



**Světový den  
ústního zdraví**  
20. březen

POŘADATEL



**NEČISTÍŠ,  
ZAPLATÍŠ!**



[www.republikabezkaazu.cz/sduz](http://www.republikabezkaazu.cz/sduz)

VÍCE INFORMACÍ NA



**Čisti si zuby správně. Ušetříš!**

Nespoléhejte se na přirozenou ochranu vaší ústní dutiny před onemocněním dásní a zubním kazem. Věděli jste, že zdraví svých zubů a dásní můžete ovlivnit vy sami? Začněte proto už dnes a chraňte se před onemocněním dásní (parodontózou) a zubním kazem.

### PROČ?

Protože zdravé zuby za to stojí. Plní důležitou funkci při artikulaci, zpracování potravy a v neposlední řadě jsou součástí našeho vzhledu a sociálního kontaktu. Zdravý chrup ovlivňuje náš celkový zdravotní stav. Špatný stav chrupu zvyšuje riziko srdečního infarktu, chronických zánětů v těle a vzniku Alzheimerovy choroby ...

### PROČ „NEČISTÍŠ, ZAPLATÍŠ“?

Protože špatné zuby vás mohou stát dost peněz, bolesti a v neposlední řadě vás mohou sociálně omezovat. Prevence je velmi účinná a v porovnání s případným ošetřením i levná. Ale něco přece jen stojí, stojí váš čas a úsilí. Každodenní důsledná rutina se vám zkrátka vyplatí, ale její efekt nepocítíte hned. Co se parodontózy a kazivosti týká, zapomeňte na mýty o genetice. Své zdraví máte ve svých rukou!

# JAK SI ZACHOVAT ZDRAVÝ ÚSMĚV?



**Proč je potřeba čistit si zuby?** V ústech a na zubech žijí bakterie, které jsou pro nás neškodné, pokud je nenecháme vytvořit zubní plak (biofilm). Zralý organizovaný zubní plak už nám dokáže způsobit zubní kaz, zánět dásní... Stručně řečeno, zuby si tedy čistíme, abychom neumožnili bakteriím vytvořit nebezpečný zubní plak. Správnému čištění je třeba se naučit (zeptajte se své dentální hygienistky, jak na to). Myslete na to, že zub má 5 plošek k vyčištění. Běžný zubní kartáček vyčistí jen 3 z nich. Rutinu si můžete usnadnit používáním elektrického kartáčku, zprůměrnit posloucháním muziky apod. Používejte zubní kosmetiku (pasty, ústní vody) s fluoridy.



**O souvislosti cukr – zubní kaz** slyšel asi už každý. Cukr opravdu hraje při vzniku zubního kazu významnou roli, je totiž pro bakterie zubního plaku (ano, jsou to ty stejné bakterie, které odstraňujeme zubním kartáčkem) zdrojem energie a jejich metabolity (odpadní produkty) naruší sklovinu a začnou vytvářet zubní kaz... Častý přísun cukrů zvyšuje růst plaku. Můžete namítnout, že sladké nejíte – háček je v tom, že řada pokrmů v sobě obsahuje, i když nechutnají sladce. Omezte tedy frekvenci nápojů a pokrmů bohatých na cukry (sledujte jejich složení) a pijte vodu.



Ani sebepečlivější **preventivní vyšetření u zubaře** vám neposkytne záruku klidné dovolené, ale rozhodně vám pomůže případné nedostatky chrupu odhalit včas. Chodte k zubnímu lékaři preventivně 1x ročně (děti 2x ročně).



**Nekuřte a omezte konzumaci (zvláště tvrdého) alkoholu.**



**Při sportu, kdy hrozí riziko úrazu zubů, používejte zubní chránič.**

1/ Dhade P, Gattani D, Mishra R. The link between periodontal disease and cardiovascular disease: How far we have come in last two decades?. *J Indian Soc Periodontol.* 2010;14(3):148-154. doi:10.4103/0972-124X.75908

2/ Yamada C, Akkaoui J, Ho A, Duarte C, Deth R, Kawai T, Nichols F, Lakshmana MK, Movila A. Potential Role of Phosphoglycerol Dihydroceramide Produced by Periodontal Pathogen *Porphyromonas gingivalis* in the Pathogenesis of Alzheimer's Disease. *Front Immunol.* 2020 Nov 23;11:591571. doi: 10.3389/fimmu.2020.591571. PMID: 33329577; PMCID: PMC7719741.

Pod záštitou ministra zdravotnictví ČR



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

PARTNERŮ



VE SPOLUPRÁCI S



Soukromá VOS zdravotnická  
pro dentální hygienistky



ASOCIACE DENTÁLNÍCH HYGIENISTEK ČR



Dětský úsměv



3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA  
Univerzita Karlova



SDRUŽENÍ STUDENTŮ STOMATOLOGIE  
ČESKÉ REPUBLIKY