**Pravidelná dentální hygiena snižuje riziko zubního kazu**

Podstatnou částí péče o naše zuby by měla být pravidelná zubní hygiena, díky které můžeme většině onemocnění zubů a dutiny ústní dobře předcházet. Díky správné dentální hygieně dochází k zmírnění počtu bakterií v ústech a tím značně snižujeme riziko vzniku zubního kazu či zánětu dásní.

„Četnost ročních návštěv je u každého samozřejmě individuální záležitostí, ale u „vzorných“ pacientů je to běžně 2x za rok. U pacientů, kteří mají z jakéhokoliv důvodu sníženou schopnost pečovat o chrup (lidé se sníženou manuální zručností, senioři, lidé s fixním ortodontickými aparáty, v případě těžšího parodontologického postižení, hendikepovaní, malé děti) je možné individuálně upravit frekvenci návštěv, např. jednou za 3 měsíce,“ říká MDDr. Ondřej Šrámek z Dentální kliniky Hradčanská a dodává: „Pro laika může být velmi obtížné poznat kvalitu péče, proto je ideální navštěvovat dentální hygienu na doporučení vlastního zubního lékaře. Ten by měl vědět koho doporučuje.“

 **Špatná hygiena může vést až ke ztrátě zubů**

Pouze pravidelná dentální hygiena naše zuby nezachrání, pokud si je dobře nečistíme, což by nás na správné dentální hygieně měli naučit. Komplikace spojené se špatnou hygienou známe všichni. Jsou to nejčastější infekční onemocnění jako je zubní kaz a zánět dásní. Konečné stadium těchto nemocí vede až ke ztrátám zubů. Především dlouhodobý neléčený zánět dásní je nebezpečný. Může se projevovat jen jako občasné krvácení třeba při čištění. Časem přechází k postižení parodontu tzv. závěsného aparátu zubu. Vlivem zánětu se postupně kolem zubů ztrácí kost, dásně jsou oteklé a zuby se začínají hýbat. Ještě v této fázi může zasáhnout zkušená dentální hygienistka a ve spolupráci s parodontologem mohou tento proces zastavit a zuby zachránit. V opačném případě dojde postupně k vypadnutí zubů.

**Dentální hygiena a mléčné zuby**

Na dentální hygienu mohou rodiče brát své děti již od brzkého věku, aby seznámily s prostředím a naučily se základní techniku čištění. Rodiče si pak pod dohledem hygienistky vyzkouší dočišťování zubů. V žádném případě neplatí, že mléčné zuby není potřeba čistit. Pokud lékař vidí v čištění dětí nedostatky, je možné je poslat na dentální hygienu v jakémkoli věku. Limitujícím faktorem je většinou spolupráce. U nás chodí děti na čištění zubů často i od 4 až 5 let, říká MDDr. Ondřej Šrámek

**Jak se o zuby nejlépe starat doma?**

Domácí zubní hygienu bychom měli provádět každý den. Návštěvu zubní hygienistky absolvujeme průměrně 2x za rok. Z tohoto pohledu je domácí péče pro celkové zdraví chrupu zcela stěžejní. Při čištění se neobejdeme bez klasického a mezizubního kartáčku, správné techniky čištění a pravidelnosti péče. Dalším doplňkem může být sonický elektrický kartáček, který usnadní čištění, a perfektně vyčištěných zubů pomocí něho dosáhneme za kratší časový úsek.