

Jak správně čistit



1. Vnější plochy

Přilož kartáček k dásni a jemně stírej kartáčkem od dásně směrem k zubu (od červené k bílé).



2. Vnitřní plochy

Důležité jsou i vnitřní strany zoubků, pohybuj kartáčkem od červené k bílé.



3. Žvýkácí plochy

Vždy začni u posledního zadního zoubku (stoličky), čisti pohyby sem a tam nahore i dole.



4. Vnitřní plochy předních zubů

Postav kartáček svisle a čisti vnitřní strany krátkými pohyby – horní i dolní zoubky.



5. Jazyk

Nezapomeň si jemně vyčistit kartáčkem i jazyk.

První a jediná zubní pasta

**S NEUTRALIZACÍ
CUKERNÝCH KYSELIN**

nový standard ochrany před zubním kazem



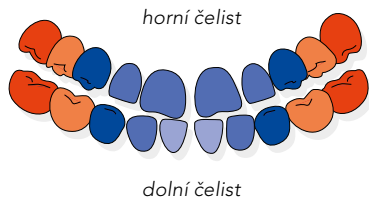
Zdravé zoubky jsou darem života

Vývoj zoubků dítěte

0-6 let – Časová posloupnost prořezávání dočasných zubů

První dočasný zub se prořezává zhruba v 6 až 8 měsících věku dítěte, poté následují další dočasné zoubky. Ještě před dovršením 3let věku mají děti zpravidla již kompletní dočasný chrup a v horní i dolní čelisti se pod dočasnými zoubky vyvíjejí zuby stálé.

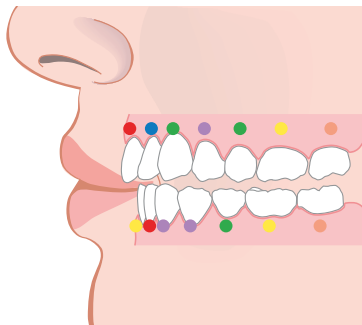
- **6 až 10 měsíců** – spodní řezáky
- **8 až 12 měsíců** – boční spodní a všechny horní řezáky
- **12 až 16 měsíců** – první dočasná stolička
- **16 až 20 měsíců** – špičáky
- **20 až 30 měsíců** – druhá dočasná stolička



6-12 let – Období výměny chrupu

Zhruba ve věku šesti let se za dočasnými stoličkami objeví čtyři nové stálé zuby. Každý dočasný zub bude pomalu nahrazen zubem stálým. Výměna zubů je dokončena přibližně ve dvanácti letech.

- **6 let** – 4 stoličky (před vypadnutím dočasných zubů), 2 spodní řezáky
- **7 let** – 2 horní řezáky, 2 spodní řezáky
- **8 let** – 2 horní řezáky
- **10 let** – 2 spodní špičáky, 4 zuby třenové
- **11 let** – 2 horní špičáky, 4 zuby třenové
- **12 let** – 4 stoličky



Proč je čištění zubů důležité?

Tvorba a akumulace zubního plaku v dutině ústní probíhá neustále, proto je každodenní odstraňování zubního plaku základem preventivní péče o zuby a ústní dutinu.

1. Čistit nejméně 2× denně, ideálně po každém jídle. Večerní čištění je velmi důležité, v noci se v našich ústech snižuje tvorba slin..
2. Použití zubní pasty při každém čištění je důležité. Napomáhá jak mechanickému odstranění zubního plaku, tak obsahuje některé pro ochranu zubů důležité látky jako např. fluoridy.
3. Vhodným doplňkem je ústní voda a pomůcky na mezizubní čištění.

Víte, jak dlouho si čistíte zuby?

Správnou dobu čištění nelze uvést, důležitý je výsledek.

Tip: Zkuste si jednoduchý test se stopkami.

Po vyčištění použijte indikátor zubního plaku, který vám ukáže jak dobře jste zuby čistili.



Kdy a jak často vyměnit zubní kartáček?

- Když dojde k opotřebení vláken – kartáček již neplní svou funkci
- Po prodělání infekčního onemocnění
- Odborníci doporučují výměnu minimálně jednou za 3 měsíce

