

Vybíráme zubní kartáček



Zubní lékař by měl svým pacientům poskytnout základní rady, které se týkají péče o chrup. Každý chrup je unikátní, proto každému vyhovuje něco jiného. Majitelé větších úst uvítají podlouhlou čisticí hlavici kartáčku, v opačném případě může i dospělý člověk sáhnout po dětském kartáčku, se kterým lépe dosáhne do hůře dostupných míst v ústní dutině.

Univerzální rada však přece jen existuje. **Nic nezkazíte kartáčkem s hustými měkkými vlákny a lehce flexibilní rukojetí.** Obecně se doporučuje čistit chrup dvakrát denně alespoň 2 minuty – a to všechny jeho části po stejnou dobu. Nedočkávat i ratolestem pomůže s časováním speciální minutník nebo přesýpací hodiny.

Manuální kartáček

Věřte, že **není kartáček jako kartáček.** Záleží na jeho materiálu, tvaru i kvalitě zpracování. **Důležitá je především tvrdost a hustota vláken.** Příliš tvrdá vlákna spolu se špatným čištením mohou poškodit nejen dásně, ale i zubní sklovinu. Prvním příznakem pak bývají ustupující dásně a citlivé zuby. **Zubní lékaři doporučují používat měkký až extra měkký kartáček s co nejvyšším množstvím štětinek** – díky tomu člověk při jednom tahu odstraní co nejvíce zubního plaku.

Pokud v obchodě zvažujete mezi několika druhy kartáčků, **všimněte si také velikosti „pracovní plochy“.** Zde naopak **platí - čím menší, tím, lepší.** S menší čisticí hlavici se vám bude v ústech lépe manipulovat, dostanete se do zadní části úst a můžete čistit zuby jednotlivě.

Elektrický kartáček

Na trhu jsou k dostání **dva základní druhy elektrických kartáčků - oscilační elektrické kartáčky, nebo vibrační (sonické) kartáčky**, případně jejich kombinace. **Oscilační kartáček má většinou kulatou hlavici, která se otáčí o 90 stupňů tam a zpět, zatímco vibrační kartáček má zpravidla podlouhlou hlavici a čistí chrup vibrační štětín.** Oscilační kartáčky nedoporučují dentisté osobám, které mají problémy s citlivými a krvácejícími dásněmi, případně odhalenými zubními krčky, jiná omezení neexistují.

Výhodou elektrických kartáčků je správná technika čištění zubů, kdy stačí čistící hlavici v ústech pouze „vést“. Mnohé kartáčky jsou vybaveny také časovačem, takže odpadá starost s dobou, po kterou je třeba si chrup čistit. Pakliže máte obavu, abyste si elektrickým kartáčkem neublížili, investujte do výrobků vybavených kontrolou tlaku. Vyplatí se také volit elektrické kartáčky, u nichž je možné měnit režimy čištění (bělení, běžné čištění, citlivý režim aj.).

Koupě elektrického kartáčku představuje nejenom vyšší jednorázovou investici, kdy ceny kvalitnějších výrobků začínají na tisíci korunách. Počítejte ale zároveň také s budoucími výdaji v podobě **pravidelného nákupu čistících hlavic.** Ty vydrží přibližně 3 měsíce, stejně jako kartáčky manuální.

Eko kartáček

Na trhu se poslední době objevily i **přírodní kartáčky na zuby.** Jsou **vyrobené většinou z bambusu s recyklovanými a rozložitelnými nylonovými štětinkami.** Pokud vám tedy není jedno, kolik odpadu za svůj život vyprodukuje, vyzkoušejte tyto nové ekologické kartáčky.

Mezizubní prostory

Při čištění chrupu bychom neměli zapomínat ani na mezizubní prostory. Klasický kartáček se do všech prostor nedostane, proto **mezizubní kartáčky a zubní nitě představují účinného pomocníka, s jehož pomocí zatočíte se zubním kazem i paradentózou.** Tímto čištěním se totiž dásně zároveň prokrvují. Zubní nitě reprezentují poměrně levné a rychlé řešení, jak mezizubní prostory vyčistit. Nabízejí se ve voskované a nevoskované variantě, jejich použití je jednorázové. Pro čištění větších mezer je možné využít flaušové zubní nitě, hodí se např. pro čištění pevných rovnátek i zubních můstků.

Mezizubní kartáčky lze koupit opět v manuální i elektrické podobě, jejich používání je však vhodné zkontrolovat se zubním lékařem, který vám ukáže správnou techniku a doporučí i velikost a tvrdost mezizubního kartáčku. **Čištění mezizubním kartáčkem stačí jednou denně pohybem tam a zpět.** Trvanlivost mezizubních kartáčků je maximálně 1 týden. Potom dochází k výraznému opotřebení štětín a kartáčky přestávají být účinné.