**Jak si poradit se zubním kamenem?**

**Stále více lidí trápí nehezký zubní kámen, který nejen že vizuálně kazí náš úsměv, ale také podporuje vznik paradentózy, přispívá ke vzniku zubního kazu a ve vážnějších případech může způsobit i ztrátu zubu.**

Zubní kamen je jednoduše řečeno ztvrdlý zubní plak. Kámen vzniká usazením iontů kalcia ze sliny do měkkého zubního plaku. Plak vzniká způsobením bakterií, které metabolizují cukry z potravy - správné a důkladné čištění našeho chrupu by měl být základ veškeré dentální péče.

Důležité je také nezapomínat na doplňky v podobě mezizubních kartáčků či zubní nitě, tyto pomůcky dokáži vyčistit i ty „nejzapadlejší“ místa v ústech. Pravidelně také vyměňujte kartáček. Ideální doba je jednou za měsíc. Pokud si budete každý den zuby dobře čistit, tak kámen nemá šanci. Dobré je i omezit konzumaci potravin bohatých na cukry. Ty jsou hlavní potravou bakterií, které podporují tvorbu kazu, ale také usazování zubního kamene.

**Špatnou domácí péči si můžete spíše ublížit**

Mnoho lidí si od zubního kamene pomáhá „zaručenými“ radami, jako je například rozpouštění kamene kyselinou citronovou či přikládáním plátků citrusových plodů apod. „Tyto činnosti mohou být škodlivé a zdravotně nebezpečné. Zuby nejsou rychlovarná konvice, abychom je čistili kyselinou citronovou nebo octovou, protože si poleptáme sklovinu a následně tím pak nevratně poničíme chrup,“ říká MDDr. Ondřej Šrámek z Dentální kliniky Hradčanská. Příliš bezpečné není také bez odborného „dozoru“ používat speciální zubní škrabky. Jsou velmi ostré a při nevhodné manipulaci si můžeme ve sklovině vytvořit vrypy, do kterých se následně bude zubní kámen usazovat mnohem snadněji.

**V rukou odborníků**

Zubní kámen nejlépe odstraní specialista na pravidelné zubní hygieně, která by měla být minimálně jednou za rok. U lidí, kteří trpí na častý zubní kámen je vhodné chodit i 2x do roka. „Odborníci nejčastěji k odstranění kamene používají mechanické prostředky jako ruční škrabku scaler, kyretu, nebo ultrazvukový přístroj. Na dočištění kamene se používají speciální leštící pasty či airpolishing, který zuby vyhladí a preventivně působí proti usazování kamene nového,“ dodává MDDr. Ondřej Šrámek.