



„Stomatolog by měl vždycky tvořit tým s dentální hygienistkou,“ myslí si odbornice. Jen tak dostane pacient všechno, co jeho zuby potřebují.

prostor speciálními mezizubními kartáčky vybranými odborníkem. Ten naučí i správnou techniku.

### Párátka ani zubní niť asi nestačí, co?

Plak je taková kašovitá hmota a ta se musí rozmíchat, a tím uvolnit od zubu štětkami. Niť ani dřívko tady nepomohou. Zase by šel použít příklad s botami – jako byste je chtěla vyčistit prkénkem nebo provázkem.

### Doma mi říkali, ať si zuby vyčistím pořádně. A tak jsem je léta drhla, co mi síly stačily.

To je špatně! Vše v ústech je citlivé a nesnáší násilí. Tvrdý kartáč můžete vzít na podlahu, ale ne na jemné sliznici ve v ústní dutině.

## Můj život a kariéra

- Vystudovala jsem Fakultu všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze.
- Pracuju v soukromé zubní ordinaci.
- Od roku 1996 se s manželem věnuju také výuce metody a instruktáži správného čištění zubů nazvané iTOP (Individuálně trénovaná orální prevence).

**Více informací najdete na [zubari.cz](http://zubari.cz).**

### Takže třeba za odhalené krčky zubů si můžeme sami?

Přesně tak a nejhůř jsou na tom pilní lidé, kteří léta hodně čistili, aniž by věděli, jak správně. Výsledkem je spousta defektů, které si v ústech způsobili, což jsou i ty ustupující dásně a odhalené krčky, citlivé tak, že si ani nemůžou v létě dát zmrzlinu.

### A co krvácení dásní?

Budu pokračovat v příběhu pilného člověka. Když takového pacienta po letech špatného čištění posadím do zubařského křesla, vidím nejen odhalené krčky.

Vezmu mezizubní kartáček, zajedu mu s ním mezi zuby a dásně se okamžitě rozkrvácí. Za to nemůže ten jemnější kartáček, ale nevyčištěný zubní plak, který dásně dráždí natolik, že jsou zanícené a při sebemenším doteku reagují. Vidíte to, takový člověk prostě někde čistí moc a ubližuje si a o kousíček dál, o pár milimetrů, zase nečistí vůbec, takže o zuby přijde, protože se u něj dříve či později rozvine parodontóza.

### Před parodontózou, kterou má ale spousta lidí, lékaři varují stále víc...

Samozřejmě, protože tento chronický zánět dásní představuje otevřenou ránu do organismu. A znovu zdůrazňuju, že parodontóza vždy vzniká kvůli špatné zubní hygieně! Studie prokázaly, že neléčená parodontóza způsobuje nemoci srdce s cév, mozkové mrtvice, diabetes, astma, ale také erektilní dysfunkce, osteoporózu, je nebezpečná i v těhotenství, kdy zapříčiňuje nedonošenost a nízkou porodní váhu dětí. A ve výčtu rizik bych ještě mohla pokračovat.

### To bychom všichni rychle utíkali k dentální hygienistce, aby se o naše zuby postarala...

O prevenci by měl pacienta nejprve poučit lékař, on je pro něj autorita, jemu pacient věří, a bude tedy motivován. Když prevenci lékař jen na někoho deleguje, je to, jako by jí opovrhoval. S dentální hygienistkou má tvořit ▶

▼ INZERCE



**ALPA**  
**batole**  
péče v každé kapce



Speciálně vyvinutá řada výrobků s olivovým olejem. Komplexní a jemná péče pro vaše děťátko.

[www.alpa.cz](http://www.alpa.cz)

Naše výrobky zakoupíte v síti prodejen Albert, Teta, Globus, Tesco, Makro, COOP, lékárny.