

MÁTE 10 MINUT NA ZUBY?

Jak na spokojené zuby?

Prevence nad zlato!



nazuby.cz

Magazín 02/2025

Čeho nejčastěji litujeme v zubařském křesle?

Že jsme nezačali s pořádným čištěním dřív. Aspoň o den, dva, tři – **někdy spíš o pár let.**

Poctivá každodenní péče zabrání vzniku drtivé většiny problémů se zuby. Nepotřebujeme nutně drahé vybavení, stačí znát a dodržovat

pár pravidel, díky kterým se vyhneme zubnímu kazu, kameni, zánětu dásní i drahému ošetření u zubaře.

Pojďte s námi prolistovat průvodce jednoduchou, efektivní a dostupnou zubní péčí, kterou zvládnete i vy z pohodlí domova. **Každý den.** 😊



Klára, Hanka a Zuzka – s laskavou pomocí odbornic MDDr. Lenky Gregora; Kateřiny Clary Baxové, DiS.; Lucie Zídkové, DiS., vám přejí dobré čtení.

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

Opravdu platí, že čím měkčí kartáček, tím lepší?

Po éře tvrdých kartáčků z marketu přišla na řadu móda těch extrémně měkkých a většinou drahých. Že prý šetří dásně a nedřou sklovinu...

Pravda je trochu jinde. Každý z nás by měl kartáček vybírat podle potřeb svých zubů a dásní. Na citlivé dásně je vhodný jiný kartáček než na zdravé zuby, úplně odlišný pak využijete například na rovnátka. Existují tedy **obecná pravidla** pro dobrý kartáček, která platí pro všechny? Pár jich je.

Při rozhodování volte spíše malou

hlavičku, která má rovně střižená, hustá, měkká až středně tvrdá vlákna. S takovou máte napůl vyhráno.

A nebojte, **nemusí stát majlant.**

Rovně střižená vlákna
v několika řadách

Měkká až středně
tvrdá vlákna



Malá hlavička
hustě osazená vlákny

Dostatečně dlouhá
a příjemná rukojeť



Naučte se vybírat zubní kartáček přesně podle svých potřeb. Možná zjistíte, že celou dobu vybíráte nesprávný. Sepsali jsme pro vás přehledný článek: www.nazuby.cz/jak-vybrat-kartacek

Sedmero rad, díky kterým budete z křesla u zubaře „za minutku“ venku

Možná se podivíte, jak snadné je udržet si krásný úsměv. Začněte se řídit **pár jednoduchými pravidly** a vyhněte se většině zubních trápění obloukem. Pojdte do toho s námi.

Čistěte každý den 2x

1 Ale pořádně! Doporučujeme elektrický kartáček s chytrou aplikací, ten čištění zkontroluje.

Neřid'te se 2 minutami

2 Kartáček, mezizubní péče, dočišťování... Pozor, každému takhle **krátká doba nestačí**.

Mějte správný kartáček

3 A nezapomeňte jej pravidelně měnit – nejpozději po třech měsících i infekční nemoci.



Jana Tesárková

Královna velkoobchodu Nazuby

Na pravidelné kontroly k zubaři chodím každých 12 měsíců a už 5 let (díky správnému čištění) jsem naštěstí nemusela strávit v ordinaci déle jak 5 minut. A přitom za prevenci dám měsíčně maximálně 200 Kč!

Mezizubí je taky vaše

4 Asi **30 procent** ploch všech zubů tvoří mezizubí, kam se klasický kartáček nedostane.

5

Tah na jistotu

Správnou techniku čištění vám předvedou odborníci **ve všech zubních ordinacích.**

6

Pozor na zlozvyky

Kouření, červené vínečko, sladké nápoje? To všechno dává zubům pořádně zabrat.

7

Pravidelně do křesel

Pár snímků, výběr pomůcek, odstranění kamene: návštěva ordinace zubům prospěje.

Investujte do svého úsměvu trochu času a buďte si jisti, že vám zuby za důkladnou péči **jednou poděkují.**



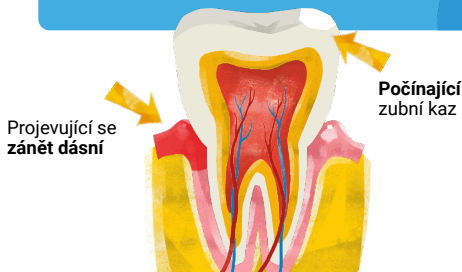
Zajímá vás, jak poznáte, že máte správně vyčištěné zuby nebo jak se jednoduše (a šetrně) zbavit pigmentových skvrn od kávy a čaje? **Poradíme: www.nazuby.cz/z-kresla-za-minutku**



MDDr. Lenka Gregora

Ordinace Gregora s. r. o., České Budějovice

*Pozor – pokud po čištění zubů plivete krev, **není to normální.** Může to znamenat například zánět dásní, což si rozhodně zaslouží návštěvu ordinace.*



Kdy nás v Nazuby prevence oslovila poprvé?

„Prevence zubů se pro mě stala důležitou, když mi bylo asi dvacet. Měla jsem velké problémy se zuby a uvědomila jsem si, jak to ovlivnilo moje zdraví a **hlavně sebevědomí**.

Ted' vedu své děti (i celou rodinu) ke správné péči a nevěřili byste, jak nemalou částku dokážeme ušetřit v rozpočtu celé naší domácnosti.“



Jana Tesárková
Královna velkoobchodu Nazuby

„K prozření, že je prevence nad zlato, jsem došla na zdravotnické škole během praxí v zubních laboratořích. Zde jsme vyráběli umělé náhrady pro pacienty a dodnes si pamatuji, jak **většina z nich plakala** při jejich nasazování. Až tehdy totiž zjistili, že žádná

zubní náhrada jim už 100% nenahradí vlastní chrup. Mnohdy nezapomněli dodat, jak by rádi vrátili čas a věnovali zubům důraznější péči. Od té doby si své vlastní zuby více hýčkám.“ 😊



Klára Lípová, DiS.
Usměvavý kreativec Nazuby

„Moje uvědomění přišlo na první kontrole u zubaře po vojně. Opravoval **3 zubní kazy najednou**, později mi odhalili vážný zánět dásní. Od té doby jsem nový kaz neměl (nechtěl), a díky laskavé pomoci dentální hygienistky Kateřiny Clary Baxové, DiS., jsem se zánětu dásní zbavil cobydup.“



Ing. Aleš Márovec
Spoluzakladatel Nazuby

Tip na malý zázrak! A za pár kaček

Moc lidí o něm neví, a přitom dokáže zázraky. Jednosvazkový (nebo také sólo) kartáček stojí pár desítek korun. Dočistí špatně přístupná místa, poradí si s fixními rovnátky, zubními náhradami, prvnimi zoubky, s nedostupnými osmičkami i s **překříženými zuby**.

Věděli jste, že jednosvazkovému kartáčku se také říká televizní kartáček? Důvod je prostý: můžete ho používat bez pasty a většinou večer, při sledování oblíbeného seriálu.

Hodí se (bez přehánění) **pro každého**.



Lucie Zídková, DiS.

DentalCare, České Budějovice

*Jednosvazkový kartáček je jedna z pomůcek, která vám pomůže předejít problémům. Skvěle se hodí i **pro dočišťování po extrakci zubů**.*

„Mám si zvolit u jednosvazkového kartáčku kratší, nebo delší vlákna?“ „Jak ho správně používat, a k čemu je ještě dobrý?“

Tudy k jasným odpovědím: www.nazuby.cz/docistovani-zubu

Věřte, nevěřte...

Dokážete odhalit pravdu od fikce?

Citron se sodou bělí zuby

Veřejně známé: prostředky na bezpečné bělení zubů nalezneme klidně i v kuchyni.

1



Elektrický kartáček čistí zuby lépe

Až 84 000 čistících pohybů vláken za minutu zaručí důkladněji vyčištěné zuby.

2



Afty jako následek stresu i únavy

Nevhodný výběr zubní pasty, nedostatek spánku, únava, stres... Vítej na světě, afto!

3





4

Kazivost zubů je dědičná

Genetika může ovlivnit tloušťku skloviny, zubní kazy, zánět dásní i parodontitidu.



5

Zubní pastu k čištění nepotřebujeme

Připravte se na šok! K čištění zubů nám postačí zubní kartáčky a správná technika.



6

Ústní sprcha nenahradí mezizubní kartáčky

Na tohle pozor: upřednostnění ústní sprchy před mezizubními kartáčky se nám může pěkně vymstít.



Zjistěte, jestli jste odhalili všechny skryté lži, a v článku na vás čekají ještě další čtyři nejčastější mýty o zubech! Věřme, že vás překvapí: www.nazuby.cz/nejvetsi-myty

Už je tady zas, mezizubní kaz! Na co si dát pozor?

V pohodlí svého domova si vychutnáváte oblíbenou pochoutku a najednou se vám zachytne mezi zuby... Ano – i **taková drobnost** může být varovným signálem kazu. Co tedy musíte vědět, abyste se ho jednou provždy zbavili?

Jaké jsou hlavní příznaky (mezi)zubního kazu?

- ✓ křídově bílé skvrny
- ✓ zvýšená citlivost zubu
- ✓ ozývající se bolestivost
- ✓ změna chuti v ústech
- ✓ častější zachytávání potravy



Tereza Hrušová

Bohyně reklamních kampaní Nazuby

Jako malá jsem ze zubaře měla fobii a zuby jsem pořádně vzala do svých rukou až na vysoké. Ano, i dnes mě dohání špatná péče z minulosti, ale nevzdávám se! A jak jsem odbourala strach ze zubařů? Skvělou zubařkou.

A co je nejhorší? Nezastaví se před ničím – kaz mezi předními zuby rozhodně není žádnou výjimkou. Naštěstí je ale vždy dokáže odhalit rentgenový snímek na pravidelných preventivních prohlídkách u lékaře.

Souvisí strava s (mezi)zubními kazy?

Pokud mají bakterie (způsobující kaz) v zubním plaku dostatek cukrů ze stravy, produkují kyseliny rozkládající zubní sklovinu o to usilovněji.

Proto **častá konzumace sladkostí** a slazených nápojů může zvýšit riziko výskytu kazů. Pozor i na lepivé sušenky nebo bonbony. Ty situaci nezlepší. Ulpívají snáze v mezizubí a poskytují bakteriím živiny po delší dobu.

Jsou kazy nakažlivé?

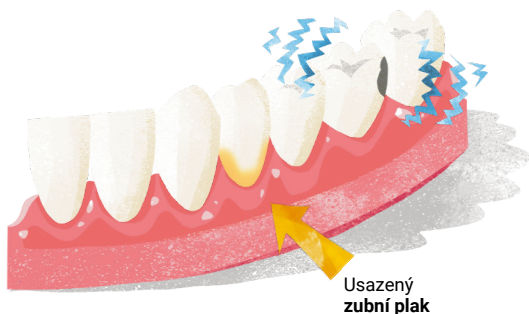
Bakterie ze zubního plaku se mohou přenášet slinami, sdílením jídla, olíznutím dudlíku nebo **dokonce polibky**.



Dalo by se tedy říci: ano, jsou infekční a může dojít k nepatrnému zvýšení rizika rozpuku kazu u druhého člověka. Vždy ale záleží na ústní hygieně.

U dětí se zubní kazy šíří rychleji.

Na vině je slabší, a tudíž náchylnější zubní sklovina. Příčiny (i prevence) kazů u dětí a dospělých se ale neliší.



Jak rychle postupuje zubní kaz, jak probíhá léčba, jaká je neúčinnější prevence? Na nejdůležitější otázky jsme přehledně odpověděli v článku: www.nazuby.cz/mezizubni-kaz

Kartáček není kariérista, nepřesluhuje náhodou i u vás?

Lidem po třech měsících končí zkušební lhůta, zubnímu kartáčku celá kariéra. Proč je jeho pracovní nasazení o tolik nižší a proč bychom ho neměli nutit přesluhovat?

1. Vlákna všemi směry

Zhruba po čtvrt roce dochází k mechanickému opotřebení. Vlákna jsou **polámaná, roztřepená** a navíc se na nich hromadí škodlivé bakterie.

2. Toaleta v blízkosti kartáčku

Věděli jste, že při každém spláchnutí toalety se vytvoří oblak aerosolu, který se dostane **až do výšky 1,5 m**? Tedy až na úroveň poličky, kde může stát váš kelímek se zubním kartáčkem.



3. Infekční onemocnění

Jarní rýmička, letní angína, podzimní viróza, zimní nachlazení... A počet bakterií se na zubním kartáčku opět rychle násobí. Víte, jaký to může mít nepříjemný následek? Správně, **recidivu onemocnění**. Proto v takovém případě sáhněte po novém kartáčku i dříve než po 3 měsících.

Likvidujete kartáčky během pár týdnů? Možná je chyba v technice čištění. **Není ostuda přiznat**, že i v nejlepších letech je co se přiučit.

„Čištění mám v malíku.“ A víte to opravdu jistě?



Čištění kartáčkem je většinou první dovedností, kterou v dětství (v souvislosti s ústní hygienou) okoukáme od rodičů. Jste si ale 100% jisti, že to, **co jste okoukali, je správné?**

Špatnou technikou čištění riskujete zubní kazy, zánět dásní nebo třeba odhalené zubní krčky, které vám **mohou způsobovat citlivost zubů.**



Čistí se zuby stejně i elektrickým kartáčkem? Měli bychom čistit před, nebo po snídani? Máme pro vás online průvodce a přehledné video: www.nazuby.cz/jak-si-spravne-cistit-zuby

Držte úhel 45 stupňů

1

Pro lepší představu: zhruba polovina zubního kartáčku bude na zubu, druhá na dásni.

Jemné vibrační pohyby

2

Začněte s kroužky, k vibračním se dopracujete. Horizontálně čistíme pouze žvýkačí plošky.

Kartáček jako tužka

3

Kartáček držíme jemně jako tužku. Přílišný tlak preciznější vyčištění zubů určitě nezajistí.

Vrtá vám něco hlavou?

Online poradna bude volbou pravou



Monika Michalová

Produktová specialistka 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 nejvhodnějšího zubního 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.*

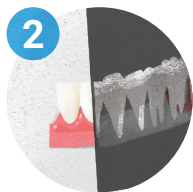
„Jaké mezizubní kartáčky zvolit pro pětileté dítě?“ „Jak udržet ústa bez bakterií?“ „Co pomáhá na afty?“ Na takové otázky odpovídají (nejen) naše odbornice: www.nazuby.cz/poradna





„Čím může být způsobená bolest mezi zuby?“

Pokud máte od zubního lékaře potvrzeno, že nemáte mezizubní kaz, může být příčina například v nesprávné **technice čištění nití**. Při nevhodném používání nitě totiž může dojít k traumatizaci dásně a následně bolestivosti.



„Může se vytvořit kaz během 10 měsíců?“

Ano. Kazy jsou stále velmi časté téma a nemusí být pouhým okem viditelné. Naštěstí ale na RTG snímku jsou vidět: **krásně prosvítají**. Ošetření kazu spočívá v odstranění zkažené skloviny (nebo i dentinu) a vymodelování výplně.



„Jak řešit zatínání a skřípání zubů ve spánku?“

Doporučujeme používat noční chránič, který zajistí ochranu zubů před obroušením a také sníží zatížení čelistního kloubu. Takové chrániče vytváří zubní laboratoř podle otisků zubů, které vám **zhotoví zubní lékař v ordinaci**.

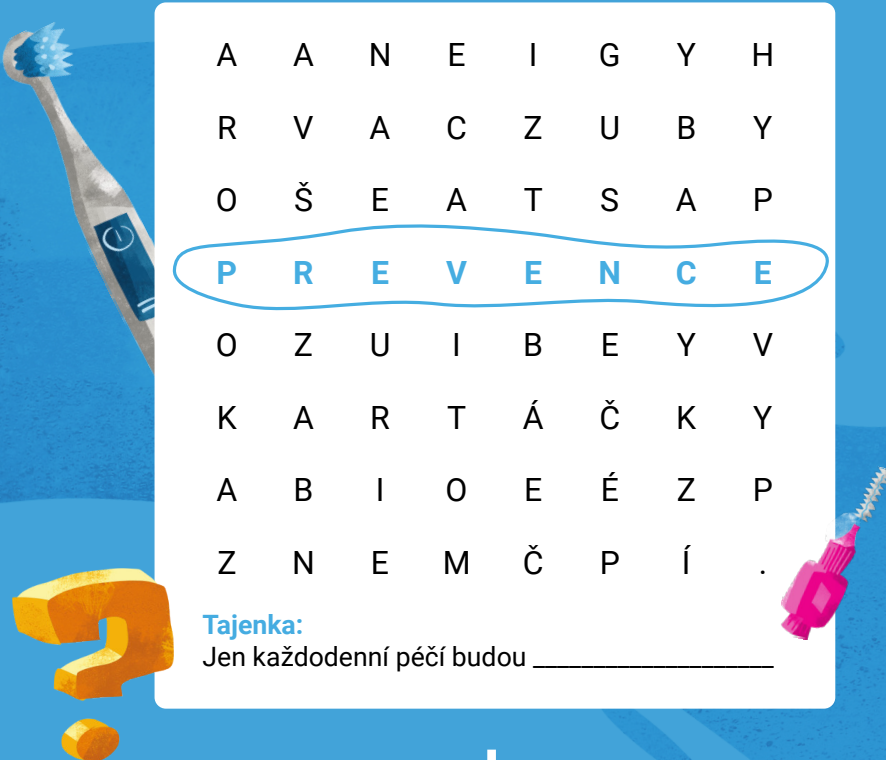


„Vadí, když si dítě cucá palec?“

Určitě je to zlozvyk, který v pozdějším věku může mít vliv na růst a postavení zubů. Nejlepším řešením je podávání **ortodontického dudlíku** a postupem věku ho omezovat například jen na noc. Do 2 let by se s ním ale mělo skončit.

Najdete i vy správný směr?

1. PASTA 2. KARTÁČKY 3. ZUBY 4. MOTIVACE 5. PÉČE
6. HYGIENA 7. NIT 8. KAZ 9. PREVENCE 10. OPORA



A	A	N	E	I	G	Y	H
R	V	A	C	Z	U	B	Y
O	Š	E	A	T	S	A	P
P	R	E	V	E	N	C	E
O	Z	U	I	B	E	Y	V
K	A	R	T	Á	Č	K	Y
A	B	I	O	E	É	Z	P
Z	N	E	M	Č	P	Í	.

Tajenka:

Jen každodenní péčí budou _____