

tým, oba musí pracovat na tom samém, dentální hygienistka má edukaci prohloubit, upřesnit, zkontrolovat, jak si pacient zuby čistí.

A odstranění zubního kamene?

Když ho při kontrole v pacientových ústech vidím, odstráním ho, je to součást péče o ústní zdraví, nemohu tam kámen nechat! Ale něco vám povím: když si člověk zuby čistí dobře, žádný zubní kámen se mu netvoří a není co odstraňovat.

Znám hodně lidí, kteří od svého stomatologa o správném čištění zubů poučení nejsou.

Je to bohužel tak. Zatím u nás panuje v prevenci naprostý chaos, každý čištění zubů vysvětluje jinak, ať už jde o techniku nebo o používání správných pomůcek. Jistě vás to překvapí, ale přesto jsme na tom dnes lépe než třeba Švýcaři nebo Němci.

Jak to?

Příští rok to bude dvacet let, co na popud českých stomatologů, tedy „zezdo-la“, žádným státním nařízením, vznikla Společnost preventivní stomatologie. A ta každý rok pořádá Týden čistých zubů. Je to školení pro odborníky, tedy lékaře, zubní hygienistky a také studenty stomatologie, které trvá celý týden. Snadno si spočítáte, kolik lidí si u nás za ta léta už správné čištění zubů prakticky osvojilo a učí to své pacienty.

Školu čistých zubů vymyslel váš manžel?

Ano, je autorem metodiky. Jezdíme a školíme lidi nejen v České republice, ale i po celém světě. Například jsme školili zástupce univerzit v Latinské Americe a oni to pak převzali do svých učebních plánů. To se podařilo i v dalších státech.

A čeští studenti stomatologie se správné čištění učí?

Zatím bohužel ne, ale už se blýská na lepší časy a s fakultou začínáme spolupracovat.

Na koho se tedy mohu obrátit, když se chci ústní hygienu naučit opravdu dobře?

Na webových stránkách Společnosti preventivní stomatologie –

CO TO JE ZUBNÍ PLAK

Měkká a zpočátku neviditelná vrstva, která se tvoří na zubech a na okrajích dásní. Usazují se zde mikroorganismy způsobující rozklad sacharidů na organické kyseliny. Ty spolu s bakteriálními enzymy odvápnují sklovinu, poškozují zubovinu a způsobují zubní kaz. Dráždivé látky z plaku způsobují také zčervenání, podráždění a otoky dásní. Do zubního plaku se později ukládají minerální látky a vzniká takzvaný zubní kámen.

Pořídte si



Kvalitní pomůcky pro ústní hygienu seženete na cistimesizuby.cz.

trenéra. Správný tlak na zubní kartáček si nemůžete načíst nebo to okoukat z videa.

No, je pravda, že leckdy čištění zubů flákám. Chci, aby bylo za mnou a mohla jsem z koupelny odejít.

Příjemný způsob zubní hygieny není ten, že si nastavíte budík na tři minuty a útrpně v koupelně čistíte zuby. To nebaví dospělého, natož děti. Naším cílem je dostat tuhle činnost ven z koupelny. Až se naučíte techniku, která dokonale vyčistí zub ze všech stran, vezměte si kartáček, sedněte si s ním třeba k televizi nebo ke knížce a čistěte. Jen tak

tomu věnujete dostatečně dlouhou dobu a bude to mít efekt.

Ale kam budu plivat zubní pastu?

Zub vyčistíte správným mechanickým čištěním se správným kartáčkem a žádnou pastu k tomu nepotřebujete. Pokud je vám ale příjemná,

1 mezizubní kartáček

Existují různé velikosti.

2 sólo kartáček

S tím si zuby čistíte i bez pasty.

3 kartáček

Čím hustší, tím lépe.

použijte ji třeba na závěr v koupelně.

Aha, a to jsem se právě chtěla zeptat, jestli doporučujete zubní pasty bez fluoridů nebo fluoridy nutně při čištění potřebujeme...

Pokud není zub dobře vyčištěný, tak fluoridy, které mají za úkol obnovovat kyselinami plaku naleptané části zubu, k nim stejně neproniknou. Dobře čištěné zuby se ale odvápnovat nebudou. A co musím zdůraznit – proti největšímu zdravotnímu nebezpečí, tedy proti parodontóze, fluoridy nezmohou vůbec nic.

Když si člověk do padesáti šedesáti let zuby čistil špatně, může ještě něco zachránit?

Nikdy není pozdě začít žít zdravě, to je stejné jako s ozdravením jídelníčku nebo s ukončením kouření. Takže všechny povzbudím: soustřeďte se na ústní hygienu, pečujete tím o své celkové zdraví. ■

www.zubari.cz – je vyvěšený seznam všech členů. Jsou to ti, kdo nejen absolvovali Týden čistých zubů, ale každý rok také projdou školením zvaným Recall, to je jednoduše řečeno víkendové zopakování, praktický nácvik a kontrola všeho, co se naučili. Je to jako s jinými znalostmi, je třeba je neustále upevňovat a zdokonalovat.

Mohu se naučit čistit zuby třeba podle tištěného návodu?

Myslím, že ne. Představte si, že si celý život zuby drhnete velkým tvrdým kartáčkem, leckam se vůbec nedostanete, o mezizubních prostorech ani nemluvě, naopak si držete dásně... Abyste se správně naučila Bassoovu metodu, kterou vyučujeme, abyste k tomu používala správné pomůcky, aby vás čištění zubů bavilo, protože jinak to nebudete dělat, abyste dostávala zpětnou vazbu, jestli to děláte správně, k tomu potřebujete svého