**7 tipů, jak předcházet zubnímu kazu**

K velmi častým zubním problémům patří zubní kaz, který trápí děti i dospělé. Postihuje 80 až 90 % lidí. Jedná se o infekční onemocnění postihující zubní tkáň. Zubní kaz se objevuje v zubních jamkách, rýhách, mezizubních prostorech a také na krčcích.

Nejčastější příčiny zubního kazu jsou špatná a nepravidelná zubní hygiena. Ta má pak na svědomí množení bakterií, vznik zubního povlaku a následného kazu. Za kazem stojí i špatné stravovací návyky, jako je přílišné mlsáni sladkého jídla či pití. Cukr pomáhá vytvářet kyseliny a je hlavní potravou bakterií, které vedou ke kazu nebo usazování zubního kamene.

**… přichází nenápadně**

„Bolest zubu je bohužel pozdním příznakem kazu. Zubní kaz se vytváří postupně a nenápadně, **dlouhou dobu se vůbec neprojeví**. **Naopak časným projevem zubního kazu může být malá skvrna demineralizované (změkčené) skloviny na povrchu zubu**. V tento moment zachycený vznikající kaz jsme ještě schopni zastavit“ říká MDDr. Ondřej Šrámek z Dentální kliniky Hradčanská.

Dalším příznakem zubního kazu mohou být **viditelná, nejčastěji tmavá zabarvení, porušení celistvosti povrchu a citlivost při konzumaci potravin**

**Jak se nejlépe preventivně chránit?**

* Kromě klasického čištění nezapomínejte na mezizubní kartáčky a nitě. Klasickým čištěním si nevyčistíme zuby ze všech úhlů a stran. Naše zuby mají pět stran a kartáčkem vyčistíme pouze tři. Mezizubními pomůckami tak můžeme vyčistit zuby opravdu dokonale. Měňte si také zubní kartáček. Alespoň jednou za 2 - 3 měsíce.
* Důležité je chodit na pravidelné prohlídky k zubaři, alespoň 2x do roka. Zubař může velmi jednoduše odhalit včasný kaz, na který bychom si sami nepřišli.
* „Alespoň dvakrát do roka bychom měli navštívit také dentální hygienistku,“ říká MDDr. Ondřej Šrámek z Dentální kliniky hradčanská.
* Pijte hodně vody. Hydratace je nejen prospěšná pro náš organismus, ale pití vody má také vliv na tvorbu slin. A ty působí na neutralizaci kyselin v ústech a jsou tak přirozenou obranou proti kazu.
* Po každém jídle si ústa vypláchněte ústní vodou či obyčejnou vodou.
* Přestaňte kouřit. Kouření není zdravé. To ví většina lidí, ale mnoho z nich si neuvědomuje, že ubližuje i našim dásním a zubům. Kuřáci mají omezenější tvorbu slin a mají v ústech kyselejší prostředí, tudíž „žně“ pro zákeřné bakterie.
* Mějte pastu či ústní vodu s obsahem fluoridu. Jedná se o přirozeně se vyskytující látku, která může mírně bránit vzniku zubního kazu tím, že posiluje zubní sklovinu a zabraňuje většímu množení bakterií.