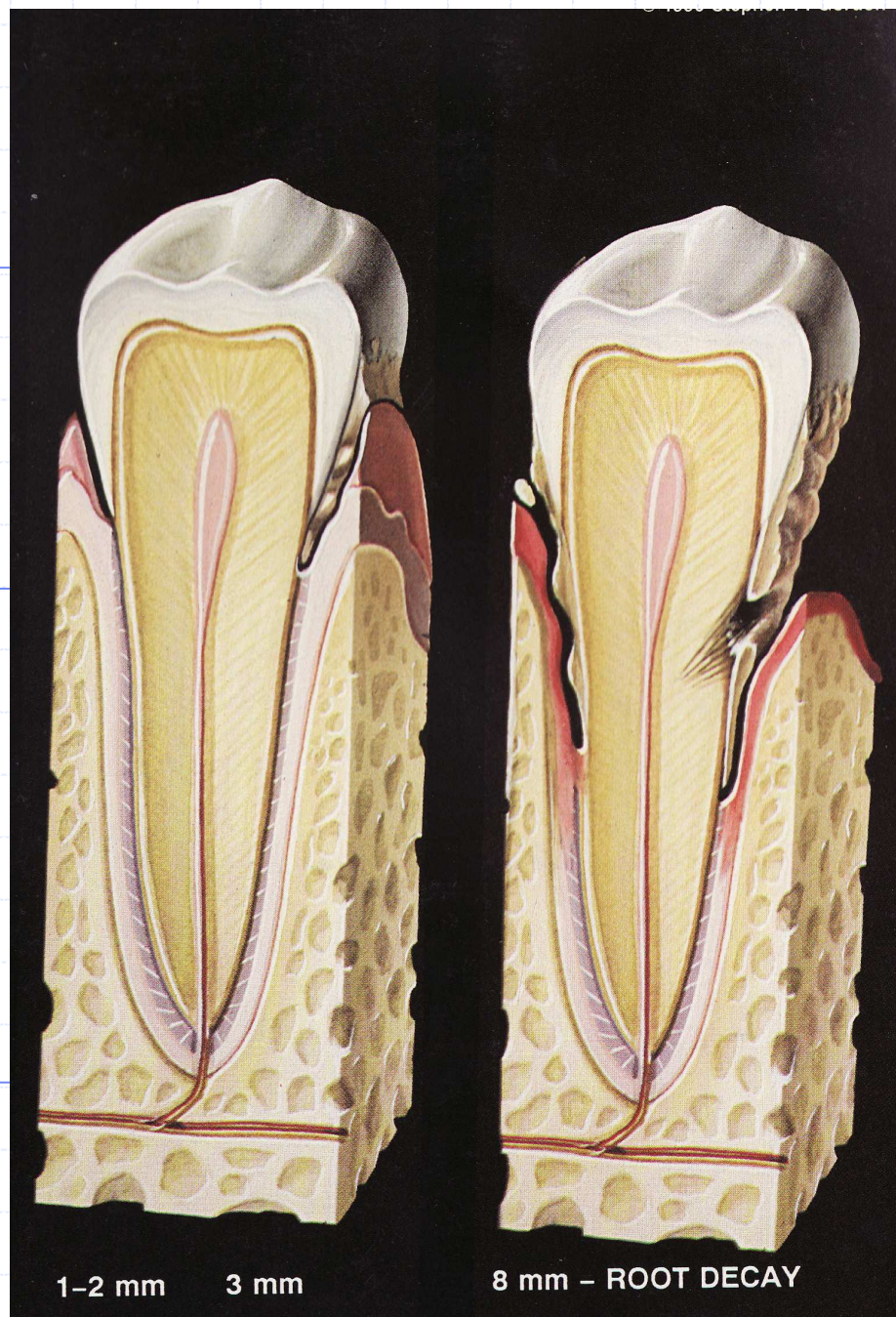


Zuby

A jak na ně

**MUDr.
Ivan MARTIN st.**



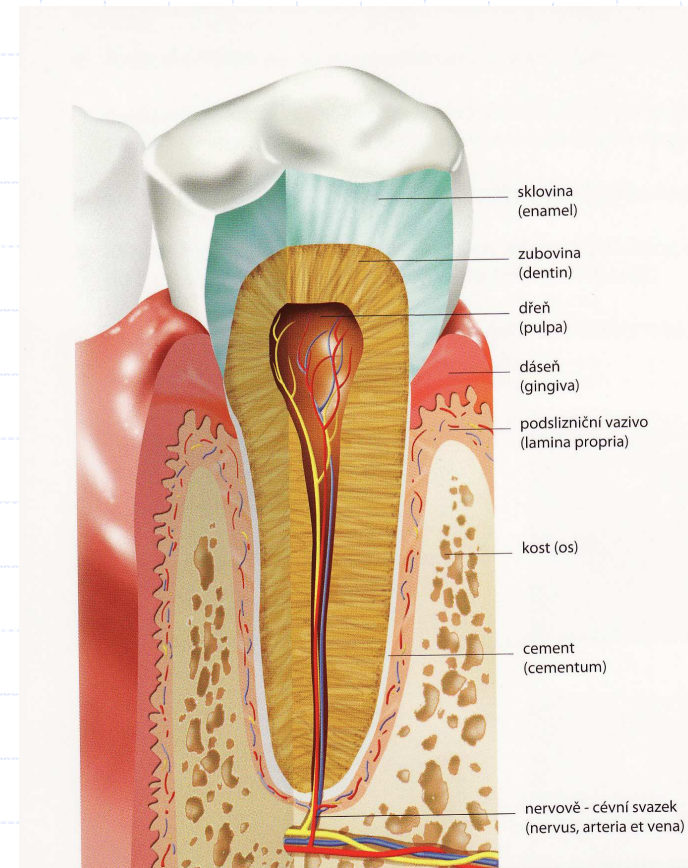
Co dělat aby nám zuby vydržely co nejdéle?

- ◆ **Čistit** = pečovat o
zubní hygienu

- ◆ **Pravidelné
prohlídky**

- ◆ **Jídlo a další doplňky**

- ◆ **Další patálie v
„zubní“ oblasti – a
co s tím?**



Čistit? – čím? – jak?



Nejlepší je kartáček!!! Jaký?

- ◆ **Tak takhle tedy ne!**
- ◆ **Vyhodit! Protože je:**
 - ◆ Tvrdý!
 - ◆ Opotřebovaný!
 - ◆ Řídký!
 - ◆ Téměř neúčinný!
 - ◆ „Pelichající“!



Následky:

- ◆ Klínovité defekty
- ◆ Citlivá zubovina
- ◆ Zbytky povlaků na zubech
- ◆ Poraněná dásně

A tak všelijak podobně
až k bezzubosti



Klasika je nejlepší !

- ◆ **Měkký**
- ◆ **Hustý (3620 chlupů)**
- ◆ **Pružný**
- ◆ **Neopotřebovaný**
- ◆ **(Základ: čím více chlupů, tím účinnější – standard:1560)**



A co tento?

- ◆ **Měkký**
- ◆ **Není hustý**
- ◆ **Líbivý – vyroben aby se kupoval očima**
- ◆ **Lépe čistí vchody**
- ◆ **Drahý**

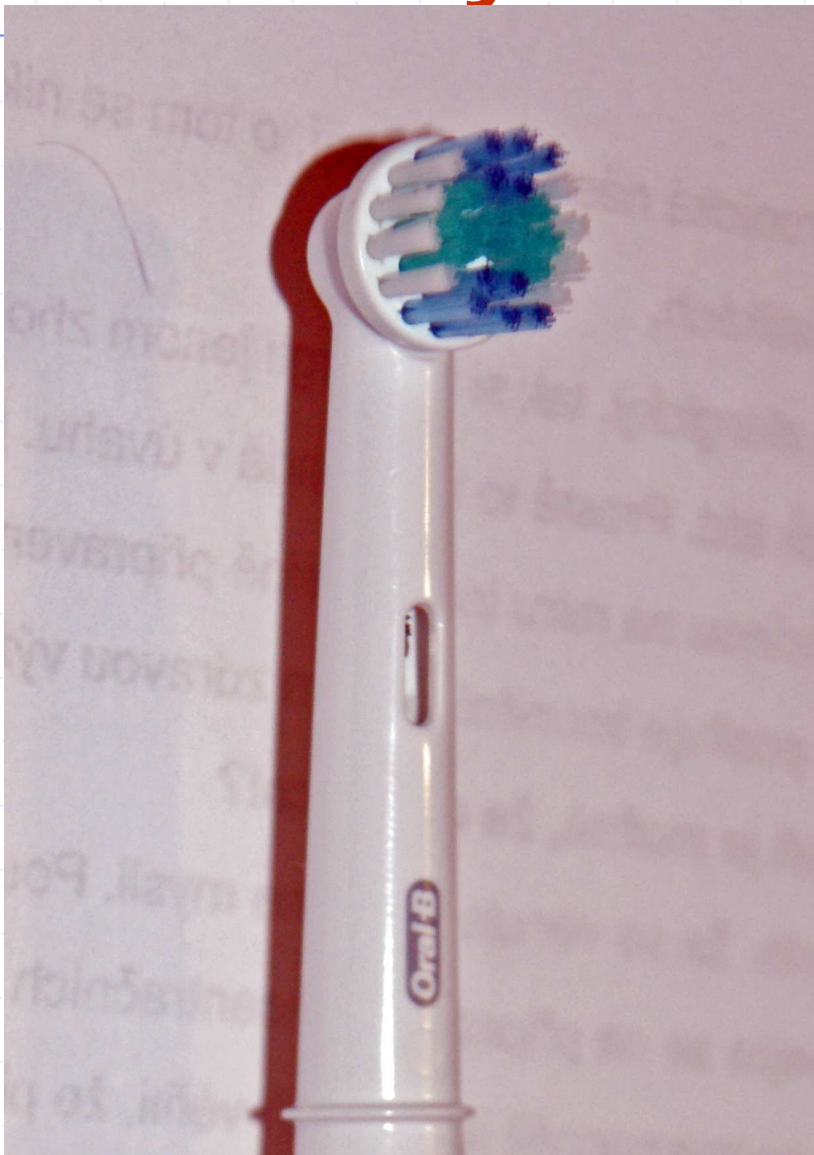


Kartáčků je mnoho

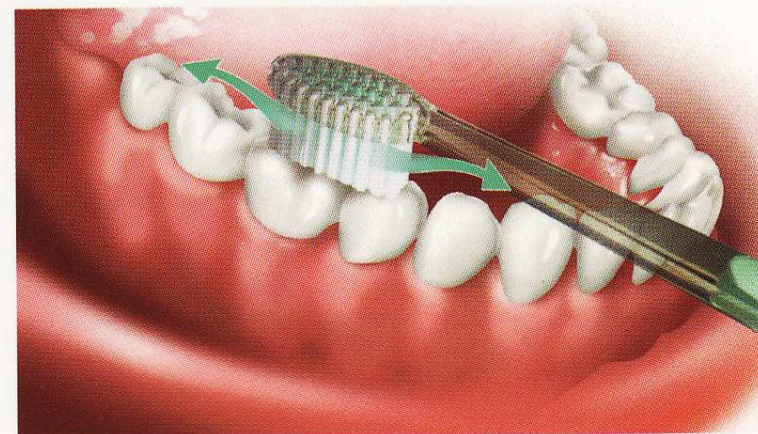
- ◆ Toto jsou mezizubní kartáčky
- ◆ Důležité!!
- ◆ Zásadní!!
- ◆ Ničím jiným prostor mezi zuby nelze plnohodnotně vyčistit!!!



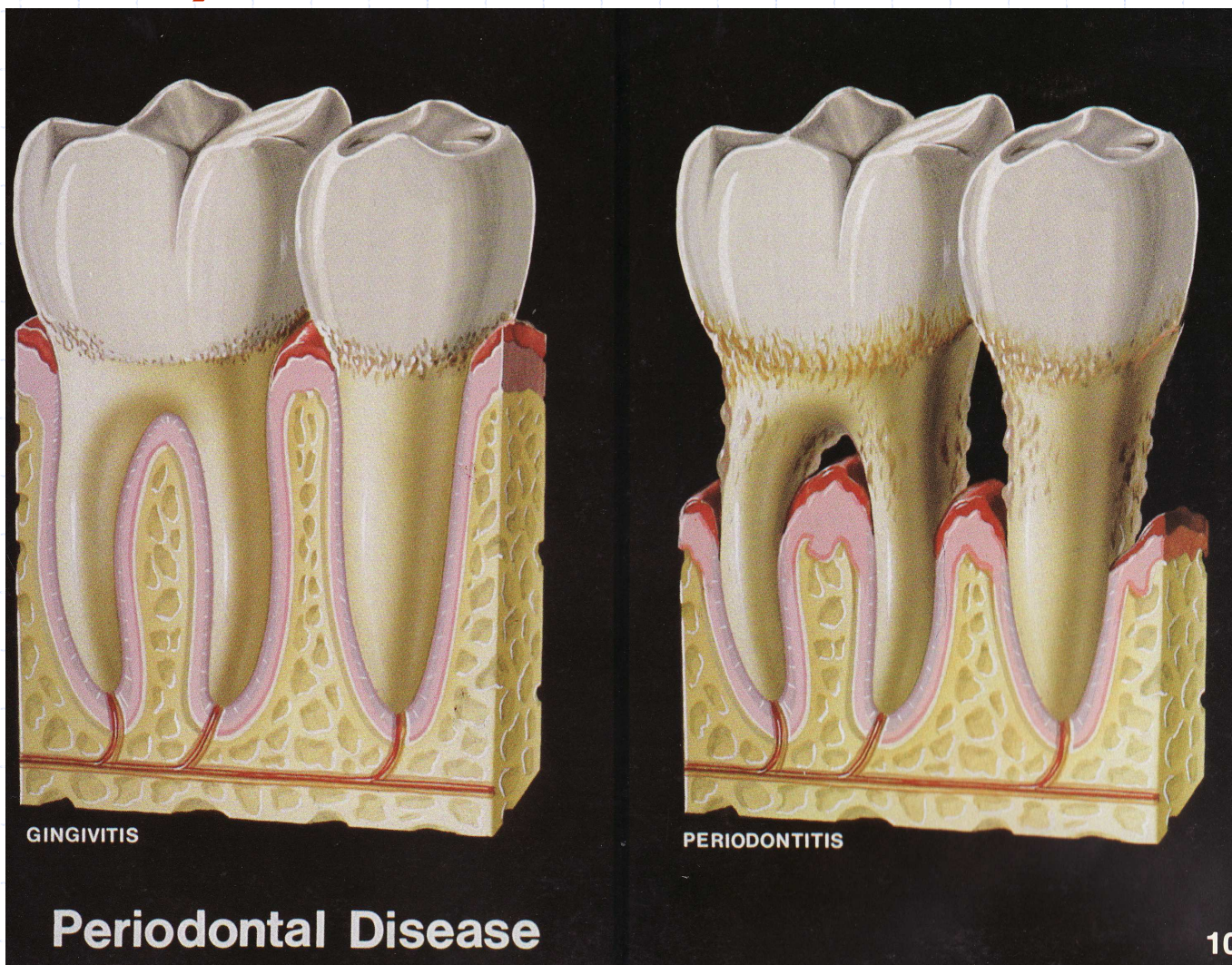
Kartáčeků je skutečně mnoho



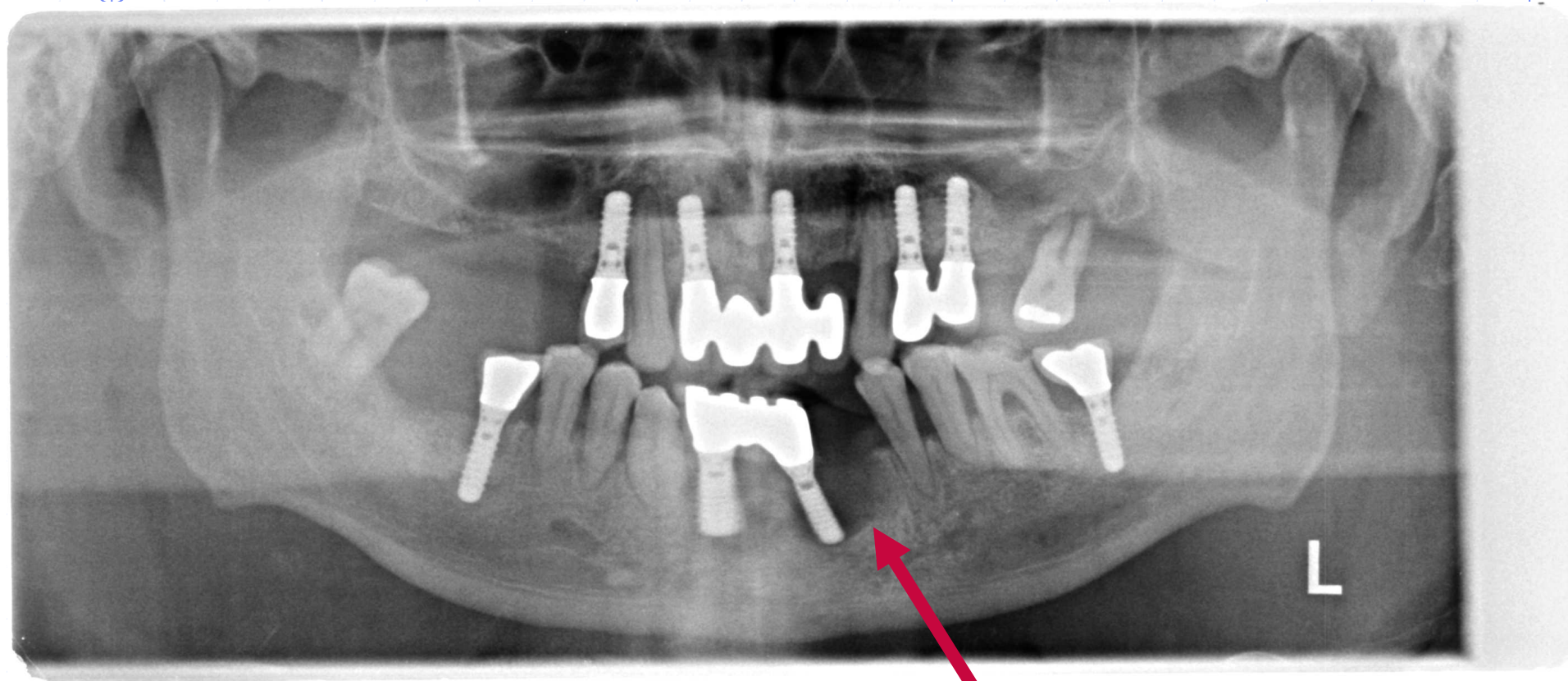
Technika čištění



Odstraněním povlaku omezíme
vznik kazu, zlepšíme i parodont
(dásně)



Parodont je také důležitý



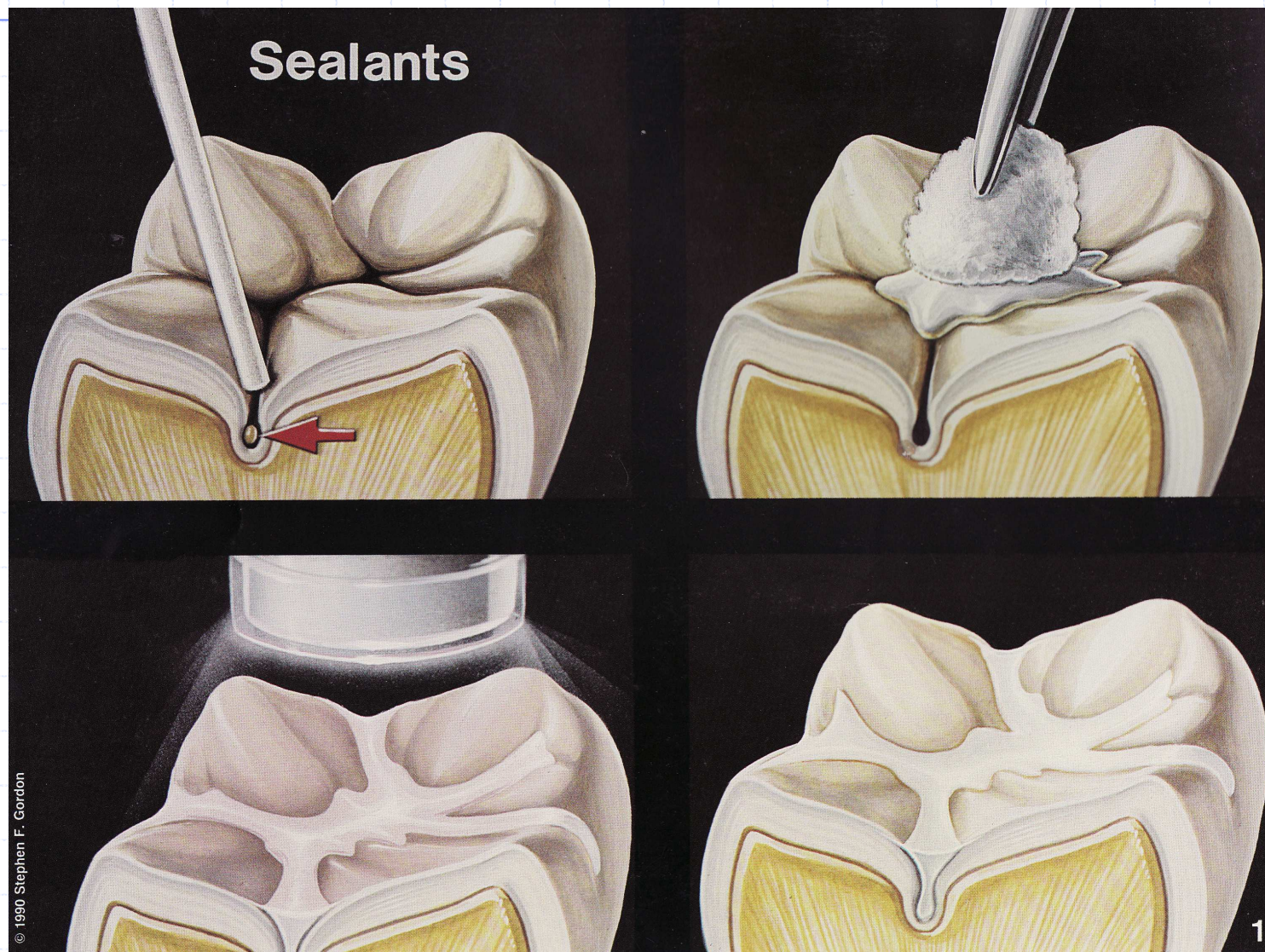
Zánětlivé ložisko v kosti

Preventivní prohlídky



Hezké, ale drahé. Nemuselo to dojít až sem!!!

Levné a účinné



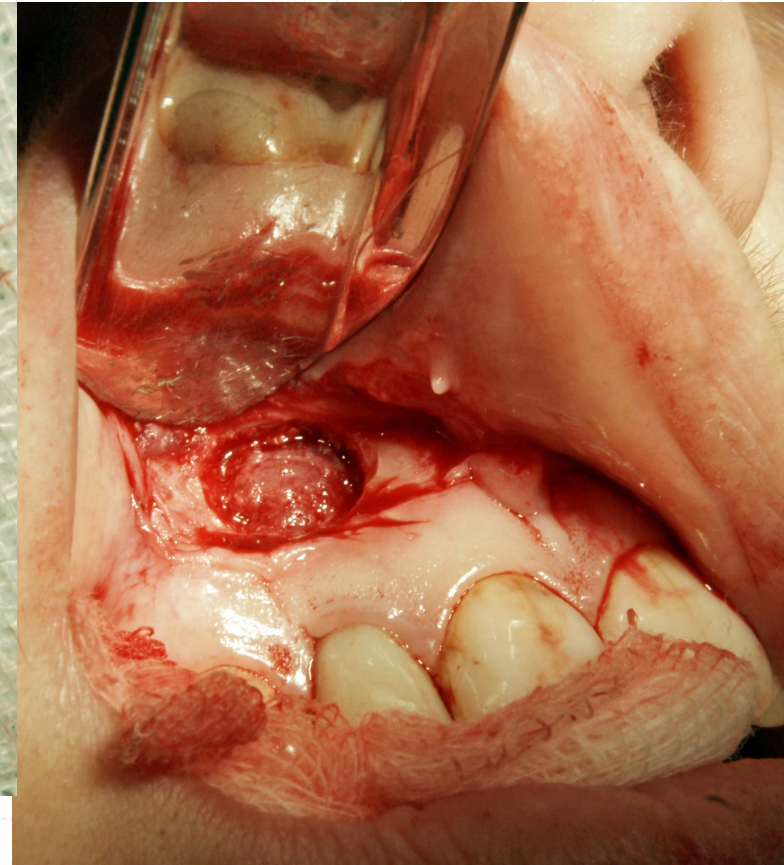
Prohlídky nebolí a stejně mnozí nechodí!?!



Proč ???



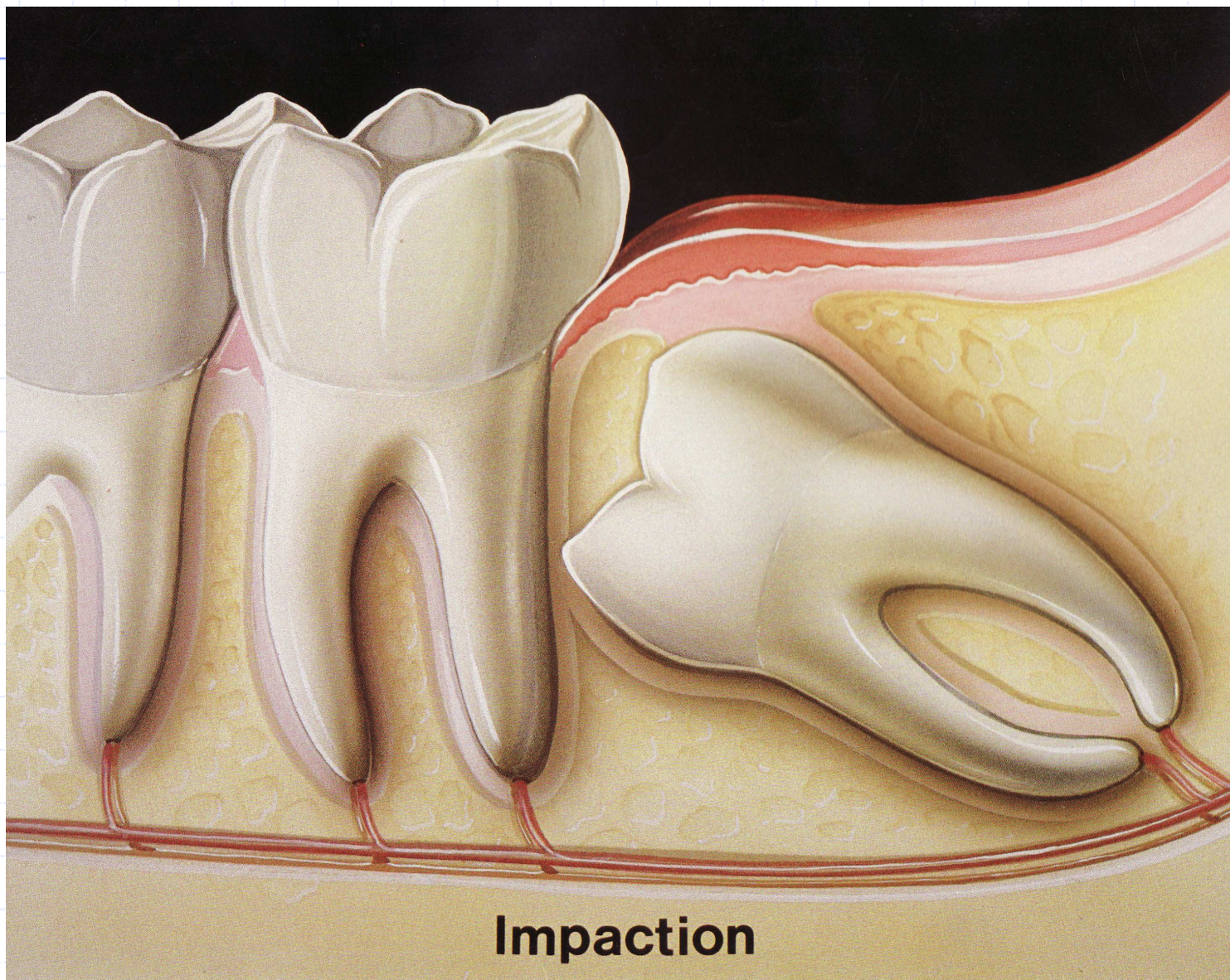
Protože mají raději chirurgii

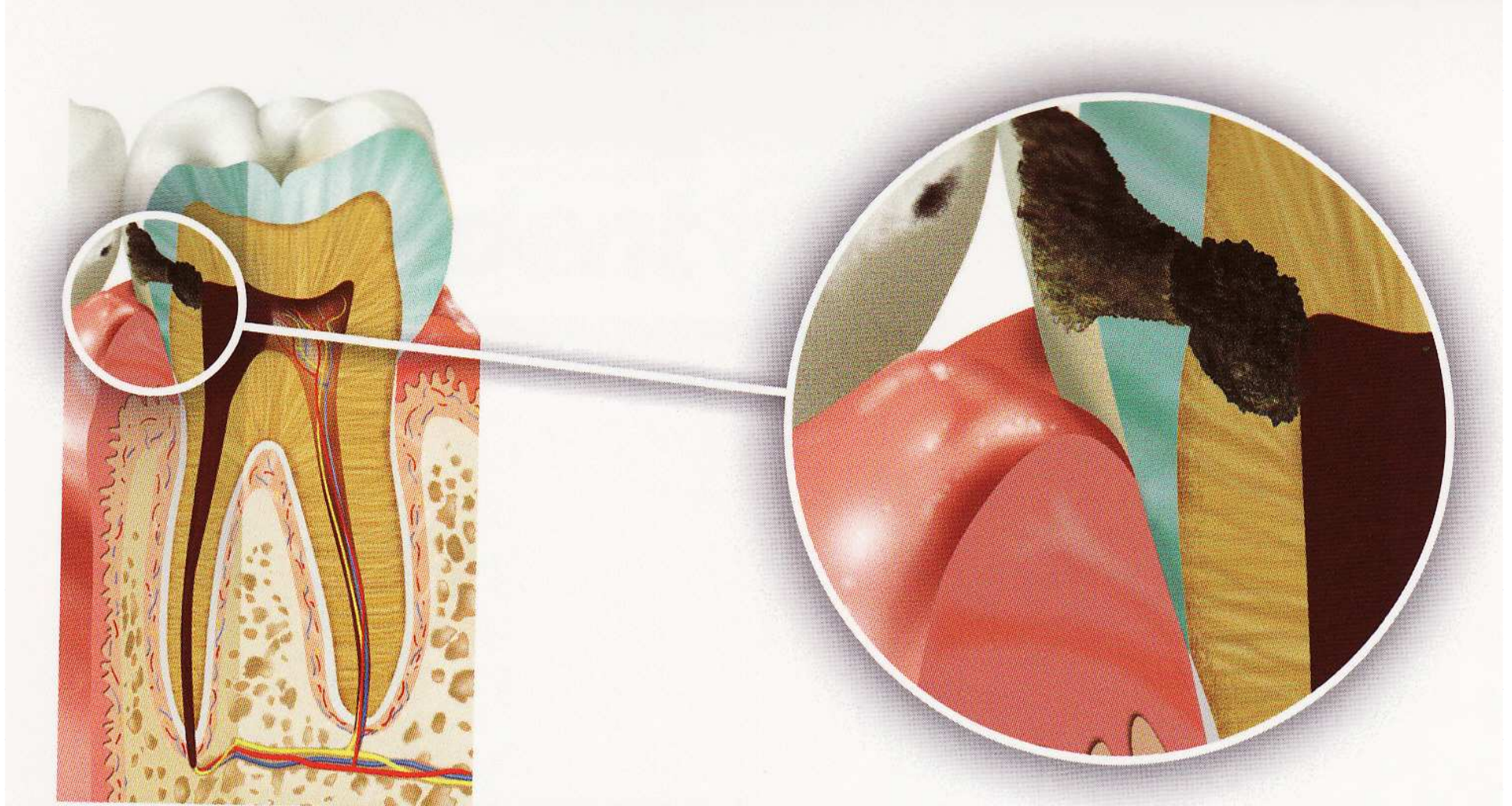


Učení o nejmenší kavitě („díře“)

- ◆ Kdyby se druhý den po prohlídce začal dělat kaz, za půl roku je malinký.
 - ◆ Za dva roky?? – díra jako po zlodějích!
 - ◆ A co kámen? – ten vám zničí zuby také!
- (tzv. Bonnská škola – Liepschitz, Kantorowich, A.D. 1907, 1922)

Prohlídkou lze nalézt leccos

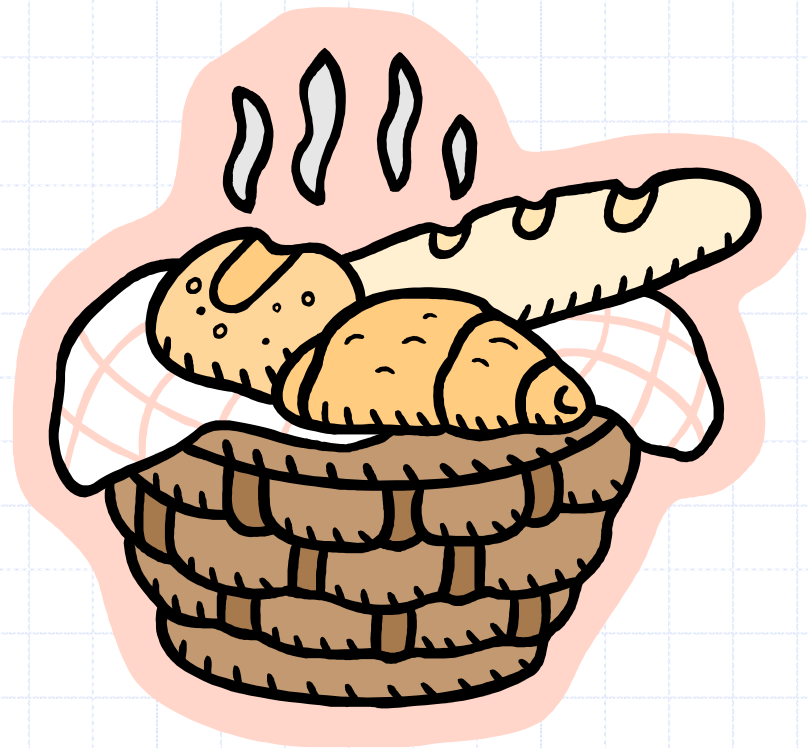






Jídlo a tak dále

- ◆ Nejhorší jsou cukry
- ◆ Oral sugar clearance time - ?!
- ◆ = nejhorší cukry jsou lepivé
- ◆ 1l Coke = 31 kostek cukru+kyselina fosforečná (tou v práci leptáme sklovinu!!)



Co tedy jíst? Možnost 1.

- ◆ Jezte spíše tvrdší stravu, pečivo celozrnné.
- ◆ Žádná nugeta, krémy, minimálně povidla a med. Minimálně mazlavých sýrů.
- ◆ Bílý chléb? Nejlepší jsou topinky!
- ◆ **Za odměnu stačí vyčistit si zuby normálně po jídle a budete fit!**

Co tedy jíst? Možnost 2.

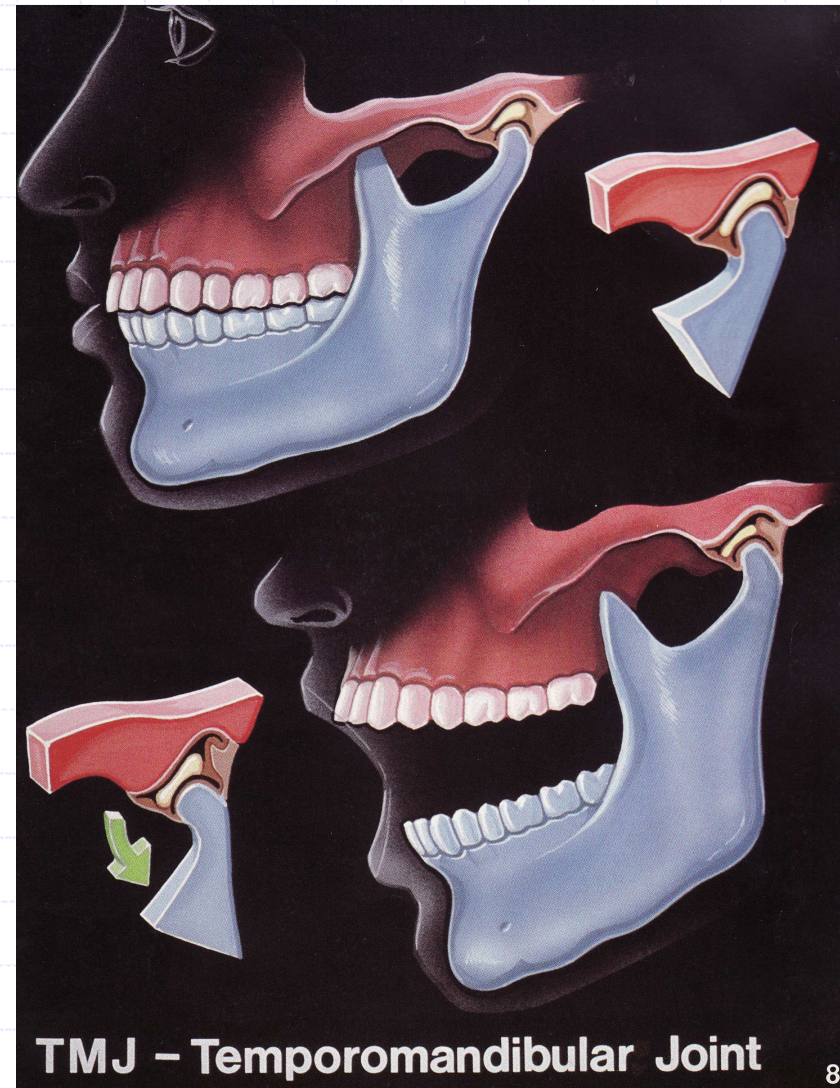
- ◆ Jezte bez omezení, cpěte se burákovým máslem, lepivým krémem, džemem.
- ◆ Jako Američani jezte tak měkká jídla, že ani nůž nebudete potřebovat (natož zuby)
- ◆ **Pokud chcete dopadnout jako v možnosti 1: zuby čistit jako o život mnohokrát denně a výsledek nebude zaručen!**

**Co nás ještě může
v ústech potkat??**

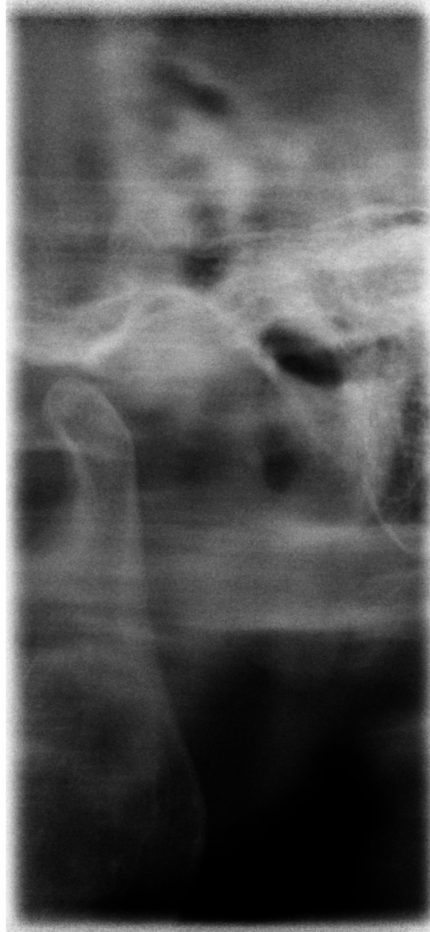
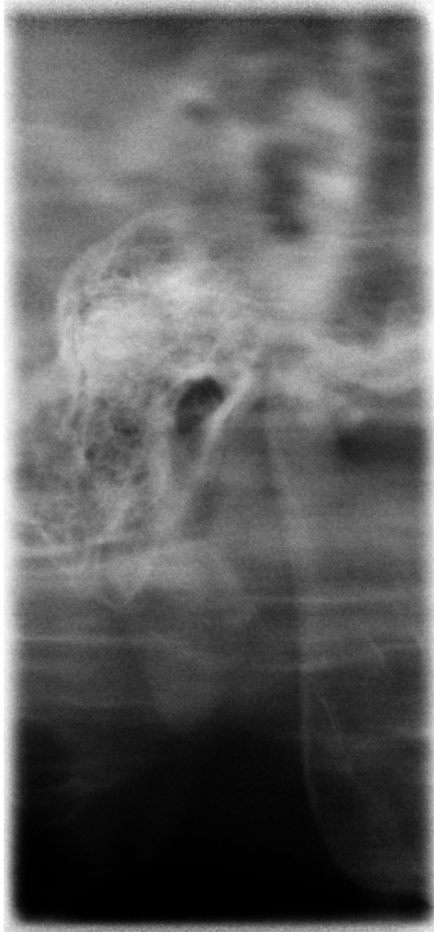
Čelistní kloub

Složitá věc, velmi složitá!

A bolavá, velmi bolavá!



TMJ – Temporomandibular Joint



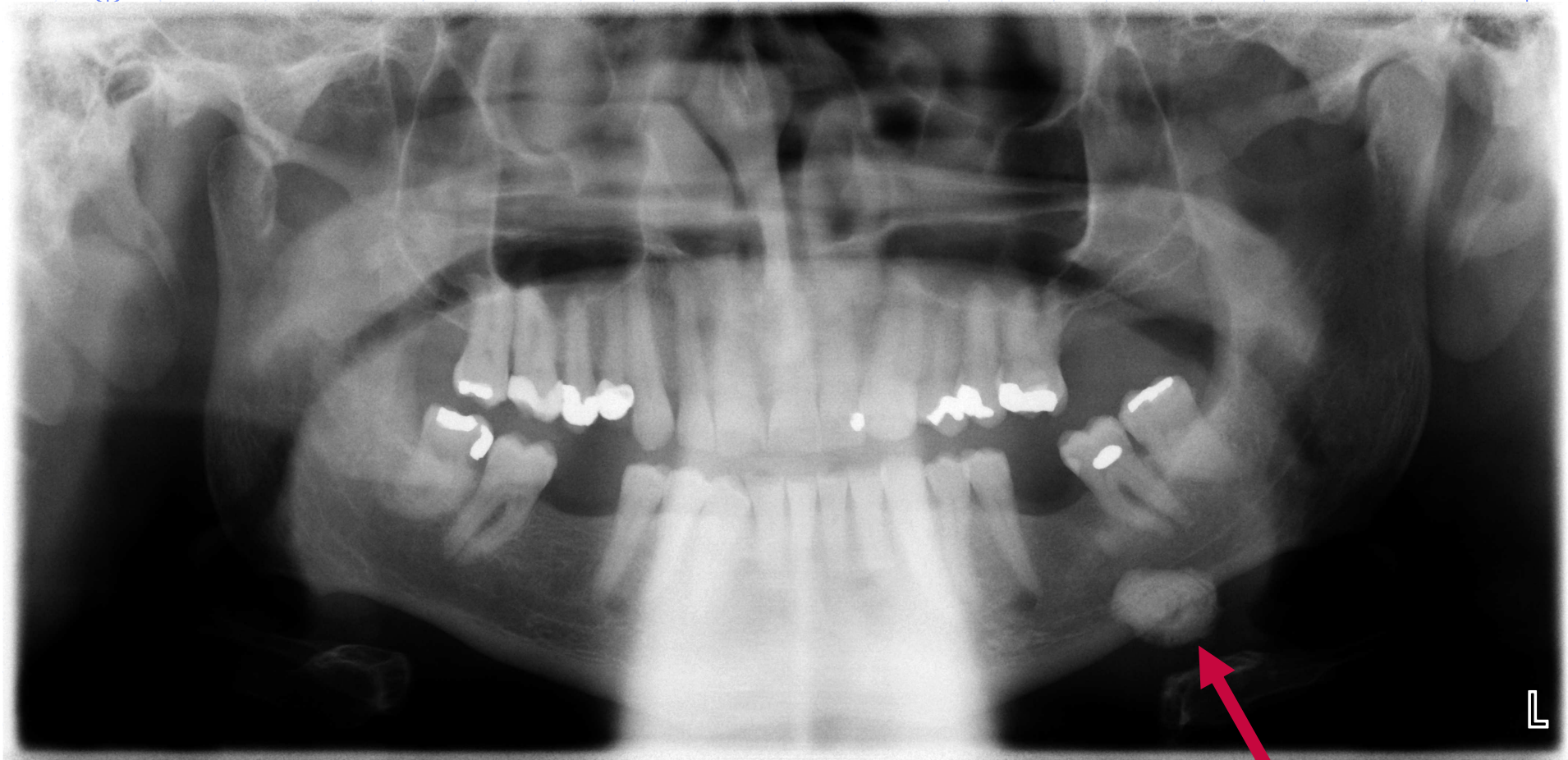
A co sliznice??

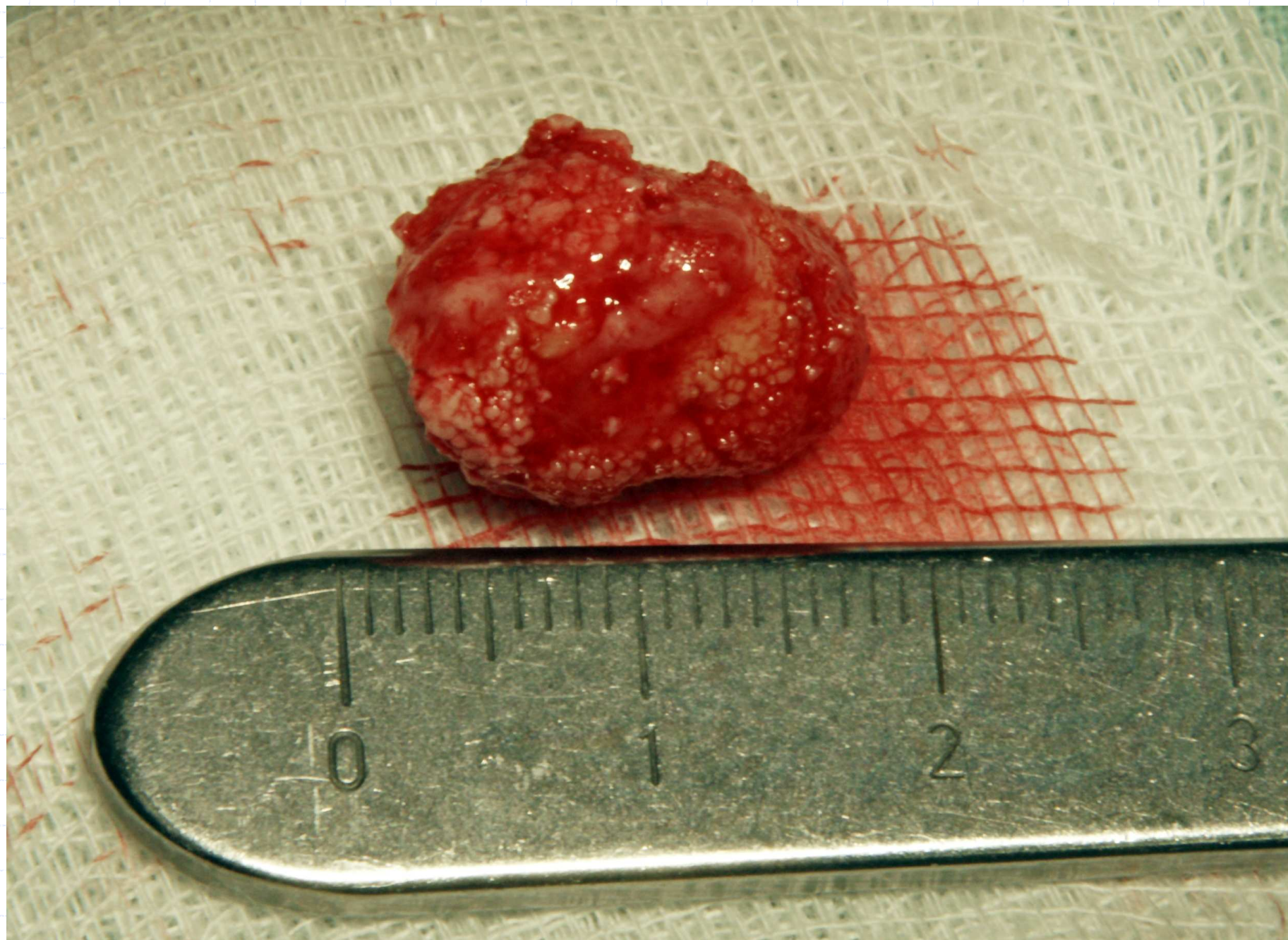






A co slinné žlázy??





a nejhůře



Vracíme se na začátek!!!

- ◆ Tady to všechno začíná
- ◆ Tady to také končí
- ◆ Čistit
- ◆ Chodit na prohlídky
- ◆ Kvalitní strava



Děkuji za pozornost

