

Dentální hygienistka Mgr. Jasněna Matoušková, DiS.

TAJEMSTVÍ ZDRAVÝCH ZUBŮ...

Přiložíme kartáček napůl na zub, napůl na dásně a zhruba pod úhlem 45° nakloníme nepatrně proti dásni. Poté pomalými krouživými pohyby bez velkého tlaku čistíme. Ideálně 10 – 15 kroužků na jednom místě.

Přijde vám zbytečné platit si čištění zubů, když to dokážete sami? Chyba! Málokdo to totiž zvládne perfektně. „Zubní kámen způsobuje parodontózu a jeho odstranění je stále levnější než nové zuby,“ říká dentální hygienistka Mgr. Jasněna Matoušková, DiS.

Jasněna Matoušková nyní pracuje v ordinaci Rusínková v Praze a také na Kladně v ordinaci Duostoma.





Kromě instruktáže a motivace dochází u dentální hygienisty k odstranění zubního povlaku, kamene a pigmentací za pomoci ultrazvuku, ale především ručních nástrojů, tzv. kyret.

Text: Bára Veverková
Foto: Dana Kolářová

BLESK Jak často bychom měli navštěvovat dentálního hygienistu?

„Ideální je jednou za půl roku.“

BLESK Kolik nás to bude stát?

„Ceny se odvíjejí od lokality, způsobu ošetření a časové náročnosti, což znamená od 600 do 1600 korun. Dentální hygiena není, bohužel, hrazena ze zdravotního pojištění, přestože je významnou součástí preventivní péče. Ovšem některé z pojišťoven nabízejí částečný příspěvek v rámci bonusových programů.“

BLESK Co na první schůzce po pacientech chcete?

„Zjišťuji, jaké pomůcky doposud používali, a vyžadují, aby mi je na první návštěvu přinesli. Zajímá mě způsob, jakým si čistí zuby, na což většína reaguje slovním popisem. Ten mě ale nezajímá a požadují ukázkou přímo v ústech. Možná jim to připadá hloupé, ale jediné tak poznám chyby.“

BLESK Kolikrát by si měl člověk čistit denně zuby?

„Řídím se pravidlem: Ráno čistit pro krásu a večer pro zdraví. Takže dvakrát.“

PROČ NAVŠTÍVIT DENTÁLNÍHO HYGIENISTU

„Dentální hygiena je především formou prevence v péči o zdravé zuby. Krvácející dásně jsou prvním signálem onemocnění parodontu vyvolaného bakteriemi obsaženými v povlaku. Pokud si umíme správně vyčistit zuby, redukuje tak jejich množství a tím jejich škodlivost. Současné vědecké studie poukazují na souvislost stavu duti-

ny ústní k systémovým onemocněním (infarkt myokardu, mozková mrtvice, kloubní potíže, předčasný porod či potrat). Zánět v ústech se stává otevřenou krevní cestou do těla, díky níž mohou bakterie vstupovat do krevního řečiště a tím ohrožovat organismus,“ podává výčet důvodů návštěvy dentálního hygienisty Jasněna Matoušková.

BLESK Jaký je mezi tím rozdíl?

„Ranním čištěním se zbavíte zbytků jídla, kyselosti v ústech, a navíc máte příjemný dech. Večer bychom měli věnovat čistění větší pozornost, včetně mezizubní péče. Právě v mezizubí zůstává povlak, který poškozují zuby. Člověk by si měl umět vyčistit zuby tak, aby zůstaly čisté, bez povlaku, a byly hladké jako sklo.“

BLESK A ráno před snídaní, nebo až po snídani?

„Osobně doporučuji až po snídani, ale pozor u kyselějších potravin nebo nápojů. Tady je lepší vyčistit si zuby s pùlhodinovým odstupem. Kyselost změkčuje sklovinu a ta by se čištěním mohla poškodit.“

BLESK Jak tedy docílit správného efektu?

„Technika, která je nyní nejvíce doporučována a významně redukuje zánětlivé stavy, se nazývá Bass technika (viz obrázky).“

BLESK Důležitý je i výběr kartáčku. Platí, že čím dražší, tím kvalitnější?

„Vůbec ne. Osobně odrazují pacienty před kartáčky s různými gumovými nesmysly, které zvyšují cenu, ale v čištění významně nepomohou. Kartáček by měl být šitý pacientovi na míru, protože co pacient, to jiný chrup a potíže. Všeobecně je doporučován kartáček s malou hlavičkou, rovným zástřihem a měkkými vlákny. U parodontologických pacientů se mi osvědčily kartáčky s kónickým vláknem. S výběrem by měla pomoci právě dentální hygienistka.“

BLESK Co elektrické?

„Elektrické kartáčky byly původně vymyšleny pro lidi s motorickým postižením. Zcela je nezavrhují, ale i tak je nutné se s ním naučit správně čistit. Já jsem třeba jedna z těch, které před patnácti lety zahraniční přátelé darovali rotační kartáček. Nepoučena o případných rizicích jsem si s ním »báječně« vydřela krčky.“

BLESK Předpokládám, že pro zdravý chrup jen kartáček nestačí. Kolik máte doma pomůcek?

„Mám klasický manuální kartáček, čtyři velikosti mezizubních kartáčků, jednosvazkový kartáček na dočišťování a speciální nit na okolí implantátu. I okolo něho je totiž potřeba čistit. Poslední pomůckou je zubní pasta, která je pro mě jen doplňkem.“

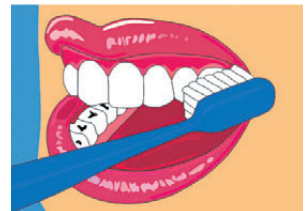
BLESK Nepoužíváte ji?

„Používám, ale pasta je pro mě osvěžujícím prvkem. To podstatné stejně musím ze zubů očistit manuálně za pomoci kartáčků. Ale to neznamená, že ji zatracuji. V případě potřeby se snažím poradit pastu, která může dané problémy zmírnit.“

Čištění zubů krok po kroku



1. Umístěte kartáček v úhlu 45° z poloviny na dásně a z poloviny na zub.



2. Vyčistěte každý zub zvlášť deseti malými kruhovými pohyby.



3. Vnitřní část zubů čistěte stejně jako vnější.



4. Přední horní zuby čistěte kartáčkem v horizontální poloze.



5. Také přední dolní zuby čistěte kartáčkem ve vertikální poloze.



6. Nezapoměňte ani na plošky, kterými koušete.

Pokračuje na str. 18

BLESK Všechny tyto pomůcky by měl mít každý?

„Je to velmi individuální. Základem je, jak už bylo řečeno, správně vybraný klasický kartáček, který by neměl být tvrdý, aby nepoškodil dásně. Ale používání mezizubních kartáčků je každodenní nutností, pokud to s péčí o zuby myslíte zodpovědně. Po čase je to jen stereotypní zaběhnutá rutina.“

BLESK Jak správně zacházet s mezizubními kartáčky?

„Každý prostor je jiný, a vyžaduje proto rozdílnou kalibraci. Někomu stačí jeden mezizubní kartáček a jinému pacientovi naměříme čtyři velikosti. Při použití bychom ho měli ležce zavést do mezizubního prostoru, aby setřel dásně a zároveň byl schopen odstranit ze zubu povlak. Mnoho pacientů vyleká prvo počáteční zvýšená krvácivost. Ale ta zhruba po týdně prevence ustoupí.“

BLESK Dá se přehnat i čištění zubů?

„Existují »čistíci«, ale nevidím na tom nic špatného, pokud nedochází k poškozování dásní a zubů. Je to nepochybně lepší než zanedbávat péči.“

BLESK Od kolika let bychom měli začít s čištěním u dětí?

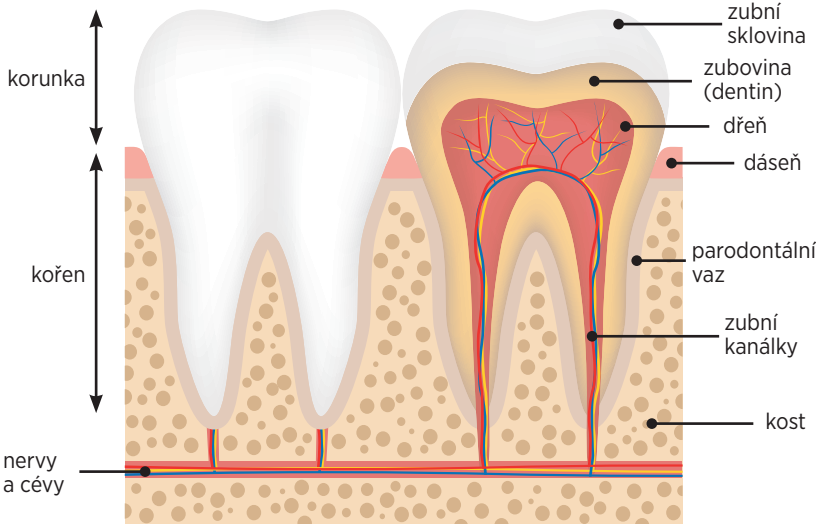
„Tam je to složitější. Rodiče mají pocit, že když děti začnou být motoricky zdatné, jsou schopné si čistit zuby samy. To je ale velký omyl, který v důsledku může přivodit komplikace. Zoubky by se měly čistit už od prvního proříznutí. I mateřské mléko obsahuje cukry, které mohou způsobit zubní kaz.“

BLESK Jak bychom měli postupovat?

„Pro první čištění doporučuji sterilní navlhčenou gázu, kterou stíráme povlak. U větších dětí, kolem 10 měsíců, je ideální pomůckou speciální kartáček – kousátko, který můžeme nechat dítěti jako hračku. Privykne na štětinky a méně vzdoruje rodičům, když začínají čistit kartáčkem. V předškolním věku je nutností každodenní dočišťování zubů rodiči.“



Jasněna Matoušková vystudovala speciální pedagogiku na Pedagogické fakultě UK a je absolventkou SVOŠZ pro dentální hygienistky v Praze. Nyní působí též jako členka a revizorka Asociace dentálních hygienistek ČR.

**BLESK** Co když nosí rovnátka?

„O to víc potřebuje pomoc. Třeba moji dcera, která rovnátka měla, jsem kontrolovala zuby a pomáhala s dočištěním ještě v 15 letech. Nevidím na tom nic špatného. Cíl je jediný – zdravé zuby bez kazů.“

BLESK A ostatní pomůcky u dětí?

„Lidé často řeší, jestli u dětí používat mezizubní kartáčky. Já zastávám názor, že pokud se do mezizubního prostoru kartáček vejde, tak proč ho nepoužít. Většinou však převažuje čištění dentální nití s pomocí rodičů. Zubní pasta je vhodná až v mo-

mentě, kdy ji dítě umí vyplivnout.“

BLESK Má smysl objednat děti na dentální hygienu?

„Osobní příklad (společné čištění zubů s rodiči) a návštěva u dentální hygienistky, která pomůže s nácvikem čištění nejen dítěti, ale i rodičům, je dobrou investicí.“

BLESK Žvýkačky jsou dobrým pomocníkem?

„Jsou výborné, ale ideálně bez cukru. Podporují tvorbu sliny, která neutralizuje kyselé prostředí v ústech. Slina také obsahuje důležité minerály, a napomáhá tak k jejich opětovnému ukládání do skloviny.“

BLESK Často se také říká,

že stačí sníst jablko a je hotovo...

„Jablko má v sobě pořádek cukry. A ty jsou to, co nám společně s bakteriemi nejvíce škodí z hlediska rizika vzniku zubního kazu.“

BLESK Jak škodí bakterie?

„Dá se říct, že pokud dobře čistíte zuby tak, jak již bylo řečeno, udržujete si v ústech tzv. zdravé bakterie, které tam potřebujeme mít. Pokud ale umožníte bakteriím se množit, například přetrvávajícím nedočištěným povlakem na zubech, nastává problém. Bakterie v ústech totiž můžeme rozdělit na ty, které potřebují kyslík a ty, které se bez něj obejdou. A právě ty druhé přezívají

déle. V nevyčištěném povlaku mají naprosto ideální podmínky k přežití.“

BLESK Proč?

„Je v něm méně kyslíku, a mohou se tak v poklidu množit do agresivnějších forem. Jimi vyprodukované jedovaté toxiny pak vyvolávají zánět a mohou postupně pod dásně »rozpouštět« kost. V tento moment už hovoříme o vzniku parodontózy. Jejím vzniku napomáhá také zubní kámen. Je to vlastně měkký zubní povlak, který se díky minerálům obsažených ve slině přeměnil v tvrdou složku. Kromě toho, že je nosičem bakterií, je také tvrdou destruktivní složkou. Ta s přibývajícím množstvím postupně odřezává pod dásně závěsný systém zubu.“

BLESK Takže geny nehrají roli?

„Mohou, ale ne tak velkou, na kterou se pacienti odvolávají. To, co dědíme po svých rodičích, je často špatná technika čištění, která parodontologické potíže jenom znásobí. Pokud se parodontologické potíže podchytí včas a zahájí se účinná terapie, je šance tento stav stabilizovat.“

BLESK V čem terapie spočívá?

„Především ve velmi pečlivém odstranění zubního kamene hlavně pod dásně. Alfou a omegou je však správná technika čištění včetně mezizubní péče. Pacient musí pochopit, že především pravidelná denní zubní péče je přínosem nejen pro dobře fungující chrup, ale často i finanční úsporou.“

BLESK Jak najít dentálního hygienistu?

„V České republice existuje Asociace dentálních hygienistek ČR, která sdružuje a vzdělává hygienistky z celé země. Na jejich webových stránkách existuje vyhledávač, kde si může každý najít hygienistku podle regionu. A pokud se bude chtít dozvědět více z oblasti orálního zdraví, najde na stránkách i odkazy pro laickou veřejnost.“