

Zdrowe zęby i dziąsła przez całe życie

Podstawy Higieny Jamy Ustnej dla Dorosłych

Sami z pewnością wiecie, że nie ma nic lepszego od uczucia świeżości i czystości w ustach po wyszczotkowaniu zębów i oczyszczeniu ich nicią dentystyczną. Prawidłowe czyszczenie zębów daje nam jednak coś więcej niż tylko wspaniałą uśmiech i świeży oddech.

Powodem, dla którego szczotkujemy zęby i czyszcimy je nicią dentystyczną jest potrzeba usuwania płytki nazębnej – bezbarwnej, lepkiej warstwy bakterii, która bez przerwy gromadzi się na powierzchni zębów. Płytkę nazębną jest jedną z głównych przyczyn próchnicy zębów i chorób dziąseł.

A regularne przestrzeganie prawidłowej higieny jamy ustnej może się naprawdę opłacić – i to na wiele więcej sposobów niż Ci się to na początku może wydawać. W ten sposób nie tylko utrzymasz zdrowe zęby i dziąsła, ale także zadbasz o swoje zdrowie i dobre samopoczucie.

W jaki sposób płytka nazębna może zagrozić moim zębom i dziąsłom?

Kiedy tworzące płytkę nazębną bakterie wchodzi w kontakt ze spożywanym przez nas pożywieniem, powstają kwasy, które mogą zaatakować i osłabić szkliwo (twardą, ochronną warstwę pokrywającą zęby), co może doprowadzić do powstania ubytków w tkance zęba.

Płytkę nazębną może również spowodować podrażnienie dziąseł, które w swoim najwcześniejszym stadium nazywane jest zapaleniem dziąseł.

Czy jestem narażony na ryzyko choroby dziąseł?

Tak. Choroby dziąseł mogą pojawić się w każdym wieku, choć najczęściej atakują dorosłych. Faktem jest, że na każde cztery osoby dorosłe powyżej 35 lat trzy cierpią na jakąś formę choroby dziąseł lub miały ją w przeszłości. Na szczęście, dzięki regularnym wizytom u dentysty i prawidłowej higienie jamy ustnej na co dzień można zapobiec chorobom dziąseł lub przywrócić je do stanu sprzed choroby, ponieważ nie doszło jeszcze do ich trwałego uszkodzenia.

Nieleczone zapalenie dziąseł może doprowadzić do poważniejszej choroby dziąseł zwanej chorobą przyzębia, która uszkadza kość i dziąsła podtrzymujące ząb. Skutków tej choroby nie można już cofnąć: jedynie specjalne leczenie stomatologiczne i lepsza, codzienna higiena jamy ustnej może zapobiec pogorszeniu się choroby.

W jaki sposób mogę zapobiec powstawaniu ubytków i chorób dziąseł?

Utrzymanie zdrowych zębów i dziąseł nie będzie niczym trudnym, jeśli wyrobisz sobie nawyk codziennego i prawidłowego czyszczenia zębów i regularnych wizyt u dentysty.

Dwa razy dziennie dokładnie szczotkuj zęby – najlepiej rano i przed snem. Za każdym razem, kiedy myjesz zęby, usuwasz płytkę nazębną, która nieustannie gromadzi się na zębach. Jeśli pozwolisz, aby na zębach nagromadziła się duża ilość płytki nazębnej, może ona stwardnieć tworząc kamień nazębny, który może usunąć już tylko dentysta lub higienistka.

Stosuj pastę z fluorem. Dowiedziono, iż fluor pomaga zapobiegać powstawaniu ubytków. Ponadto, dostępne są również płyny z dodatkiem fluoru do płukania jamy ustnej.

Codziennie czyść przestrzenie między zębami, aby usunąć płytkę nazębną z miejsc, gdzie nie dociera Twoja szczoteczka.

Nie wiem, czy prawidłowo szczotkuję zęby.

Prawidłowe szczotkowanie zębów to pierwszy krok w utrzymaniu zdrowych zębów i dziąseł. Aby dokładnie wyczyścić zęby, należy szczotkować je co najmniej przez dwie minuty, czyszcząc je zgodnie z zalecaną techniką. Każdą część jamy ustnej (prawą i lewą górną oraz prawą i lewą dolną) należy szczotkować przez pół minuty.

Naucz się prawidłowo szczotkować zęby:

Istnieje wiele technik szczotkowania zębów, a oto najczęściej polecana z nich:

1. Zaczynaj od powierzchni zewnętrznych – ustaw szczoteczkę w kierunku linii dziąseł pod kątem 45 stopni.
2. Wykonuj krótkie, delikatne ruchy do przodu i do tyłu.
3. Takimi samymi ruchami wyczyść powierzchnie żujące i wewnętrzne zębów.
4. Wyczyść wewnętrzne powierzchnie zębów, trzymając szczoteczkę pionowo i przesuując ją w górę i w dół.
5. Pamiętaj, aby wyczyścić zęby również wzdłuż linii dziąseł a także wyszczotkować tylne zęby.
6. Wyczyść także język – pomoże Ci to utrzymać świeży oddech!



Wymieniaj szczoteczkę co trzy miesiące lub wcześniej, jeśli włókna wyglądają na zużyte. Jak wykazały badania, nowa szczoteczka usuwa do 30 proc. więcej płytki nazębnej niż szczoteczka używana od trzech miesięcy – to dobra wiadomość dla Twoich zębów i dziąseł.

Jak wybrać odpowiednią dla siebie szczoteczkę?

Wybierz szczoteczkę z takim układem włókien, który pomoże Ci dotrzeć do trudno dostępnych miejsc w jamie ustnej.

Twoja szczoteczka powinna mieć miękkie włókna, które będą delikatne dla Twoich zębów i dziąseł.

Możesz również wypróbować szczoteczkę elektryczną. Szukaj nowoczesnych modeli szczoteczek, które są bezpieczne i delikatne w użyciu. Wiele z nich wyposażono w zaawansowane rozwiązania, dzięki którym usuwają płytkę nazębną skuteczniej niż tradycyjne szczoteczki manualne.

Wybierz szczoteczkę z wygodną rączką. Wiele szczoteczek posiada specjalne uchwyty zapobiegające wyslizgnięciu się z ręki, co ułatwia użycie nawet, jeśli są mokre.

A co ze szczoteczkami elektrycznymi?

Dla osób pragnących jeszcze skuteczniej czyścić zęby dostępne są nowoczesne szczoteczki elektryczne wyposażone w zaawansowane rozwiązania technologiczne. Czyszczenie zębów szczoteczką elektryczną znacznie różni się od czyszczenia przy użyciu szczoteczki manualnej, gdyż w przypadku tej pierwszej czyści ona zęby za nas – wystarczy jedynie przesunąć główkę szczoteczki tak, aby dotarła do wszystkich miejsc w jamie ustnej.

Jak czyścić zęby szczoteczką elektryczną?

Zapoznaj się z informacjami na temat techniki szczotkowania w ulotce dołączonej do Twojej szczoteczki. Oto przykładowa metoda:

1. Czyszcząc zęby szczoteczką elektryczną, powoli przesuwaj ją z jednego zęba na drugi tak, aby oczyścić w całości każdy z nich.
2. Przytrzymaj szczoteczkę w jednym miejscu przez kilka sekund zanim przesuń ją na następny ząb.
3. Pamiętaj, aby oczyścić wszystkie powierzchnie, w tym powierzchnie żujące i wewnętrzne oraz miejsca za tylnymi zębami.
4. Prowadź szczoteczkę wzdłuż linii dziąseł. Nie musisz naciskać szczoteczki ani mocno szorować. Po prostu pozwól, by szczoteczka zrobiła wszystko za Ciebie.



Mam wrażliwe zęby – jak temu zaradzić?

Zęby mogą być wrażliwe na różnice temperatury, bardzo słodkie lub kwaśne pokarmy lub napoje. Może to być spowodowane cofnięciem się dziąseł i odsłonięciem delikatnej tkanki zębów. Twój dentysta lub higienistka może zalecić Ci leczenie lub produkty, które pomogą złagodzić tę dolegliwość.

Jak jeszcze mogę dbać o zdrowie zębów i dziąseł?

- Do minimum ogranicz spożywanie słodczy, a między posiłkami jedz rzeczy nie zawierające cukru. W zdrowej diecie nie może zabraknąć warzyw, świeżych owoców, chleba czy zwykłego popcornu.
- Nie pal ani nie używaj tytoniu.
- Ogranicz picie napojów gazowanych. Wiele z nich, w tym napoje dietetyczne, zawiera kwasy, które mogą uszkodzić szkliwo zębów.
- Jeśli nie możesz umyć zębów zaraz po jedzeniu, dobrym wyjściem będzie guma do żucia bez cukru. Żucie gumy pobudza wydzielanie śliny, która zapewnia jamie ustnej naturalną obronę przed rozwojem szkodliwej płytki nazębnej.

Czy wizyty kontrolne u dentysty są potrzebne?

Podczas wizyty dentysta na pewno zbada stan Twoich zębów i dziąseł i sprawdzi, czy nie pojawiły się widoczne zmiany. Dentysta może zalecić Ci wykonanie prześwietlenia, aby upewnić się, czy wszystko jest w porządku. Może również profilaktycznie oczyścić Twoje zęby, aby usunąć płytkę nazębną (kamień nazębny) zgromadzony na zębach i poniżej linii dziąseł oraz wypolerować zęby, aby usunąć z nich twardą płytkę nazębną i przebarwienia. Każdego roku zaplanuj sobie dwie wizyty kontrolne. Nie zapominaj, że dentysta lub higienistka może udzielić Ci fachowej porady, jak szczotkować zęby i używać nici dentystycznej.

Zdrowe zęby i dziąsła – przez całe życie!

Jak widzisz, dbanie o zdrowie zębów i dziąseł nie jest wcale takie trudne. Wymaga jedynie regularnych wizyt u dentysty i prawidłowej higieny jamy ustnej, czyli czyszczenia zębów szczoteczką i pastą do zębów z fluorem dwa razy dziennie i codziennego czyszczenia przestrzeni między zębami. Jeśli będziesz przestrzegać tych prostych rad, zapewnisz sobie nie tylko dobre samopoczucie ale także atrakcyjny wygląd. A to dobry powód do uśmiechu!

Rekomendowane produkty do higieny jamy ustnej



Szczoteczka CrossAction

Szczoteczki Stages

Oral-B Stages

Pasta do zębów Stages



Szczoteczka Oral-B Professional Care 7500



Zestaw Professional Care 7500 Center



Irygator Professional Care 7500 OxyJet

Nić dentystyczna SatinFloss



Pasta Sensitive



Płukanka Advantage



Czyść zęby jak dentysta