

MÁTE 10 MINUT NAZUBY?

Zapomeňte na žlutou

Bílá zubům sluší!

nazuby.cz

Magazín 01/2025



„Babičko, proč máš tak bílé zuby?“

Takovou otázku chceme slyšet za pár (desítek) let od našich vnučat. A věříme, že vy taky.

Vaše krásné zdravé zuby jsou naším posláním a už přes 13 let se snažíme vykřičet do světa, že péče o chrup, jazyk i dásně není nuda a běžná rutina...

Může to být pořádná zá-ba-va!

Vítejte u nového čísla magazínu Nazuby, kde se podíváme na zoubek dnešnímu bělení a odhalíme všechna tajemství bílých zubů, po kterých jste vždycky toužili. Jste připraveni **nasadit svému úsměvu bílou?** 😊



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

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

„Zuby mám žluté po mámě...“ Jak je to s odstínem zubů a genetikou?

Někdy můžeme za nažloutlý odstín chrupu opravdu vinit geny. Ty rozhodují o vrozené barvě zubů a také **ovlivňují tloušťku skloviny**. Čím tenčí je zubní sklovina, tím více prosvítá zubovina – nažloutlá hmota, která tvoří většinu zubu.

Nesvádějme ale vše na geny...

Věděli jste, že za zbarvení zubů mohou například i léky, nevhodně zvolené produkty na zuby, úrazy nebo špatná životospráva? Zjistěte jednou provždy, proč trápí žluté zuby i vás.



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.



Pokud byste rádi zabojovali s odstínem vašich zubů, odhalte nejprve příčinu. Těch 9 nejčastějších popisujeme se zubní lékařkou MDr. Lenkou Gregora na www.nazuby.cz/9-duvodu

Jak šetrně získat krásný úsměv a sebejistou povahu?

Bílý úsměv je často spojován s atraktivitou a zdravím. Proto mnozí z nás volí bělení zubů nejen za účelem zlepšení vzhledu, ale také **zvýšení sebevědomí**. Jaké bělení v dnešní době vůbec máme?

1. Ordinační bělení

Tento typ bělení se považuje za **profesionální** a zářivý úsměv získáte už po první návštěvě zubní ordinace. Zpravidla je toto bělení poskytováno pouze zubním lékařem nebo dentální hygienistkou. Nebojte se, ošetření je šetrné a stále jste pod drobnohledem.

2. Kombinované bělení

Bývá odborníky často označované jako **nejlepší a nejšetrnější**. Začínáte



MDDr. Lenka Gregora

Ordinace Gregora s. r. o., České Budějovice

Bělení by se určitě nemělo provádět u pacientů s kazy a zánětem dásní.

v pohodlí vašeho domova a aplikujete bělicí gely do nosičů, které vám jsou předem zhotovené na míru podle otisků zubů. Po dokončení domácí fáze přecházíte do ordinace, kde vám odborníci dobělí zuby k dokonalosti.

3. Domácí bělení

Volně prodejných pomůcek pro tzv. domácí bělení **existuje nespočet**

(pudry, pasty, pásky, UV světla atp.). Na rozdíl od již zmíněných dvou metod jsou tyto nejméně spolehlivé, a naopak při jejich nevhodném použití můžete zubům ublížit.

Pokud se i tak rozhodnete jít touto cestou, **přísně dbejte na pokyny** v návodu.

„Jak dlouho vydrží bílá barva po vybělení?“

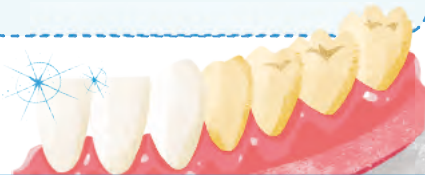
Profesionálně vybělené zuby nesou krásnou bílou barvu i **několik let**. Věděli jste, že barvu současně můžete podpořit i pravidelným dobělováním? Poptejte se u svého zubaře nebo dentální hygienistky.



„Kolik stojí bělení zubů u odborníka?“

Cena za profesionální bělení zubů se liší různými ceníky ordinací. Pokud bychom ale zprůměrovali všechny částky, vychází nám, že za precizní bělení zubů **zaplatíte přes 5 000 Kč**.

Pokud si sami zakoupíte přípravek pro domácí bělení, výsledek bude minimální. Od roku 2012 bylo totiž legislativou stanoveno maximální povolené množství peroxidu vodíku na 0,1 %. **S tím parádu neuděláte.**



Zajímá vás, kdy se bělení zubů raději nedoporučuje? Jaká jsou **rizika a nevýhody**? Přečtěte si náš podrobný online článek na www.nazuby.cz/3-typy-beleni-zubu

Nechala si vybělit zuby po šedesátce. Jaké to bylo?

„S odstínem zubů jsem byla dlouho nespokojená. Že je po šedesátce na bělení pozdě? Krásné zuby si člověk chce udržet co nejdéle... Jediné, co jsem zvažovala delší dobu, byla vysoká cena – přes 5 000 Kč!

A jaké to bylo? Otisky zubů v ordinaci nejsou nic příjemného, vydržet se ale dají. Překvapilo mě, že domácí bělicí cyklus bylo nutné podstoupit bez přerušení. Musela jsem tedy start odložit, abych si zbytečně nekomplikovala dovolenou.

*A šla bych do toho znovu? Zatím **jednoznačně ano**. Ještě uvidíme, jak dlouho mi takhle pěkný odstín zubů vydrží. Stálo to ale za to.”*

Marie, 64 let
Spokojená zákaznice Nazuby



MDDr. Lenka Gregora

Ordinace Gregora s. r. o., České Budějovice

Jediné účinné a spolehlivé prostředky na bělení jsou gely zakoupené u dentálního odborníka a aplikované do nosičů. Ostatní rady, které jsou teď populární na internetu, nejsou pravdivé.



nazuby.cz

Bílé? Kdeže! Černé zuby jako symbol krásy



Slyšeli jste někdy pojem ohaguro? Připravte se na šok – jde totiž o praktiku **začernování zubů**.

Zmínky o této praktice, oblíbené zejména v asijských zemích, pocházejí už z 8. století. Trend se masivně rozšířil v 17. století a přerušil jej až vládní zákaz v roce 1870.

Černé zuby si oblíbili **samurajové**, geishy a ve velké míře také aristokracie. Dámy pudrovaly pleť do bílého odstínu, kvůli kterému se zuby zdály nažloutlé – jejich začernění problém

vyřešilo. Také se věřilo, že černý povlak ochrání zuby před kazí.

Ptáte se, jak se docílilo černé barvy?

Do čaje nebo saké se namočily **železné piliny**, které zoxidovaly a nápoj zčernal. Pachuť se přebíjela kořením (skořicí, hřebíčkem a anýzem). A aby byl efekt co nejvíce trvalý, bylo třeba tento elixír konzumovat nejlépe každý den.

Najednou je jasné, odkud se vzalo známé „**pro krásu se musí trpět.**“



Existuje **nejlepší bělicí pasta na zuby**? A je bezpečná? Připravili jsme pro vás přehledného online průvodce. Podívejte se: www.nazuby.cz/test-belcich-zubnich-past

Žraločí zuby hitem? Zubaři nevěří svým očím

Až se někdy nachomýtnete u diskuse o žraločích zubech, dejte pozor, o čem je doopravdy řeč. Jakto?

„Žraločí zuby“ se přezdívá technice **broušení tvrdých zubních tkání** člověka do tvaru malých špiček (podobné zubům žraloka). Na malé zubní pahýly se pak nasadí umělé korunky. Lidé zákrok podstupují s vidinou rovných bílých zubů, nenávratně ale přicházejí o zubní sklovinu a částečně i zubovinu.

S praktikou jsou nejvíce spojovány **turecké dentální kliniky** – jejich úroveň však (mírně řečeno) kolísá. Možná jste si v médiích sami všimli odstrašujících případů, kdy nové umělé zuby vydržely lidem sotva pár týdnů. Zákrok, při kterém významně



Lucie Zídková, DiS.
DentalCare, České Budějovice

Divili byste se, jak takové profesionální bělení zubů v ordinaci dokáže udělat zázraky i s vaším úsměvem.

oslabujete vlastní zdravé zuby, je odborníky kritizován nehledě na místo provedení. **Lidé holt nejsou žraloci.** Na celý život dostáváme jen dvojí sadu vlastních zubů, a proto bychom měli více než pečlivě zvažovat, komu ji svěříme do péče. 😊

Rovnátko dolů! Máte se čeho bát?

Jakmile vám sundají rovnátka, **nejraději byste s jásotem utíkali** ze zubařského křesla. Ještě chvílku ale zadržte... Při procesu sundávání rovnátek je totiž důležité odstranit i tzv. lepidlo (fotokompozit), abyste měli krásně hladkou a čistou sklovinu. Zubní sklovinu si důkladně překontrolujte jazykem a **nebojte se požádat** odborníka o zahlazení případných nerovností. Zároveň také doporučujeme navštívit dentální hygienistku, zkontroluje stav dásní a pomocí tzv. Air-Flow techniky si můžete nechat



Michal Stejskal

Hlava nákupů a logistiky, spoluzakladatel Nazuby

Rovnátko jsem měl 3 roky a bylo to peklo! Tohle byli (a dodnes jsou) moji kámoši, bez kterých bych se jednoduše neobešel – kartáčky TePe, sólo kartáček a mezizubní kartáček Curaprox.

odstranit plak a pigmentace, popřípadě zvážit šetrné ordinační bělení zubů. Gratulujeme, krásný úsměv už je **navždy jen váš**.



Vyznat se v rovnátkách může být **nadlidský úkol**... Jaké jsou druhy, čím je čistit, kolik stojí, co s nimi (ne)jíst? Pomůžeme vám se jednoduše zorientovat: www.nazuby.cz/vse-o-rovnatkach

Lámete si s něčím hlavu? Odpovíme vám do 48 hodin



MDDr. Helena Dvořáková

Soukromá zubní ordinace, České Budějovice

*Působí jako zubní lékařka v soukromé zubní ordinaci v Českých Budějovicích. V roce 2011 promovala na 1. lékařské fakultě **Univerzity Karlovy** a od té doby pravidelně rozšiřuje své znalosti na mezinárodních kongresech, odborných seminářích a stážích.*



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.*

„Můžu si vybělit zuby, i když mám poškozenou sklovinu?“
„Jak často můžu podstupovat bělení?“ Na takové i další otázky
vám odpoví naše odbornice: www.nazuby.cz/poradna





„Co na odstranění černých skvrn na zubech?“

Pokud se jedná o pigmentové skvrny, doporučujeme navštívit dentální hygienu, kde vám je **šetrně opískují**. Zaměřit se můžete i na bělicí pasty, které mívají o něco větší abrazivitu než běžné pasty a mohou také pomoci.



„Jde vybělit umělý zubní můstek?“

Jakýkoliv druh zubní náhrady **bohužel nelze vybělit**, a to ani při ordinačním, ani při domácím bělení. Většina materiálů, z nichž jsou můstky vyrobeny, není citlivá na bělicí přípravky. Jedinou možností je tedy výměna náhrady.



„Funguje jedlá soda na bělení zubů?“

Žádné bělení zubů bez peroxidu není účinné. Bělení jedlou sodou je známý mýtus, kterým docílíte pouze chvilkového zesvětlení a zároveň **riskujete poškození zubní skloviny**. Pro dlouhodobé (a šetrné) bělení navštivte zubní ordinaci.



„Můžu si vybělit zuby s parodontózou?“

Bělení zubů se provádí u pacientů s „uzdravenými“ zuby bez kazů a po řádném vyčištění u dentální hygienistky. **Nejdůležitější je zastavit parodontitidu**, stabilizovat stav a poté se teprve vrhněte na šetrné bělení s odborníkem.

Nyní záříte vědomostmi jako slunce, ale jak jsou na tom vaše zuby?

Věnujte chvíli svému úsměvu a zkuste uhádnout váš odstín zubů. **Máte zuby spíše světlejší, nebo tmavší?**



Vaše cesta k dokonalému úsměvu může začít.

nazuby.cz