

4



Ako zvládnuť čistenie s fixným strojčekom?

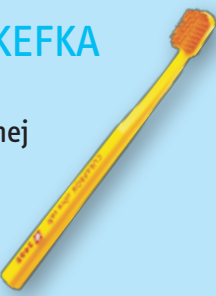
Ako zvládnuť čistenie strojčeka:

Na dôkladné čistenie ťažšie prístupných plôch okolo ortodontických zámokov a okolo drôtov používame jednoväzkovú kefku CS 1006. U najmenších a u pacientov, ktorí túto techniku nevládnu, je možné použiť detskú kefku s čo najmenšou hlavičkou. Nezabúdajme, že najviac škôd poškodzujúcich estetický výsledok je práve okolo nalepených častí ortodontického aparátu. Ďalšia kefka, ktorá nám pomôže k udržaniu zdravých zubov je dlhá kefka CPS 28, ktorá sa ľahučko zavádza popod drôtik a čistí tento „skrytý“ priestor. Pretože kovové jadro tejto kefky je obalené plastom, nevyvoláva nepríjemné pocity pri vzájomnom dotyku a trení dvoch drôtikov. Nakoniec na dočistenie krúžkov používame kefku CPS 14, ktorá má kužeľovitý tvar. Je to výhoda, pretože ju nemusíme zavádzať celú. Pri nedostatku miesta ju zasunieme len potiaľ, pokiaľ sa zmestí. Čistí miesta, ktoré sú častým zdrojom zápachu a krvácania pri nosení fixného aparátu.



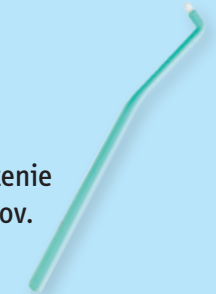
MÄKKÁ ZUBNÁ KEFKA CS 5460

Použitie tejto ultra jemnej kefky je ohľaduplné k ďasnám.



SINGLE KEFKA CS 1006

CURAPROX "SINGLE" umožňuje dokonalé čistenie okolo nalepených zámokov.



KEFKY CPS 14 a CPS 28

Medzizubné kefky výborne vhodné na čistenie popod drôt a oblúk.



Vhodné použiť s držiakom "handy"

Čistenie zubov s nalepeným fixným aparátom zaberie oveľa viac času. Aparát hygienu neznemožňuje, len ju sťažuje.



Zámky a drôt, predeľujúci zuby na dve časti, nám bránia dôkladnému čisteniu normálnou kefkou CS 5460. Tá sa kvôli nemu nedostane k celému povrchu zubov.



Pri nalepených (fixných) strojčekoch používame na čistenie jednoväzkové kefky CS 1006.



Pribudne nám aj kefka CPS 14, ktorou čistíme miesta okolo krúžkov. Z vnútornej a z vonkajšej časti. miesto medzi drôtom a zubom. Jej použitie je veľmi jednoduché.



Ostávajú nám už len špecifické miesta, ktoré nám vytvoril strojček a tie zvládneme pomocou kefiek CPS 28 podobných tým na medzizubné čistenie

Nikdy nezabudnite, že k tomu aby ste mali zdravé a čisté zuby musíte urobiť viac, ako si kúpiť zubné kefky. Musíte si nájsť aj svojho učiteľa, ktorý vás ich naučí používať.



Atraktivita úsmevu nespočíva len v usporiadaní zubov, ale aj ich zdraví.

MUDr. Pavol Anđel



5



Výživa všeobecne pri fixnom aparáte

Je dôležité kontrolovať najmä množstvo cukru a časté konzumácie potravín. Každé sústo ktoré vložíme do úst, zasýti nás, ale i baktérie, ktoré máme v ústach. Tie potom vyrábajú kyseliny a poškadzujú sklovinu. Takže, čím častejšie a dlhšie jeme, tým viac času majú baktérie na pokazenie zubov. Baktérie majú najradšej cukor, naše zuby uprednostňujú mliečnu potravu bohatú na vápnik.



Snímateľný strojček si pri jedení vždy vyberáme z úst.

Môžeme jesť všetko jedlo. Pri fixných aparátoch je dôležité neodhrýzať tvrdú potravu. Tvrdú potravu si krájame na menšie kúsky. Sila potrebná na odhrýznutie napr. z jabĺčka, môže byť taká veľká, že sa nám odlepi zámok nalepený na zube. Ak sa tak stane, musíme čo najskôr navštíviť nášho ortodontistu.

Počas nosenia snímateľného strojčeka v ústach sa nám na jeho povrch ukladajú rôzne nečistoty a môže sa tvoriť i zubný kameň. Je preto dobré skôr ako všetky tie nečistoty na našom strojčeku uschnú, poriadne ho vyčistiť.



6



Čistenie strojčeka



Snímateľný strojček je zariadenie, ktoré vedie zuby, svaly a kĺby do správnej polohy. Mal by byť vždy čistý. Nosí sa celú noc a čo najväčšiu časť dňa. To preto, aby sa počas rastu nášho dieťaťa formovali zúbky do správnej polohy. Vtedy, keď strojček nie je v ústach, pôsobia všetky tie sily, ktoré zúbky posunuli do nesprávnej polohy. Znamená to, že ak naše dieťa má strojček v ústach 12 hodín a 12 nie, tak sa zlé a dobré sily posúvajúce zuby vyrovnávajú a nemôžeme očakávať veľké zlepšenie, ani zhoršenie.



BDC 100, 105 „týždenný“ a „denný“

Čistiaci kúpeľový koncentrát – po zriedení na nočné ponorenie strojčeka – umožňuje aj mechanické čistenie pomocou BDC kefky.



1. **Zubnou kefkou.** Kefka musí byť mäkká, aby nám časom neurobila mikroskopické ryhy, do ktorých sa usadzujú baktérie. A má vyčistiť celý povrch strojčeka. Na čistenie je najvhodnejšie použiť čistiaci gél, ktorý rozpustí nečistoty, zníži baktérie a zanechá príjemnú vôňu i chuť.
2. Raz za týždeň doprajeme strojčeku väčšiu starostlivosť. **Necháme ho 6-8 hodín kúpať v čistiacom roztoku** v nádobke s vyberateľným dnom, ktorá nám dovolí strojček vybrať bez vylitia roztoku a máčania si prstov. Nádobka sa dá zatvárať. Nečistoty z našich prstov, tak ako i prístup vzduchu znižujú účinok i trvanlivosť roztoku. Strojček tak zbavíme i odolnejších nečistôt a baktérií.
3. Ak máme na strojčeku kovovú skrutku, je dobré po čistení v roztoku kvapnúť na ňu kvapku jedlého oleja. A samozrejme nezabúdame skrutkou otáčať v smere šípky tak často, ako sme sa dohodli s lekárom.
4. Pred vložením do úst aparát opláchneme.
5. Aparát počas jedla vykladáme z úst, a do úst ho dávame späť vždy až po vyčistení zúbkov. Inak potrava nalepená na zuboch bude po zakrytí strojčekom oveľa rýchlejšie kaziť naše zuby.
6. Esix, alebo priesvitný strojček. Pod priehľadnou fóliou vytvoríme po nasadení prostredie bez prístupu vzduchu. Tým pomôžeme baktériám, ktoré nemajú radi kyslík, ale radi poškadzujú zuby a ďasná. Nasadenie esixu na zle očistené zuby je niečo ako skleník na rast baktérií.

CURAPROX
SWISS PREMIUM ORAL CARE

www.zdravedasna.sk

Vaše ústa a zuby

CURADEN+SWISS
LEADING ORAL CARE PEOPLE

Vaše ústa a zuby

Ortodontická liečba predstavuje obdobie zvýšeného rizika vzniku zubných kazov. Správne čistenie zubov a výživa sú preto nesmierne dôležité. Inak po skončení liečby môžu byť naše zuby nenávratne poškodené. Rovnako ako estetický výsledok

Pri rozhodovaní, či liečbu podstúpiť, alebo nie by sme mali brať do úvahy fakt, že zuby nepravidelne uložené v zubnom oblúku sú ťažšie prístupné čisteniu. Stávajú sa tak miestom najčastejšieho vzniku zubných kazov. Overiť si tieto miesta môžeme aj po umytí pomocou roztoku či tabletiiek. Neznamená to, že sa „krivé zuby“ nedajú perfektne vyčistiť a nemôžu ostať celý život zdravé. Len to trvá oveľa dlhšie a to každý deň. A ak si necháme zuby nevyrovnané, budeme zápasit' s týmto problémom celý život.



1 Kedy čistiť zuby a ako dlho?



2 Výber zubnej kefkы



3 Ústna hygiena bez fixného strojčeka



4 Ako zvládnuť čistenie s fixným strojčekom?



5 Výživa všeobecne



6 Čistenie strojčeka

1



Kedy čistiť zuby a ako dlho?

Najdôležitejšia je večerná hygiena pred spaním. Zbytky potravy nalepené na zuboch nám najväčšie škody robia práve v noci, pretože jazyk a pery zotierajúce neporiadok zo zubov počas rozprávania spia spolu s nami. Aj slinné žľazy vyrábajúce sliny, ktoré riedia zubný povlak cez deň, v noci spia. A večer máme i najviac času. Nezabúdajme však, že čistiť zuby by sme mali po každom jedle.



Štart: Držte kefkы pod uhlom 45° proti vašim ďasnám. Jedna polovica kefkы sa dotýka ďasien, druhá polovica zubov.



Široká hlavička CS 5460 čistí dokonale aj zle prístupné miesta vnútorného oblúku čeľusti.



Kefkы vedzte pomaly po oblúku hornej čeľusti odpredu dozadu, s použitím malého tlaku a jemných krúživých pohybov.



Výhoda širokej hlavičky sa prejaví najmä počas čistenia jednotlivých zadných plôšok stoličiek.



Následne vyčistite rovnakým spôsobom aj vnútorné plochy zubov.



Široká hlavička kefkы dovoľuje dokonale vyčistiť vnútorné plôšky zubov i pri anatomicky úzkej čeľusti.

Čas nerozhoduje. To, koľko minút potrebujeme na vyčistenie zubov, sa nedá presne povedať. U každého je to iné. Rozhoduje to, ako si zuby vyčistíme. A aspoň dvakrát to musíme urobiť naozaj dôkladne - ráno po zobudení a večer, tesne pred spaním. Nezabudnime, že deťom do 7 rokov musíme pomáhať a dočisťovať zuby my. Kontrolovať ich musíme ešte niekoľko ďalších rokov.

2



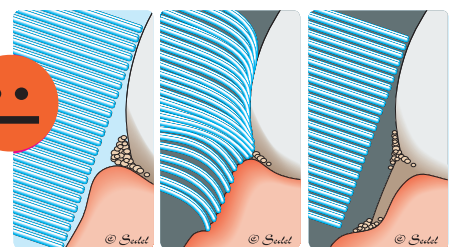
Výber zubnej kefkы

Aká má byť správna zubná kefkы?

- mäkká (soft)
- mať malú hlavičku
- mať čo najhustejšie vlákna
- mať rovno zastrihnuté mäkké vlákna
- nemala by mať rôzne prekrížené riedke vlákna a gumové lamely



S CS 5460 stačí jemný tlak na odstránenie zubného povlaku bez poškodenia ďasien!



Štetiny bežných zubných kefkы sú príliš tvrdé a riedke, aby vyčistili kritické miesta bez prílišného tlaku, ktorý spôsobuje najmä u usilovných pacientov neprijemné a neestetické odhalenie zubných krčkov.



3



Čistenie úst bez fixného strojčeka

Správna kefkы nám vyčistí zuby všade okrem priestoru medzi nimi. Tam musíme použiť medzizubnú kefkы alebo zubnú niť. Potrava uložená v priestore medzi zubami je totiž zodpovedná za vznik väčšiny kazov stálych zubov. Ostáva tu dlhé týždne bez vyčistenia. Preto sa často hneváme, že máme kazy, aj keď si zuby čistíme.

Vynechali ste medzizubný priestor?

O použití a výbere medzizubnej kefkы CPS Prime sa poraďte vždy s lekárom. Pozor, medzizubné priestory majú aj deti a najdôležitejšie sú najmä tie, ktoré susedia so stálymi zubami. Tu dieťa naozaj potrebuje pomôcť.



Pri výbere správnej medzizubnej kefkы vám pomôže váš zubný lekár alebo dentálna hygienička.



Nezabúdajme, že k hygiene úst patrí aj čistenie jazyka.

Povlak, ktorý lepšie vidíme najmä počas choroby, je na jazyku stále a obsahuje množstvo baktérií. Odstraňujeme ho škrabkami na jazyk.

Odporúčané produkty CURAPROX pri ortodontickom aparáte

