

Jak si správně čistit zuby

Důležité otázky a odpovědi

1. Jak dlouho si čistit zuby?

Alespoň tři minuty.

2. Musím si zuby čistit po každém jídle?

Ne ihned po jídle. Lepší je počkat půl hodiny.

3. Je lepší elektronický kartáček?

Některé studie dokládají, že ano. Jde ale spíše o techniku. Pokud ji máte správnou, zcela jistě vám postačí kartáček obyčejný.

4. Za jak dlouho si musím pořídit nový zubní kartáček?

Za dva, maximálně tři měsíce.

5. Jaká zubní pasta je nejlepší?

Nejdůležitější složkou zubních past je fluorid, který posiluje zubní plášť. Jeho optimální podíl v zubní pastě je 0,15 procent, u dětí 0,05 procent. Další faktory (barva, vůně pasty) nehrají žádnou roli.

6. K čemu je zubní nit?

Za pomoci kartáčku si zuby vyčistíte ze 70 %. Abyste se dostala i do mezizubních prostor, potřebujete dentální nit.

7. Proč si čistit jazyk?

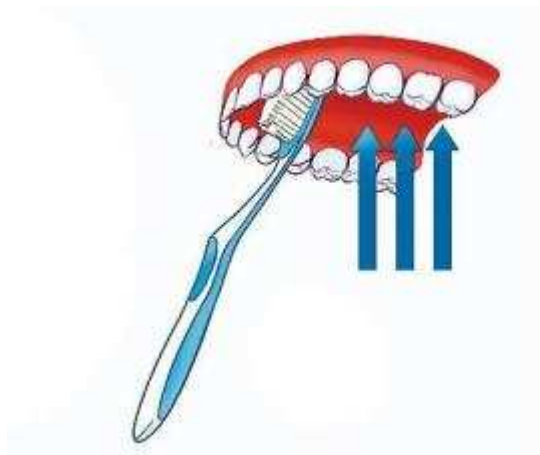
Je to důležité. Na jeho povrchu může být mnoho bakterií.

8. Pomáhají žvýkačky zubům?

Ano! Žvýkačky aktivují produkci slin a sliny pomáhají zuby čistit. Pokud je v nich fluorid a další minerály, mohou bránit zubnímu kazu.



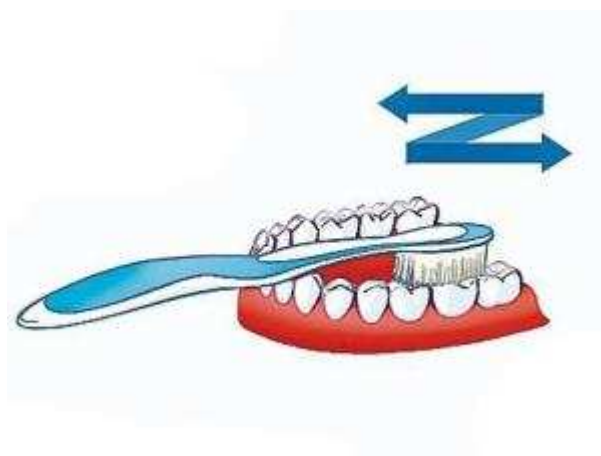
1. Zuby si vždy čistíte směrem od dásní. Používejte kruživé pohyby.



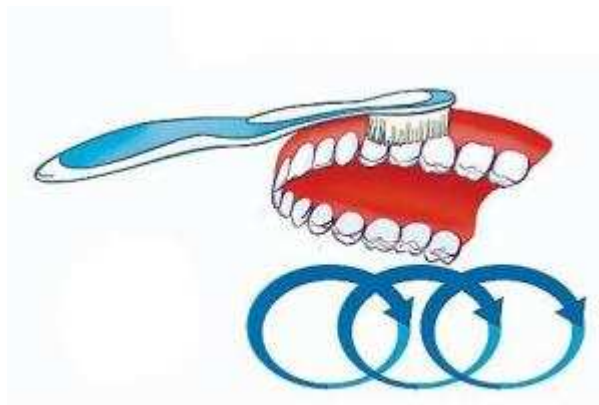
2. V horní čelisti si zuby čistíte nejprve z vnitřní strany zdola nahoru.



3. Stejně postupujte i při čistění zubů ve spodní čelisti.



4. Žvýkáci plochu zubů si čistíte pohybem cik-cak.



5. Nakonec si vyčistíte krouživými pohyby vnější stranu zubu nejprve v horní, a poté v dolní čelisti.

Zdroj: <http://www.kafe.cz/chci-dobre-vypadat/pece-o-telo/cisteni-zubu-podivejte-jak-to-delat-spravne-1089.aspx>