

Pravdy a mýty o zubech

Jablko před spaním pomáhá vyčistit zuby. Parodontóza je dědičná, a proto nemá smysl s ní bojovat. Čím dražší zubní pastu používáme, tím lépe pro náš chrup. Pravdivá tvrzení, anebo fámy, které mezi sebou lidé po léta šíří? Prezident České stomatologické komory MUDr. Jiří Pekárek objasňuje, čemu věřit či nevěřit.

Bílé zuby jsou zdravější

Rozhodně ne. Každé zuby mají svou přirozenou barvu, která se také odborně stanovuje podle určité škály, a se zdravím tudíž zabarvení zubů přímo nesouvisí.

Bělení zubů škodí

Bílých zubů se docíluje porcelánovými korunkami nebo prostřednictvím bělení. Ano, při neodborném bělení může dojít k poškození samotných zubů nebo i měkkých tkání – dásní a podobně. Záleží vždy na tom, kdo bělí a jakými prostředky. Pokud by to bylo škodlivé, tak by se tato metoda nepoužívala. Varuji v každém případě před bělením mimo ordinaci zubního lékaře.

Čím dražší kartáček, tím lépe čistí

Nechci říkat, že drahé rovná se dobré a levné rovná se špatné. Ale je pravda, že na kvalitě kartáčku, zejména jeho štětín, nesmírně záleží. Měl jsem k dispozici mikroskopické snímky některých velmi levných kartáčků, jejichž štětiny mají roztržené konce. Pokud tento kartáček používáte pravidelně, dochází k abrazivnímu efektu – jinými slovy mohou se vytvořit defekty na zubech. Kvalitní – a tím pádem dražší – kartáček je určitě vhodnější.

Správný kartáček je měkký a hustý

Tak jednoznačně bych to neřekl, i když se dnes doporučují spíše měkkí kartáčky. Máme různé pacienty. Děti, které se teprve učí čistit si zuby, dospělí, kteří mají naprosto zdravé zuby i dásně, dospělí, kteří už nemají zdravé zuby nebo dásně, mají například nějaké náhrady. A u každého z nich by měl o správném čištění rozhodnout zubní lékař, případně dentální hygienistka.

Zuby se mají čistit třikrát denně

Zuby by se opravdu měly čistit ráno a také večer před spaním, potom už by se nemělo jíst. Pokud si člověk zuby vyčistí během dne po jídle, je to jediné dobře, zvláště pokud jídlo bylo sladké. Takže k číslu „3“ se vlastně dopracujeme.

Drahe zubní pasty jsou lepší

Prodej zubních past je obrovským byznysem, i když se to na první pohled nezdá. Různé zubní pasty jsou opět účinné pro

různé typy pacientů. Máme dětské pasty s nižším obsahem fluoridu, pasty pro dospělé s vyšším obsahem fluoridu, pasty vhodné pro ty, kteří trpí onemocněním dásně, pasty určené lidem, kteří chtějí udržet efekt bělení zubů... Domnívám se, že mezi moderními kvalitními pastami nejsou příliš velké rozdíly. Pokud si koupíte jakoukoli kvalitní pastu od renomované firmy s obsahem fluoridu, neuděláte chybu.

Děti mají používat speciální pasty

Děti by rozhodně měly používat zvláštní pasty s příslušným obsahem fluoridu. Čím je dítě mladší, tím je obsah fluoridu nižší. U dětí do dvou let by kartáček měl být zubní pastou jen „ušpiněn“, protože děti hodně pasty polknou (a pasta rozhodně není potravinový doplněk), na druhé straně je dobré, aby si děti mezi prvním a druhým rokem navykly pasty používat.

Zuby moudrosti musejí ven

To je mýtus! Některým z nás už zuby moudrosti nenarostou, jiným už při samotném prořezávání do dutiny ústní vznikají potíže. U mnoha pacientů naopak zuby moudrosti mohou zůstat do vysokého stáří.

Bílé plomby jsou lepší než tmavé

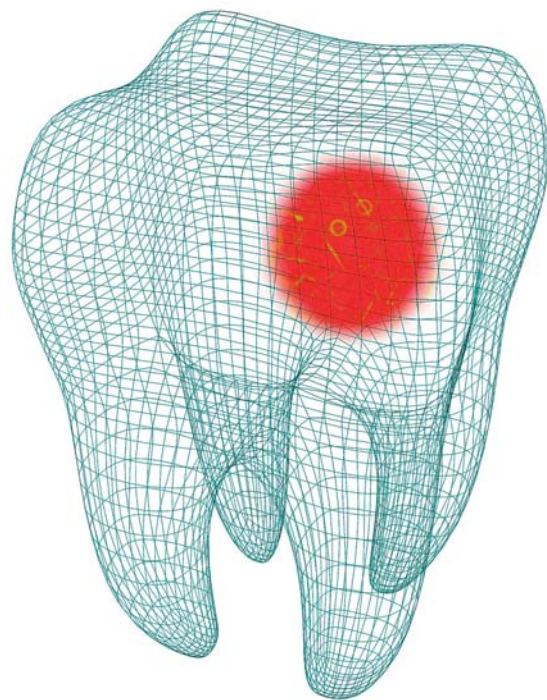
Rozdělení vyplní na bílé a tmavé je velmi hrubé, protože vypovídá pouze o určité estetické kvalitě. Obecně jsou amalgámy pořád vhodné k použití v zemích, kde je vyšší míra kazivosti, nebo u lidí s větší kazivostí zubů. Jejich používání je poměrně jednoduché a hrozí menší nebezpečí vzniku druhotného zubního kazu než u plomb bílých. Ty jsou obecně drsnější, na jejich povrchu se může zachytávat plak, jsou také mnohem náročnější na zpracování v ordinaci zubního lékaře. Vždy záleží na zubním lékaři, aby spolu s pacientem došel k nejvhodnějšímu řešení.

Parodontóza je dědičná – nemá smysl s ní bojovat

Nelze popírat, že u každého onemocnění včetně těch nejrozšířenějších, jako jsou zubní kaz nebo parodontitis, jak této nemoci dnes říkáme, platí určitý podíl dědičnosti. Je ovšem velmi nepatrný, mluví se zhruba o pěti procentech. Naopak nejčastější příčinou je špatná hygiena. I když zdědíte špatné

Správná ústní hygiena je
na prvním místě,
dokáže přebít genetickou zátěž

Základní pravidlo zní: Čistý zub se nekaží!



geny po rodičích, hygiena zůstává základní prevencí. Takže má cenu se o své zuby a dásně starat i v případě genetické zátěže.

Pod zámečky rovnátek se zuby více kazí

Příčiny většího rizika kazivosti mohou být dvě. Za prvé: pokud má člověk v ústech něco navíc, v tomto případě fixní rovnátka, existuje vždy vyšší nebezpečí horší hygieny. Proto je potřeba daleko častěji a lépe čistit zuby, volit vhodnější kartáček, snažit se dostávat štětinami mezi drátek a zub. Za druhé: vyšší riziko vzniku zubního kazu může nastat také v prostoru, který se vytvoří, pokud jsou zámečky špatně připevněny a odlepí se. To je třeba hlídat.

Prohlídky každých šest měsíců

Preventivní prohlídky u dětí i dospělých jsme opravdu nastavili na dvě návštěvy ročně. Ale mohou být i výjimky – pokud pacient o sebe dobře dbá, nemá kazy, má v pořádku dásně a závěsný aparát, mohla by stačit pouze jedna návštěva ročně. Naopak jestliže už někdo trpí parodontitidou, nebo má jiná onemocnění, návštěvy musejí být častější.

Dětem se kazí zuby více než dříve

To je mýtus, který se – nevím proč – neustále opakuje v médiích. Není tomu tak. Statistická data jsou stále lepší. Podle posledních šetření se u šestiletých dětí dostáváme k 50 procentům dětí s intaktními dočasnými zuby – to je hezký výsledek. Ale dochází k odlišné distribuci zubního kazu, u nás

i jinde v Evropě: máme zhruba patnáct až dvacet procent dětí s velmi zkaženými zuby, a na ty bychom se měli soustředit.

O mléčné zuby není třeba pečovat

To snad ani není mýtus, to je naprostý nonsens, který občas bohužel šíří i sami zubní lékaři. Dočasné zuby mají v ústech celou řadu úkolů. Pomáhají při zpracování potravy, při artikulaci, správné mluvě, drží místa pro své následovníky – stálé zuby. Pokud dítě o mléčné zuby předčasně přijde, je dost pravděpodobné, že pak bude potřebovat drahou péči ortodontisty. V neposlední řadě jsou zkažené mléčné zuby zdrojem infekce, která ve svých důsledcích může působit i ve stálých zubech a u těchto dětí dochází ke zvýšené kazivosti. Jednoznačně, péče o dočasné zuby patří mezi základní kroky k tomu, aby nám co nejdéle vydržely stálé zuby.

Jablko pomůže vyčistit zuby

Každá potrava obsahuje cukr, který zubům neprospívá. A platí to i o ovoci. Takže nepomůže.

Žvýkačky působí proti vzniku kazů

Žvýkačka způsobuje zvýšenou tvorbu slin, což samo o sobě pomáhá samočištění povrchu zubu – a to přispívá k prevenci zubního kazu. Žvýkání žvýkaček samo o sobě ale vzniku zubního kazu nezabrání.

Děti mají pít hodně mléka, aby měly dobré zuby

Mléko obsahuje kalcium, které je důležité pro vývoj kostí, a to znamená i zárodků zubů. Jsem přesvědčen, že naprostá většina dětí v naší zemi má dostatečný přísun vápníku. Pokud jde o mléko – vezměme to od začátku. Když se dítě narodí, je odkázáno na mateřské mléko. To je samozřejmě zdravé, ale zároveň představuje určité riziko vzniku zubního kazu u mléčných zoubků dětí, které jsou kojeny déle, a hlavně pokud jsou kojeny v noci, kdy leží vedle matky a mají k mléku přístup. U mléka, které pijí starší děti, platí totéž, co o jakékoli potravě – obsahuje v určité míře cukry, a tak je potřeba si po něm vyčistit zuby.

Implantáty jsou ideálním řešením

Každý implantát potřebuje daleko větší péči než vlastní zub. A když si necháte zhotovit do obou čelistí implantáty a na ně ještě náhrady, pohybujete se ve statisícových částkách. Za vlastní zuby nemusíte nic platit. Necht si každý zvolit, zda o své zuby bude pečovat s malými náklady, nebo utrácet spousty peněz za umělé zuby, o které stejně přijde, pokud o ně nebude dostatečně pečovat. V této souvislosti mě napadá – jeden můj kolega, který po léta propaguje správnou ústní hygienu, říká: „Čistý zub se nekaží“. Myslím, že ta věta vystihuje vše. ■