Tisková zpráva

**Březen – měsíc dentálního zdraví**

**20. březen – Světový den ústního zdraví**

**Pečujete správně o svůj chrup? Pět nejčastějších mýtů o čištění zubů**

Praha, 15. března 2021 – Krásné zuby nejsou pouze estetickou záležitostí. Důležité je rovněž udržovat je zdravé. Při zanedbané péči o chrup totiž riskujeme nejen nevzhledný úsměv, ale i to, že se naše ústní dutina stane místem chronického zánětu. A ten pak může škodit celému tělu. Základem pro zdravé zuby by měly být pravidelné návštěvy u zubaře i dentálního hygienisty, a především důkladná domácí péče. Ani dnes však řada z nás netuší, jak správně o své zuby pečovat.

Kromě pravidelného čištění zubů a kontrol u zubaře by měla být samozřejmostí návštěva u dentálního hygienisty. Ten nám mimo jiné poradí s výběrem vhodných dentálních pomůcek a pomůže se správným nácvikem čištění, což je pro domácí péči o zuby klíčové. Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR na tuto službu svým pojištěncům přispívá. „Dospělí si na nácvik správného čištění chrupu v rámci návštěvy dentálního hygienisty mohou zažádat o příspěvek 500 Kč, děti až 1 500 Kč, a nastávající maminky až 2 000 Kč,“ říká Hana Kadečková, tisková mluvčí pojišťovny.

Přestože se přístup k péči o ústní dutinu obecně zlepšuje a mýtům, jako například tomu o snězení jablka namísto čištění zubů před spaním, již málokdo věří, ještě stále jich mezi lidmi koluje mnoho. Jaké jsou tedy ty nejčastější z nich?

1. **Zkažené zuby jako rodinné dědictví**

Co rozhodně nedědíme po předcích, jsou zubní kazy. Ty jsou totiž podmíněny špatnými návyky ústní hygieny. Důležité je naučit se zuby čistit správně a používat vhodné pomůcky včetně mezizubních kartáčků a nití. S tím nám pomůže právě dentální hygienista. A pozor, odvolávat se na dědičnost nemůže ani většina pacientů s parodontitidou! Její prevencí je opět především důkladná ústní hygiena a návštěvy u stomatologa.

1. **Ústní voda jako zázračný elixír**

Ústní voda rozhodně není všemocná. Přispívá k tomu, že se nový plak nebude na zubech usazovat, jejím kloktáním se ale nezbavíme plaku starého. Ten odstraníme pouze mechanickým čištěním. Ústní voda rovněž osvěží dech, nevyřeší ale zápach z úst – pouze jej na chvíli „zamaskuje“. Příčinou zápachu je totiž nejčastěji neléčený zubní kaz či zánět dásní.

1. **Kartáč místo kartáčku**

Nevhodné je i používání tvrdých kartáčků. Řada z nás si myslí, že čím tvrdší kartáček, tím lepší čistící efekt. Tvrdé štětiny nám ale ze zubů nečistoty „nevykartáčují“, spíše nám poškodí sklovinu a poraní dásně. Zubní kartáček má mít spíše menší hlavičku, rovné a dostatečně měkké štětiny a rovnou rukojeť. Efektivní čištění zubů totiž spočívá ve správné technice, a ne v síle, jakou na zuby tlačíme.

1. **Zubní pasta jedině s fluorem**

Fluor se s péčí o zuby pojí již velmi dlouho. Pro jejich zdraví ale není v zubní pastě nezbytný. Někteří odborníci na dentální hygienu se dokonce shodují v tom, že pasta nemá na prevenci zubního kazu vůbec žádný vliv. Jsou dokonce i tací, kteří pastu při čistění zubů nepoužívají vůbec. Můžeme mít totiž sebelepší zubní pastu, ale bez správné techniky, při níž ze zubů odstraňujeme zubní plak a nečistoty, se kýžený výsledek nedostaví.

1. **Jen kartáček a pasta**

Ani samotný zubní kartáček ale není v důkladné péči všespásný. Je proto nezbytné používat i jiné dentální pomůcky, jako jsou mezizubní kartáčky a dentální nitě. Rozhodně nejde o zbytečný výdaj ani o módní výstřelek. Právě tyto pomůcky pomohou odstranit zápach z úst tam, kde pouze kartáček nepomohl, a jsou také výborným prostředkem prevence zubních kazů a zánětů dásní. Kdo je již alespoň jednou použil, ví, jaký je to rozdíl. S výběrem správné velikosti mezizubního kartáčku vám rovněž poradí dentální hygienista.

***ZP MV ČR****působí na českém trhu již devětadvacátým rokem a je druhou největší zdravotní pojišťovnou v zemi. Má smlouvy se všemi nejvýznamnějšími zdravotnickými zařízeními kdekoliv na území ČR. V současnosti má více než 1,3 milionu klientů. Jako jediná zdravotní pojišťovna v zemi je již tři roky za sebou držitelkou prestižního mezinárodního titulu Czech Superbrands. Nejnověji získala ocenění Finančně nejzdravější zdravotní pojišťovna v zemi pro rok 2020. Jako první zdravotní pojišťovna v ČR komunikuje s klienty i prostřednictvím podcastů s názvem „Zdraví v kostce“. Věnuje se v nich aktuálním tématům ze zdravotnictví a otázkám prevence.*