

MÁTE 10 MINUT NA ZUBY?

Potřebuje váš úsměv více šťávy?

Rozvibrujte ho



nazuby.cz

Magazín 03/2024

Složitě, nebo jednoduše?

Kosa, nebo sekačka? Valcha, nebo pračka? Manuální kartáček, nebo ten elektrický?

Vítáme vás u **třetího magazínu**
Nazuby – tentokrát se podíváme, jaký kus cesty ušlo něco tak běžného, a přitom zásadního, jako zubní kartáček. Věděli jste, že myšlenka

dnešní podoby kartáčků pochází z vězení? Dnes už ale spíš než vězení připomínají zubní lázně, které si můžeme dopřávat každý den. Masáž dásní, leštění pigmentových skvrn od kávy i čaje nebo jen každodenní **VIP péče** elektrickým kartáčkem.

Necháte se taky rozmazlovat? 😊



**Klára, Hanka a Zuzka – s laskavou pomocí odbornic
MDDr. Venduly Hellerové; MDDr. Lenky Gregora; Lucie Zídkové, DiS.;
MDDr. Heleny Dvořákové, vám přejí dobré čtení.**

Chcete s námi něco sdílet? Napište nám na magazin@nazuby.cz

Elektrický kartáček pro nemluvnátka: ano, nebo raději ne?

Dřív jste elektrické kartáčky pro děti pod 3 roky nesehnali, teď se trh hemží barevnými, svítícími variantami od prvního zubu. Je ale čištění efektivnější?

Za nás doporučujeme pořídit takové kartáčky **spíš jako hračku**.

Proč? S batolaty bývá při čištění zoubků těžké pořízení a kartáčky mohou pomoci vzbudit zájem.

Na **poctivé vyčištění dětských zoubků** ale raději vezměte obyčejný dětský kartáček, případně sólo kartáček.



Pravda, nebo lež? Znáte je taky – mýty, polopravdy, babské rady. **V každém čísle si bereme na paškál** jedno tvrzení o zubech a uvádíme ho na pravou míru.



Podívejte se na zaručené figle, jak motivovat děti k ústní hygieně – ať už s čištěním začínáte nebo se právě hádáte s puberákem: www.nazuby.cz/motivace-deti

Manuální, nebo elektrický kartáček? Nemusíte vybírat jeden, oba mají své

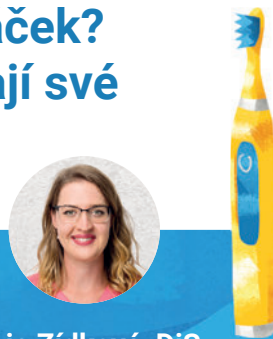
Možná už nějaký čas přemýšlíte, jestli je lepší elektrický, nebo manuální kartáček. A víte co? Odpověď klidně může znít „oba“. **Jak je to možné?**

Manuální zubní kartáček

Skvělý pomocník prověřený staletími. Jak už to ale bývá, je to něco za něco – aby dobře čistil, musíme mít **správnou techniku** a věnovat mu dostatek času.

Věděli jste, že v průměru si člověk čistí zuby pouze 45 až 70 sekund denně? Přitom z každé strany slycháváme, že bychom denně měli čišťení zubů věnovat alespoň 2x2 minuty.

„Je čas u čištění opravdu tak důležitý?“



Lucie Zídková, DiS.

DentalCare, České Budějovice

*U klasického kartáčku jsou
tendence zkracovat čištění velké,
proto svým pacientům doporučuji
právě elektrický kartáček Oral-B iO,
který má v sobě zabudovaný
časovač.*

Ano, pokud totiž zvýšíme dobu čištění z 45 sekund na 2 minuty, dokážeme odstranit **až o 26 % více** zubního plaku. Zubní kazy tak budou mít zase menší šanci propuknout.



Elektrický zubní kartáček

Obliba elektrických zubních kartáčků stále roste. V rámci jedné z velkých studií v USA odborníci 11 let sledovali a pravidelně vyšetřovali téměř 3 tisíce respondentů používajících různé zubní kartáčky. Ty elektrické ze srovnání **vyšly vítězně.**

Nejčastějším zjištěným důvodem úspěchu bylo efektivnější odstraňování plaku a kontrola času stráveného čištěním. Jak to, že mohou čistit lépe?

Je to prosté – i s nejlepší technikou čištění manuálním kartáčkem jsme schopni vykonat maximálně **600 čisticích pohybů** za minutu.

Elektrické kartáčky začínají zhruba na 8 000 pohybech a ty nejvýkonnější zvládnou až 84 000! Skvělé, že ano?

V intenzivnějších módech čištění může docházet k dráždění dásní a jemných tkání úst, takže i tady platí pravidlo: **všeho s mírou** a nechte si poradit od odborníků.

Suma sumárum? I když pozvete do své domácnosti elektrický zubní kartáček, neznamená to, že se musíte vzdát toho klasického. Zkuste například ranní čištění s manuálním kartáčkem a večerní péči s tím elektrickým. Věřte, **stojí to za to.** 😊



Zajímají vás klady a zápory jednotlivých kartáčků?
Chcete zjistit, pro koho je elektrický kartáček skvělou volbou?
Mrkněte na článek: www.nazuby.cz/manualni-nebo-elektricky

Co používá šéf Nazuby na zuby?



Honza, jeden ze zakladatelů e-shopu Nazuby, milovník nejnovějších technologií a vývojář webů, prozradil, jak se mu poprvé dostal do ruky elektrický kartáček. **Podle čeho vybíral?**

*„Pamatuju si, jak jsem jednou stál ve skladu naší firmy, přemýšlel nad hromadou elektrických kartáčků a rozhodoval se, který z nich bych měl zkusit. Nakonec jsem sáhl po modelu, který měl nejvíce doporučení od našich zákazníků. Tak jsem se poprvé dostal k Oral-B Pulsonic. Byl to sice dobrý kartáček – **to bez debat**, ale po čase jsem začal zkoumat, co je na trhu novějšího, však to určitě znáte...“*
A tak se rozhodl vyzkoušet Oral-B iO, nejnovější přírůstek na trhu. *„Rozdíl byl*

*znát hned, iO je jako **malý zázrak**. A ty měkké hlavice – prostě dokonalé. Je to možná malinko úsměvné, ale těší mě, když mě na závěr čištění kartáček pochválí!* 😊

Když jsem ho vybíral, vůbec jsem nehledal nějaký časovač nebo senzor tlaku – je ale pravdou, že teď bych si bez toho čištění nedokázal představit.“



**Jan, hlava IT oddělení,
spoluzakladatel Nazuby**

Trápí vás zubní kazy? Na vině je nedostatečně odstraněný zubní plak – potřebujete ke klasickému čištění i **mezizubní kartáčky**. Bez nich totiž čistíte jen na 70 %, věděli jste to?

„Vydrž, Prtka, vydrž!“

3 tipy, aby vám vydržel co nejdéle

1

Pravidelně jej čistěte

Po každém čištění sundejte hlavici kartáčku, opláchněte a nechte oschnout zvlášť.

2

Nenabíjejte nonstop

Dobíjejte kartáček až po jeho úplném vybití. Prodlouží to životnost samotné baterie.

3

Nepoužívejte jej ve sprše

Byť jsou kartáčky voděodolné, delší čas pod proudem vody jim dlouhodobě může uškodit.

„Opraví mi rozbitý elektrický kartáček? A má to cenu?“

U kartáčku v záruce kontaktujte prodejce, který reklamaci vyřídí – zpravidla dostanete fungl nový kartáček. Záruka bývá na 2 roky, připlatit si ale můžete až 3 navíc.

Opravu kartáčku po záruce řešíte se servisním střediskem výrobce. Nejčastěji odchází baterie a namísto její výměny si zaplatíte celé tělo kartáčku. Mnohdy se tak vyplatí pořídit si rovnou nový.



Pozor: i pokud zvládnete zařídit opravu starších typů, můžete mít potíže sehnat náhradní hlavice... Další rady, jak se starat o elektrický kartáček? **Tudy:** www.nazuby.cz/pece-o-kartacky

Od klacíku k elektrice. Historie kartáčků vás překvapí

zhruba 3500 př. n. l.

se Egypťané a Babyloňané prokousali k „sólo kartáčku“ 😊 – **žvýkali větvičky keře Miswak** s roztřepeným koncem

1



2

v 15. století

Číňané vyráběli kartáčky ze zvířecích (prasečích) štětín a kostí, v Evropě se používaly jemnější **koňské žíně** a místo párátek peří

3



1780+

startuje velkovýroba standardizovaných kartáčků, jejich koncept vytvořil William Addis během **pobytu ve vězení** – do dobytčích kostí vyvrtal dírky, skrze ně vázal vepřová vlákna a ke kartáčku je lepil

William Addis se po propuštění z vězení stal velmi bohatým podnikatelem a jeho značka zubních kartáčků, **Wisdom Toothbrushes**, stále existuje. Slyšeli jste už o ní?

1954

aneb **rok prvního elektrického kartáčku** vynalezeného ve Švýcarsku
Dr. Phillippe G. Woogem

průmyslová revoluce
přinesla hromadnou výrobu zubních kartáčků i **nové materiály** rukojetí (dřevo, slonovina), vlákna ale zůstávají přírodní

4



5

30. léta
vynález nylonu znamenal **revoluci ústní hygieny** – kartáčky získaly jemná, hygienická vlákna

6



Věděli jste, že první elektrický kartáček vznikl proto, **aby pomohl** s ústní hygienou lidem s omezenými pohybovými možnostmi **a usnadnil** jim tak každodenní péči?



Chcete si projít další historické milníky elektrických kartáčků? Zajímá vás, jak se dobjely první kartáčky? Přečtěte si celý článek: www.nazuby.cz/jak-se-vyvijel-elektricky-kartacek

Prozrazeno! Víme, jaké elektrické kartáčky používají samy odbornice a jaké doporučují

Rozhodli jsme se nahlédnout „do kabelek“ samotných odbornic!

„Co máte vyzkoušeno na vlastní zuby?“

„Má denní čisticí rutina se skládá z ranního čištění zubů klasickým kartáčkem, večerního čištění elektrickým kartáčkem a večerní **péče o mezizubní prostory** zahrnuje správné velikosti mezizubních kartáčků.“ Odpovídá na otázku zubní lékařka MDDr. Lenka Gregora.

„Co pokaždé hledat u elektrických kartáčků?“

„Za mě nejdůležitější funkcí je určitě senzor tlaku – lidé obecně hodně tlačí na kartáček s teorií, že čím více se



MDDr. Lenka Gregora

Ordinace Gregora s. r. o., České Budějovice

Abych mohla předávat své zkušenosti pacientům, používám jak sonický kartáček Philips Sonicare, tak elektrický kartáček Oral-B iO, které střídám. Ostatně – jen na vlastních zubech poznám, co opravdu funguje a co ne.

zuby vydrhnou, tím lépe se vyčistí – **což není pravda**. Nejdůležitější je směr, jakým se vlákna k zubu přikládají a správný tlak vám pak určí sám kartáček.“ A my musíme jen souhlasit.

„Co doporučujete svým pacientům?“

Zkušená dentální hygienistka Lucie Zídková, DiS. neskrývá své nadšení z elektrického kartáčku Oral-B iO, doporučuje ho a sama jej dokonce používá. „*Má menší hlavičku než sonické kartáčky a citlivější senzor tlaku... což se mi líbí. Podle mých zkušeností je elektrické čištění (u mnoha pacientů) o něco účinnější než čištění manuálním kartáčkem.*“

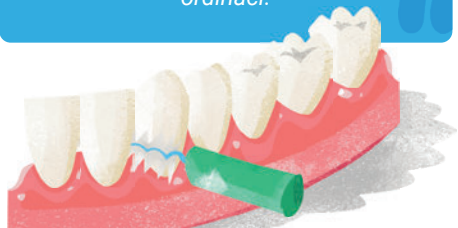
Dávejte si pozor, technika čištění s elektrickým kartáčkem se výrazně liší od té s manuálním kartáčkem.



Lucie Zídková, DiS.

DentalCare, České Budějovice

*Správně vyčištěný zub je hladký na dotek jazyka. Někdo si zvládne perfektně **vyčistit zuby za 2 minuty**, někdo jiný to nezvládne ani za 10 minut. Pokud potřebujete pomoc, nebojte se navštívit zubní ordinaci.*



Zajímá vás, jak odbornice hodnotí jednotlivé technologie elektrických kartáčků? Jaká technologie je podle nich nejlepší? Odpovědi hledejte na: www.nazuby.cz/odbornice-doporucuji

Těchto 5 otázek si zodpovězte, než koupíte elektrický kartáček

Rozhodli jste se povýšit čištění zubů **o level výš**? Nedivíme se – zatímco manuálním kartáčkem člověk zmákně asi 600 pohybů za minutu, ten elektrický je pohodlně na stonásobku.

Abyste se při nákupu neunáhli, projděte si 5 zásadních otázek.

1. Co od kartáčku očekáváte?

Důležitý senzor tlaku, personalizovaná zpětná vazba v moderní aplikaci, nebo nestarat se o nabíjení celý měsíc? **Popřemýšlejte nad svými prioritami**, poté až hodte kartáček do košíku.

2. Řešíte specifický problém?

Citlivé dásně, pigmentové skvrny (kouření, káva, sklenka červeného),

rovnátka? Při výběru hledejte kartáček s patřičnými hlavicemi a režimem vám přímo na míru: šetrný program čištění, **odstraňování skvrn**, leštění zubů, hlavice na čištění jazyka atp.

3. Jdete do toho sami, anebo s partnerem?

Jeden kartáček můžete i sdílet – stačí měnit hlavice. Počítejte ale s tím, že jeho životnost o to rychleji snížíte. Lepším řešením je proto dvojbalení kartáčků za výhodnější cenu.

Náš tip? U elektrických kartáčků hledejte důležitý **senzor tlaku**.

Upozorní vás, když budete na zuby tlačit příliš silně, což by mohlo vést k poškození dásní a zubní skloviny.



4. Kolik chcete investovat?

Váš ideální kartáček nemusí stát majlant. Dopředu se rozmyslete, které funkce a příslušenství opravdu využijete a které ne. Kvalitní zubní kartáček seženete i za tisícovku, dvě.

Pozor na kartáčky z obchodu za pár stovek. Může vás zklamat zpracování, výdrž, i třeba nedostupné náhradní hlavice.



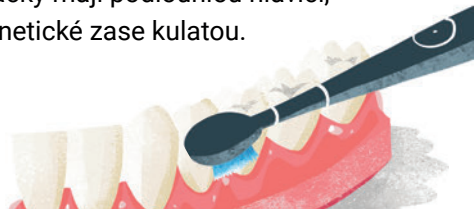
Rádi byste pořídili elektrický kartáček jako dárek?
Potřebujete ale pomoci s výběrem, typem i funkcemi?
Pomůžeme vám: www.nazuby.cz/jak-vybrat-darek

5. Jak ho budete používat?

Sonický kartáček přikládáte k dásni jako ten manuální **pod úhlem 45°** – funguje stírávým pohybem, kmitá.

Magnetický kartáček zase přenáší mikrovibrace do hlavice, stačí jej tedy přesouvat po zubech. Říká se, že na jednom zubu bychom měli s elektrickým kartáčkem vydržet zhruba **3 až 5 sekund**, aby byl čistý.

Oba jsou tiché a šetrné. Sonické kartáčky mají podlouhlou hlavici, magnetické zase kulatou.



Hlava plná otázek?

Odpovíme vám do 48 hodin



Monika Michalová

produktová specialista Nazuby

*Monika působí v Nazuby již pátým rokem a za tu dobu se stala **nepostradatelným členem týmu.***

Je produktovou specialistkou, odpovídá na dotazy zákazníků a pomáhá jim například i s výběrem nevhodnějšího elektrického kartáčku.



MDDr. Lenka Gregora

Ordinace Gregora s. r. o., České Budějovice

*Pracuje ve stomatologické Ordinaci Gregora s. r. o. V roce 2018 promovala na Lékařské fakultě UK v Plzni z oboru Zubní lékařství. Zakládá si na **bezbolestném ošetření** a účastní se školení jak v České republice, tak i v zahraničí.*

*„Jeden elektrický kartáček pro celou rodinu – ano, nebo ne?“
„Jakou hlavici si mám vybrat?“ Na takové i další otázky odpovídají (nejen) naše odbornice: www.nazuby.cz/poradna*





„Můžu používat elektrický kartáček s rovnátky?“

Určitě můžete. Důležité je zvládat správnou techniku čištění s elektrickým kartáčkem, aby nedošlo k poškození dásní. S tím vám může pomoci přímo dentální hygienistka nebo zubní lékař na **pravidelné preventivní prohlídce**.



„Jaký elektrický kartáček při zánětu dásní?“

V případě problémů s dásněmi doporučujeme používání elektrického kartáčku **konzultovat** s ošetřujícím zubním lékařem. Rozhodně ale platí, že u elektrických kartáčků je klíčová čistící technika. Nebojte se navštívit odborníka.



„Mám odhalené krčky – co můžu používat?“

Pokud máte citlivé zubní krčky, zvolte co nejměkčí manuální zubní kartáček a nezapomínejte na správnou čistící techniku. Jestli se ale rozhodnete pro elektrický, vybírejte podle dostupnosti **nejjemnějších čistících hlavíc**.



„Elektrický kartáček a parodontóza? Jde to?“

V případě parodontitidy doporučujeme konzultovat použití elektrického kartáčku se zubním lékařem. Zná nejlépe stav vašeho chrupu a **může posoudit**, zda pro vás bude nejlepší volbou. Případně rovnou doporučí konkrétní typ kartáčku.

Výzva pro vás!

Stopněte si, jak dlouho si čistíte zuby.

Na kolik vteřin se dostanete?



Lidé si v průměru čistí zuby 45 až 70 sekund denně.
A to je k **doporučenému minimu 240** pořádně daleko.

Možná je holt načase pořídit časovač. 😬

nazuby.cz