

PĚT KROKŮ PRO VÁŠ ÚSMĚV NA CELÝ ŽIVOT



Soutěžte s námi

Od 16. března do 1. dubna 2015, více na www.sdusz.cz.



Mediální partner:



Partneři:



Ve spolupráci s:



20. březen 2015
**Světový den
ústního zdraví**

**Pět kroků pro váš úsměv
na celý život**



1.

Navštěvujte pravidelně svého zubního lékaře a dentální hygienistku

Každých šest měsíců si nechte odborně zkontrolovat svůj chrup. Váš zubní lékař při preventivním vyšetření ověří, jestli si správně čistíte zuby, poradí, jak zlepšit ústní hygienu, včas odhalí případné problémy, poskytne vhodné individuální ošetření a doporučí návštěvu dentální hygienistky.



návštěvy zubního lékaře
a dentální hygienistky

2.

Dvakrát denně si čistěte zuby kartáčkem a zubní pastou s fluoridy

Fluoridy v zubní pastě pomáhají chránit chrup před kazem, který vzniká následkem působení bakterií zubního plaku. Po každém jídle se pak v ústech vytváří kyselé prostředí rozpouštějící minerály v zubní sklovině. Je proto důležité nezapomínat na pravidelnou ústní hygienu a zejména po večerním čištění zubů se vyhnout další konzumaci jídla či nápojů s obsahem cukru. Zároveň nezapomínejte svůj zubní kartáček měnit alespoň jednou za 3 měsíce.



čištění zubní pastou s fluoridy

3.

Pravidelně používejte mezizubní čisticí pomůcky

Mezizubní čisticí pomůcky (mezizubní kartáčky a dentální nitě) umožňují mechanické čištění povrchu zubů nedostupných pro zubní kartáček. Výběr vhodné pomůcky a nácvik správného způsobu používání je vhodné konzultovat se zubním lékařem nebo dentální hygienistkou.



mezizubní čisticí pomůcky

4.

Ústní hygienu doplňte účinnou antibakteriální ústní vodou

Povrch zubů tvoří pouze 20-25 % povrchu celé ústní dutiny, zbylých 75-80 % tvoří povrchy sliznic, které nejsou přístupné nebo vhodné pro mechanické čištění. Účinná antibakteriální ústní voda očistí slizniční povrchy a zároveň z povrchu zubů odstraní zbytky zubního plaku po mechanickém čištění.



účinná ústní voda

5.

Žvýkejte po každém jídle

Pokud nemáte možnost vyčistit si po jídle zuby, žvýkejte žvýkačku bez cukru. Žvýkání zvyšuje produkci slin, což pomáhá neutralizovat kyseliny v zubním plaku, které napadají Vaše zuby. Sliny obsahují vápník a další látky, které pomáhají posilovat zubní sklovinu.



žvýkání po jídle

Správné návyky ústní hygieny a stravování se vytvářejí již v raném dětství. Budte proto svým dětem vzorem a vlastním chováním jim dejte základ pro zdravý úsměv na celý život. Nezapomínejte na pravidelné preventivní prohlídky svých dětí u zubního lékaře.