám již od starověku, na našem území zažil plný rozkvět až přibližně

od 12. století. Léčily se s ním záněty dásní i otevřené rány, později se přidával i do prvních zubních past.

Záznamy o **prvních zubních pastách** pocházejí z dávných dob Egypta, tedy před 5000 lety (!). Nevypadaly jako ty dnešní, byl to často jen nějaký abrazivní prášek nebo směs máty pro osvěžení dechu. U nás v Evropě se na to šlo sice se zpožděním, zato v daleko propracovanějších verzích. První pasty v hliníkové tubě jsou známé okolo roku 1800, a ta naše pasta, tak, jak ji známe dnes, se poprvé objevila roku 1892 ve Francii.

Ještě dříve (už od středověku) jsou známé recepty na „léčivé lektvary“, tedy **první ústní vody**, které ale byly podávané jen speciálně po zákrocích. Uměly totiž vypláchnout mezizubní prostory a zatočit s bakteriemi i tam, kam by se pasta nedostala.



Propolis při prevenci

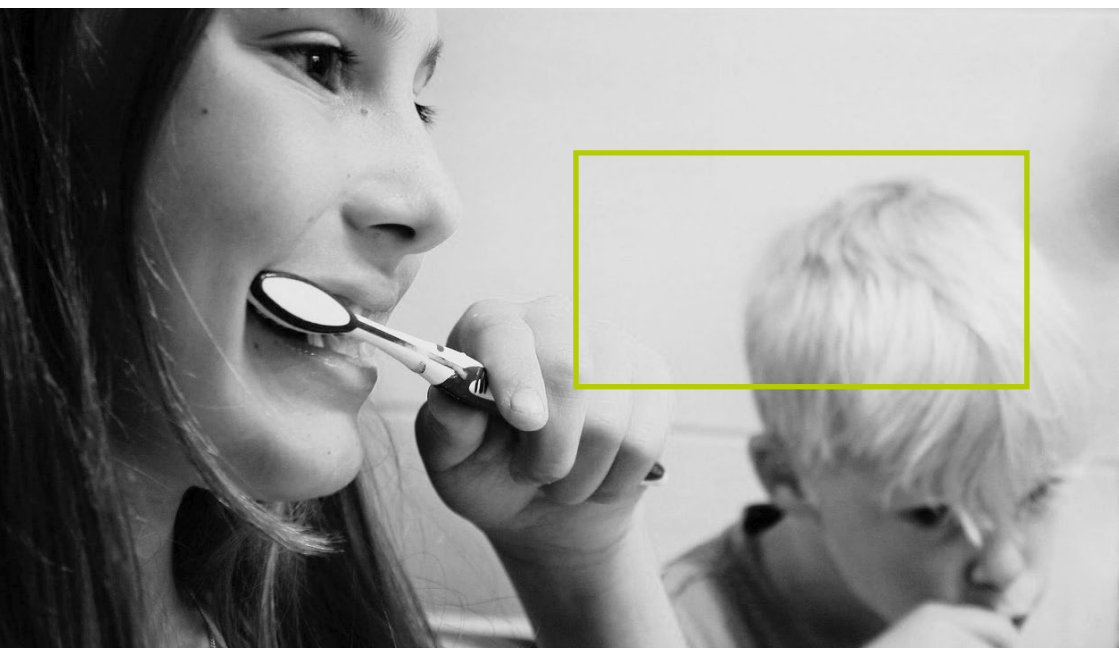
Pikantnosti z historie zubní medicíny:

- 1800 př. n. l.** – Lidé věří v „zubního červa“, který způsobuje kazivost zubů; léčba probíhá pomocí zařikávání.
- 1427** – První záznam o léčbě zkaženého zubu, který se navrtal malým vrtákem a vyplnil zlatem.
- 1774** – Používají se vůbec první zuby z keramiky, do té doby se používaly zlaté zubní náhrady, a ještě před nimi dokonce protézy ze zvířecích zubů. Mufloní sedmičku, prosím!
- 1819** – První amalgámová výplň, která postupně začala nahrazovat zlato.
- 1846** – Informace o prvním vytrženém zubu pod anestezií z éteru.
- 1884** – Lékaři poprvé použili kokain k lokálnímu umrtvení, později byl nahrazen novokainem.

Pasty původně obsahovaly směs několika složek, které osvěžovaly dech a k tomu pečovaly o dásně. Ve složení se objevoval třeba právě extrakt z propolisu nebo různé byliny, u kterých lidé vyzorovali antiseptické vlastnosti (heřmánek, řepík, hřebíček).

Všem přírodním složkám udělala čáru přes rozpočet až moderní medicína přibližně v roce 1910. Věda objevila účinky fluoru a antibiotik, takže léčba propolisem a dalšími bylinami začala ustupovat stranou. Nicméně od roku 1950 lékaři zase zjišťují, že taková **šetrná léčba** měla svá pozitiva.

Líbí se Vám ebook, který právě čtete? Tyto a podobné informace posíláme pravidelně cca 3× měsíčně emailem. Do našeho zpravodaje se můžete přihlásit [tady](#).



Proč si správně čistit zuby?

Co to je za otázku? „Přece proto, aby se nám nekazily, a aby nás zubař pokaždé nestál majlant“, odpoví vám většina lidí.

Obecně se takhle dají problémy shrnout, ale tahle problematika je samozřejmě trochu komplikovanější...

Paradontóza trápí 80 % dospělých

Co to vlastně ta paradontóza je?

Zánět paradontu, tedy vazivového a kostního závěsného aparátu zubu, který odborně nazýváme paradontózou, trápí značnou část populace. V České republice je paradontóza natolik rozšířená, že jí trpí 80 až 90 % osob po třicítce. Jedná se o zánětlivé onemocnění, které způsobují bakterie usazující se v dutině ústní.

Jak vzniká?

Bakterie se usadí na sklovině zubu a vytváří tenoučkou vrstvu nazývanou zubní plak. Právě zubní plak společně se zubním kazem zapříčiňuje záněty dásní. Z dásně pak zánět putuje dál do paradontu (podpůrných tkání zubů). Paradont si můžeme představit jako základní závěsný bod zubu. V něm se zánětlivé bakterie velmi rychle rozmnoží, vytváří se hnis a nemoc mílovými kroky postupuje dál.

Jak se paradontóza projeví?

Paradontózu můžete poznat už v jejich **prvních** projevech. Nejdříve

vám jemně zarudnou dásně, postupně jsou ale čím dál víc podrážděné a bolavé. Bolesti dásní může provázet i jejich krvácení. Při čištění zubů dochází k popraskání dásní, aniž byste použili větší sílu. V paradontu se vytvořilo velké množství hnisu, které způsobuje silný zápach z úst. V **druhé** vlně pak dochází k viklání zubu, protože jeho pevný nosný bod je nemocný a ztrácí svoje jisté ukotvení v dásni. Následně se začínají odhalovat zubní krčky a dásně se stahují z okraje zubů. Pokud se s paradontózou rozhodnete nic nedělat, může dojít i ke ztrátě zubu.

Jak jí předcházet?

Základem je samozřejmě správná ústní hygiena, o které si víc přečtete na posledních stranách tohoto ebooku.

Pokud se chcete paradontóze vyhnout, omezte také sladká a kyselá jídla, alkohol konzumujte v minimálním množství a úplně zapomeňte na kouření. Paradontózu totiž ovlivňuje mimo zubní hygieny také životní styl a stravovací návyky. Nejčastěji trpí paradontózou silní kuřáci a těhotné ženy.



Problém, o kterém se nemluví: zápach z úst

Zápach z úst patří mezi tabuizované problémy, o kterých se na rozdíl od křečových žil, bolestí zad nebo syndromu karpálního tunelu asi běžně s kolegy v práci ne bavíte. Obecně bývá vnímán poměrně negativně, což je o to horší, že dotyčný často ani neví, že takový problém má. Zápach z úst má bohužel mnoho příčin, a tak není zjevné, že by souvisel s nedostatečnou ústní hygienou. Způsobují ho **anaerobní bakterie** uvnitř úst, které produkují síru, jejíž zapáchající složky vnímá okolí negativně.

Anaerobní bakterie jsou nesmírně důležité, protože nám pomáhají štěpit bílkoviny a uzdravují ústní tkáň při poranění. K nepříjemnému zápachu z úst dochází při zvýšeném štěpení bílkovin či přemnožení anaerobních bakterií.

Abychom zápachu z úst předcházeli, základem je samozřejmě dodržovat ústní hygienu, v tomto případě nejen čištění zubů, ale i jazyka. O čištění zubů najdete víc na dalších stranách.

Za špatným dechem může stát i několik oblíbených **potravin**, zejména kombinace cibule, česneku a masa, jehož zahnívající částičky zůstávají mezi zuby a pod korunkami. Paradoxně k zapáchajícím ústům přispívají i některé diety, například nízkosacharidová dieta, která spouští metabolický stav zvaný ketóza, při němž tělo spaluje tuky namísto cukrů. Právě v ketóze má většina dietářů velmi špatný dech.

Příčinou špatného dechu může být i problém **v trávicím ústrojí** – asi nejznámější jsou problémy cukrovkářů, jejichž dech je cítit po čpavku. Viníkem mohou být ale také zánětlivá onemocnění dýchacích cest, záněty zubů, středního ucha či nosních dutin.

Chcete-li vyzkoušet některý z osvědčených babských receptů jako např. žvýkání zázvoru či nálev z anýzu, myslte především na to, že většina bakterií sídlí na kořeni jazyka, proto je takovou léčbu ideální zkombinovat s výplachy či kloktáním. Totéž platí i pro doporučené čištění jazyka různými speciálními škrabkami.

Někdy může špatný dech souviset také s užíváním léků, které obsahují síru nebo snižují tvorbu slin.

Nezapomeňte ústní dutinu v průběhu dne pečlivě zvlhčovat. **Sliny** nám totiž přirozeně pomáhají ústa čistit a fungují jako antibakteriální zbraň zásadního významu. Pro jejich produkci stačí během dne dostatečně pít nebo žvýkat mátu či žvýkačky.

Pokud jste si jisti, že váš problém nesouvisí s ústní hygienou a navštívíte pravidelně zubního lékaře, možná byste měli věnovat zvýšenou pozornost svému jídelníčku, zkontrolovat užívané léky a posilovat imunitní systém. Krátkodobě vám samozřejmě pomohou žvýkačky či nejrůznější pastilky. Dlouhodobě zaberou spíš potravinové doplňky, vhodná zubní pasta v kombinaci s ústní vodou či ústním sprejem. Pokud ústní voda obsahuje chlorofyl, máte vyhráno – ten totiž pomáhá rozkládat páchnoucí sloučeniny, a naopak aktivovat látky, které je neutralizují. Sáhnete-li po potravinových doplňcích, vyberte si zejména ty, které zvyšují obranyschopnost a pomáhají nastolit správnou mikroflóru v trávicím traktu.

Jak si správně čistit zuby?

Paradontóza souvisí s nedostatečnou nebo nedbalou zubní hygienou. Zápach z úst s ní souviset může. Pokud čištění zubů zanedbáváte, v ústech se začíná tvořit velké množství zubního plaku a zubního kamene. Obě složky bohužel udržují poměrně vysokou hladinu bakterií v ústech. Nejlepší prevencí je tedy čištění zubů ráno a večer spojené s pravidelnými návštěvami zubního lékaře i ústní hygieny.

Večernímu čištění je třeba věnovat větší pozornost a zaměřit se také na mezizubní prostory. Zuby bychom si paradoxně měli čistit především **před jídlem**. Po jídle totiž rychle klesne hodnota pH v zubním plaku, ten je velmi kyselý a demineralizuje sklovinu. Kdybychom si tedy čistili zuby po jídle, budeme společně se zubním plakem odstraňovat také tenoučkou vrstvu zubní skloviny. Pro jednu se samozřejmě nic nestane, ale pokud si vytvoříme takový návyk, můžeme si trvale poškodit zubní tkáň.

O **délce čištění zubů** se i v odborných kruzích vedou spory. Někteří odborníci prohlašují, že pokud se člověk zaměřuje např. pouze na dodržení limitu tří minut, začne si zuby čistit nedbale a nebude se snažit o preciznější techniku. Čištění by totiž nemělo být chaotické a měli bychom mít svůj vlastní řád a postupovat systematicky tak, abychom nevynechali nějakou plochu či dokonce celý zub.

Zatímco dříve byla propagovaná tzv. horizontální metoda, tedy vodorovné posouvání kartáčku po zubech z jedné strany na druhou, dnes je doporučováno **čištění krouživými pohyby**. První zmiňovaná metoda totiž příliš obrušovala zubní krčky a působila tak nepřímo potíže. Než začnete krouživými pohyby zuby čistit, zajedte kartáčkem pod dáseň do prohlubně kolem zubu – jediné tak totiž odstraníte plak a bakterie. Doporučuje se čistit každý zub jednotlivě, abyste náhodou nezapomněli na vnitřní stranu zubu nebo zadní prostory.

Dětem můžete začít čistit zoubky hned po jejich prořezání. Plak se totiž také začíná tvořit prakticky okamžitě, a tak je škoda nechávat zoubky nevyčištěné, mohly by se totiž ihned začít kazit. Dítě si navíc zvykne, že se do pusinky sahá a že něco jako čištění zubů vůbec existuje a je součástí procesu každodenní hygieny. Čerstvě prořezané zoubky můžete čistit vlhkou gázou, látkovou plenkou, hadříkem či kapesníkem. Není nutné žádné kroužení, stačí povrch zoubku otřít. První kartáček pořizujte až ve chvíli, kdy se objeví první stolička.



Čím si správně čistit zuby?

Při správném čištění zubů hraje klíčovou roli **zubní kartáček**. Měnit byste ho měli minimálně jednou za tři měsíce. Pokud má hodně roztřepená vlákna a dáváte mu skutečně zabrat, nebojte se ho vyměnit třeba každý měsíc.

Pokud chcete svým zubům opravdu dopřát, vyzkoušejte Propolisovou zubní pastu pro svěží dech Pleva. Je 100% přírodní, vhodná pro každodenní používání a má osvěžující, dezodorační a uklidňující účinky. Propolis působí protizánětlivě a potlačuje růst bakterií.

Při čištění byste měli kartáček **držet jako tužku**, nikoli křečovitě sevřený v pěsti. Když ho držíte jako psací potřebu, nemůžete na zuby tolik tlačit a čistíte je poměrně jemně. Nedáváte tedy

zabrat krčkům zubů a neobrušujete sklovinu. Pro odstraňování plaku jsou pak daleko účinnější jemné kartáčky s měkkými štětinami.

Se samotným kartáčkem však nevystačíte, do mezizubních prostor pronikne nejspíše **zubní nit** a **mezizubní kartáčky**. Ty si ovšem nevybírejte podle barvy, ale podle velikosti, která je barevně odlišena. Většinou nestačí jedna barva, ale budete potřebovat alespoň dvě. Na vhodnou velikost se zeptejte svého zubního lékaře, určitě ho zájmem o chrup potěšíte.

Nezapomínejte také čistit **jazyk**, jehož povrch je pokrytý páchnoucími odumřelými buňkami, zbytky jídla, bakteriemi i jejich výměšky. Chystáte se po přečtení předchozího řádku rovnou do koupelny? Pokud ano, jazyk si můžete vyčistit speciální škrabkou na jazyk, ale také obyčejným zubním kartáčkem.



Zaujal Vás tento ebook?
Pokud chcete dostávat další
zajímavosti na podobná
témata, tady se můžete
přihlásit do našeho zpravodaje.

Příjemné čištění zubů a co nejméně zubních kazů vám přeje Rodinná firma Pleva.

Další články o propolisu, o zdraví
zubní dutiny i všeobecně najdete na
www.pleva.cz.

Copyright © Rodinná firma Pleva





O nás

Rodinná firma z malebného podhůří Orlických hor

Jsmе rodinná firma, která vznikla díky velkému nasazení manželů Hanky a Milana Plevových a dnes roste a košatí díky úsilí jejich dětí i práci pečlivých a vstřícných zaměstnanců. Naše provozovna se nachází v lázeňském městečku Potštejn v malebném podhůří Orlických hor, ale výrobky Rodinné firmy Pleva naleznete ve zdravých výživách, drogeriích i včelích obchodech. Objednat si je můžete také na [našem e-shopu](#).

Máme nejširší sortiment včelí kosmetiky v České republice

Vyrábíme kvalitní včelí kosmetiku a tím pomáháme lidem ke zdraví, kráse nebo jen potěšení. Specializujeme se na zpracování léčivých včelích produktů (medu, mateří kašičky, pylu, propolisu a včelího jedu) do kosmetiky a potravinových doplňků. Začínali jsme hned po revoluci výrobou propolisové tinktury a masti s propolisem. Od té doby jsme náš sortiment kosmetiky rozšířili o všechny řady výrobků s jednotlivými včelími produkty a každý rok uvádíme na trh nové výrobky. Dnes připravujeme přibližně 70 výrobků. Můžeme se tedy pochlubit nejširším sortimentem kosmetiky s včelími produkty v celé České republice. Zároveň jsme získali unikátní povolení pro přípravu nejrůznějších výrobků, jsme například jedini v České republice, kteří zpracovávají včelí jed.

Přečtěte si Náš příběh

Naše bohaté zkušenosti zúročujeme v moderní provozovně

Začátky našeho podnikání jsou spojeny s výrobou a prodejem kvalitního českého medu. Chovem včel se totiž aktivně zabýváme již od roku 1969 a udržujeme přibližně 60 aktivních včelstev. Od roku 1990 se zaměřujeme na zpracování včelích produktů do kosmetiky či potravinových doplňků. Díky velkému zájmu našich zákazníků a oblibě přírodní kosmetiky jsme museli opustit naši malou provozovnu a postavili si vlastní moderní výrobnu, kterou jsme dokončili v roce 2000. Díky ní udržujeme vysokou kvalitu výrobků a bez problémů splňujeme přísné hygienické podmínky. Všechny naše výrobky mají zhodnocení bezpečnosti pro zdraví člověka platné v celé Evropské unii.

Přečtěte si Náš příběh