

Jak pečovat o zuby, aby byly zdravé a krásné?

Napsal uživatel Michal Palán

Sobota, 21 Listopad 2020 16:02 - Aktualizováno Sobota, 21 Listopad 2020 16:08

Všichni touží mít zdravé, [krásné bílé zuby](#), ale ne každý o ně umí správně pečovat. Abyste místo hororových chvil u zubního lékaře zažívali jen krátké preventivní kontroly, je třeba zubům věnovat maximální pozornost. Přečtěte si, jak by správná zubní hygiena měla vypadat. Nedopouštíte se náhodou chyb?

Začíná to výběrem vhodného kartáčku

Základem úspěchu je správný kartáček. Ten by měl být co nejjemnější, označený slovy *soft* či dokonce *ultra soft*

. Přejít z tvrdých kartáčku na jemné může být mírně šokující. První dny se vám možná bude zdát, že si zuby nečistíte pořádně, ale věřte, že jsou jemné štětinky mnohem pečlivější. Navíc na rozdíl od tvrdých nijak neškrábají sklovinu, jsou šetrné.



Zubní kartáček je důležité po každém použití důkladně opláchnout, aby se na něm nemnožilo příliš mnoho bakterií. Nejpozději po třech měsících byste měli sáhnout po novém. Vyměnit by se měl také po nemoci nebo v případě, že se jeho štětinky *rozježí*. V těchto případech určitě tři měsíce nečekejte.

Která zubní pasta je ta pravá?

Výrobci v reklamách hlásají, že právě jejich pasta je nejlepší a jedině s ní budete mít zdravé [bílé zuby](#)

, ve skutečnosti ovšem pasta zas tak důležitá není. Větší roli hraje mechanická práce kartáčku. Zubní pasta samozřejmě výsledek čištění vylepšuje, navíc příjemně osvěžuje dech. Pokud vám zubní lékař doporučí pastu proti parodontóze, určitě ho poslechněte. Jestli vám připadá, že máte i přes pečlivou hygienu žluté zuby, vybere speciální pastu na

bělení zubů

Správný postup při čištění zubů

Zuby čistíme ráno a večer, přidat můžeme také jedno čištění odpoledne. Více než třikrát za den bychom si zuby čistit neměli, alespoň ne dlouhodobě. Říká se, že máme čistit 2-3 minuty, ve skutečnosti zde čas vůbec roli nehraje. Jde spíše o to, aby se dostalo kvalitní péče každému jednomu zubu. Mnoho lidí zapomíná na mezizubní prostory. Bakterie se množí i v místech, která nemůžete vidět! Myslete na to a alespoň jednou denně vyčistěte všechny mezery mezizubním kartáčkem. Vlastnit byste je měli alespoň ve dvou velikostech: malinký kartáček na zuby vepředu a větší na třenové zuby a stoličky. Zubní nit není vhodná, neboť ničí dásně.

Jestli se s mezizubními kartáčky chystáte teprve začít, nelekněte se, až uvidíte mezi zuby krev. Množící se bakterie způsobují drobné záněty, které tlačí na dásně. Po několika dnech záněty zmizí a krev už se objevovat nebude.

Jak podpořit zářivý bílý úsměv

Čistíte si zuby tak, jak byste měli, používáte bělicí pastu, ale přesto vás stále trápí žluté zuby? Na závěr pro vás máme několik tipů na [bělení zubů z domova](#) bez návštěvy zubní hygienistky. Jako první byste se měli zamyslet nad svou životosprávou. Nekonzumujete příliš mnoho cukrů, kávy či alkoholických nápojů? Žloutnutí způsobuje také kouření. Úprava životního stylu přinese malé pokroky. Aby byly výraznější, jezte často jablko, mrkev, okurku, sýry a ořechy a každý den pijte zelený čaj. Zmiňované potraviny odstraňují zubní plak.

Skvělým způsobem, jak vybělit zuby, je sypání jedlé sody na kartáček s pastou. Používejte ji

Jak pečovat o zuby, aby byly zdravé a krásné?

Napsal uživatel Michal Palán

Sobota, 21 Listopad 2020 16:02 - Aktualizováno Sobota, 21 Listopad 2020 16:08

však maximálně jednou denně, abyste zubům ve výsledku spíše neublížili.



Nejlepší účinky vám zajistí [sada na bělení zubů s LED lampou](#). Zachází se s ní velice jednoduše, zvládne to každý začátečník. Stačí pouhých deset minut denně, abyste již po několika dnech viděli v zrcadle nádherný bílý úsměv. Po měsíci pak budou vaše zuby o osm odstínů bělejší. Takových výsledků nedosáhnete s žádnou bělicí pastou ani gelem.

[LED sada na bělení zubů](#) je šetrná, nijak neničí sklovinu ani nezvyšuje její citlivost. Vedle bělení působí také jako prevence proti zubnímu kazu. Světlo, které z ní vychází, totiž ničí bakterie, které se na zubech vyskytují.