

# Zachraňte si zuby i zdraví

**Radka Wallerová**

Nejen kazý, ale i mozková mrtvice. To všechno mohou být v konečném důsledku účty za to, že si špatně čistíte zuby.

A to dokonce i tehdy, když si po nich kartáčkem poctivě přejíždíte dvakrát denně.

**T**aké si myslíte, že si zuby čistíte zejména proto, aby byly čisté? A že ten, kdo na bělostný chrup rezignoval, bude mít prostě pár kazů a nejvýše o nějaký ten zub přijde? Chyba lávky.

„Na špatně vyčištěných zubech se usazuje plak a bakterie v něm obsažené způsobují záněty dásní, které se projevují krvácením při čištění zubů.“ vysvětluje pražská stomatoložka Michaela Fiedorová. Krev při ranní hygieně přitom považuje nemálo lidí za normální jev, což je však poměrně velká chyba: svědčí totiž o tom, že dásně trápí záněť.

„Pokud má někdo podobný zánět u většiny zubů, jde vlastně o otevřenou ránu, kterou se do těla dostávají různé toxiny.“ vysvětluje stomatoložka.

## Od zubů k srdci

Ze je tahle rána malá? Ne tak docela, spíše naopak – při postižení všech zubů jde o plochu zhruba 40 centimetrů čtverečních. Mikroorganismy z plaku produkují jedova-

**J**ak si čistíte zuby? Pokud každé ráno a večer vši slou přejíždíte chrup kartáčkem ze strany na stranu, nemusíte to stačit.

„Většina lidí si zuby čistí neumí. Měl by chít po svých zubařích, aby je to naučili.“ říká stomatoložka Michaela Fiedorová. Takový nácvik se však nedá zvládnout za pár minut, trvá třeba i hodinu a půl, kdy zubař velmi pečlivě člověka učí, jak má držet kartáček a jak s ním zuby vyčistit. Zároveň by jej měl poučit o výběru vhodného kartáčku, pasty a dalších pomůcek pro ústní hygienu.

„Pokud se někdo pacientovi takhle věnovat nemíní, je lepší rovnou hledat jiného zubaře.“ potvrzuje šéf stomatologické komory Jiří Pekárek. Na druhou stranu – zubaři je málo a noví ze školy příliš nechodí, takže často nemají na podobnou prevenci čas. A někdy ani zájem, protože třeba na bělení zubů si mohou vydělat více peněz.

## Najít zubaře není snadné

Kdo svého zubaře nemá či s ním není spokojen, je při výběru stomatologa většinou odkázán na depo-

té zplodiny, které se tudy dostávají do těla. Toxiny útočí na cévy, tělo na ně proto reaguje, jako na infekci. Poškození výstelky tepen a usazení usazování škodlivého cholesterolu – krevní cesty se tak zužují. Dvakrát až třikrát proto stoupá riziko infarktu a mrtvice, přičemž

nové výzkumy ukazují, že dokonce více než kvůli obávanému kouření. Nebledě na to, že špatně čištěné zuby se mohou kazit, a proto o ně člověk může přijít, prořídlý chrup už neslouží tak, jak by měl, takže člověk například musí trávit nedostatečně rozkousané jídlo.

## Jak si vybrat zubaře?

- řídte se referencemi svých známých
- zubaři je poměrně málo, zejména ve velkých městech jsou dlouhé objednací lhůty
- zjistěte si, zda má zubař smlouvu s vaší pojišťovnou, jinak byste museli platit vše v hotovosti
- zajímejte se o to, zda zubař nabízí standardní i nadstandardní péči (standardní je na pojišťovnu, ale v některých případech to znamená třeba vyřezání zubu místo jeho léčby)
- chťejte po svém zubaři i preventivní péči; pokud vám například odmítá vysvětlit a předvést, jak si čistit zuby, jděte jinam

a kženy cíekt. Doporučení „čistěte si zuby alespoň dvakrát denně po dobu tří minut“ totiž rozhodně nestačí. **MFE 1**

**Umíte si správně čistit zuby? Čtěte, jak na to**

**Strana E3**