**Pozor na starý zubní kartáček, můžete si přivodit infekci**

**Odborník radí, jak správně vybírat a pečovat o zubní kartáček**

Klíčem ke krásným a zdravým zubům je především pravidelná a správná dentální péče. Kromě dobré techniky je ale také důležité používat vhodný zubní kartáček. Na trhu je mnoho variant a někdy může být matoucí jaký kartáček si vybrat. MDDr. Ondřej Šrámek poradí jak na to:

**Podle čeho vybírat?**

Drogérie nabízejí nepřeberné množství velikostí i tvarů. Obecně se dá říct, že kartáček by měl mít menší a kulatější tvar hlavy, protože s ním lze jednodušeji vyčistit i hůře přístupná místa v ústech – například osmičky. Štětiny by měly být zastřiženy rovně. Vybírejte raději hustší kartáčky, lépe čistí.

**Měkký nebo tvrdý?**

„Není dobré mít příliš tvrdý kartáček. Ten může při špatné manipulaci podráždit dásně a poškodit zubní sklovinu. Naopak velmi měkký kartáček potřebuje precizní techniku a dostatek času k řádnému vyčištění, proto je pro část pacientů také nevhodný. Ideální je volit soft kartáčky, pokud váš stomatolog neurčí jinak. Vždy se svého zubaře ptejte, jaký zubní kartáček je pro vás nejlepší,“ říká MDDr. Ondřej Šrámek z Dentální kliniky Hradčanská.

**Kartáček měňte 4x do roka**

Jak často by se měl vyměnit zubní kartáček? Především podle toho, jek jsou u kartáčku vidět známky opotřebení. Například, když jsou štětiny ohnuté do stran či roztřepené. Poškozená vlákna mohou podráždit dásně či opotřebovávat zubní sklovinu. Ideální dobou na pořízení nového „modelu“ je jednou za dva až tři měsíce. Pokud však kartáček jeví známky většího opotřebení často, může to být i znamením, že na něj při čištění příliš tlačíte.

**Pozor na bakterie**

I když kartáček nevykazuje očividné opotřebení, tak ho měňte pravidelně. Zubní plak je tvořen z bakterií a ty mohou zůstávat na kartáčku, a tak se dále množit. Toto vše může urychlovat vznik zubního kazu. Je také velmi důležité měnit zubní kartáčky po infekčních onemocněních jako je například chřipka či opar, protože infekční částice mohou ulpívat na kartáčku a může tak dojít k dalšímu šíření. Kartáček by také rozhodně neměl být putovní a neměl by se nikdy půjčovat.

**Ničí elektrický kartáček zuby?**

„Elektrický zubní kartáček je dnes nejen trendem, ale pokud vybereme vhodný a umíme s ním správně zacházet, dá se říct, že může plně nahradit kartáček manuální. Při výběru se přikláníme k sonické technologii. Doporučuji předem instruktáž, nejlépe v ordinaci lékaře či hygienistky. Opět je potřeba zmínit, že čištění je potřeba doplnit mezizubním kartáčkem,“ říká MDDr. Ondřej Šrámek.

**Jak vybírat u dětí**

S čištěním zubů je ideální začínat hned **po prořezání prvních zubů do úst**. Nejprve se zuby otírají plenkou, potom se většinou používá tzv. prsťáček (kartáček na prst). Jakmile jsou zuby více povyrostlé přichází na řadu malinký dětský kartáček. Technika čištění je stejná jako u dospělých, ale většinou je to limitováno spoluprací s dítětem. Typ kartáčku vždy vybírejte podle věkového doporučení na obalu výrobku. Tvrdost štětin by měla být stejná jako u dospělých – soft.