

Ako správne čistiť



1. Vonkajšie plochy

Prilož kefkou na ďasná a jemne stieraj kefkou od ďasna smerom k zubu (od červenej k bielej).



2. Vnútorne plochy

Dôležité sú aj vnútornej strany zúbkov, pohybuj kefkou od červenej k bielej.



3. Žuvacie plochy

Vždy začni u posledného zadného zúbku (stoličky), čisti pohybmi sem a tam, hore aj dole.



4. Vnútorne plochy predných zubov

Postav kefkou zvisle a čisti vnútorné strany krátkymi pohybmi – horné i dolné zúbky.



5. Jazyk

Nezabudni si jemne vyčistiť kefkou aj jazyk.

Prvá a jediná zubná pasta

**S NEUTRALIZÁCIOU
CUKROVÝCH KYSELÍN**

nový štandard ochrany pred zubným kazom



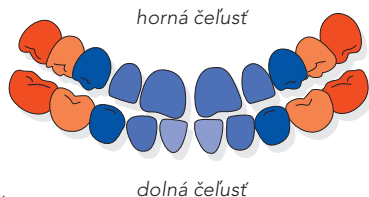
Zdravé zúbky sú darom do života

Vývoj zúbkov dieťaťa

0-6 rokov – Dočasný chrup a vývoj trvalých zubov

Prvý dočasný zub sa prerezáva zhruba v 6 až 8 mesiacoch veku dieťaťa, potom nasledujú ďalšie dočasné zúbky. Keď majú deti zhruba 3 roky, majú spravidla už kompletný dočasný chrup a v hornej aj dolnej čelusti sa pod dočasnými zúbkami vyvíjajú trvalé zuby.

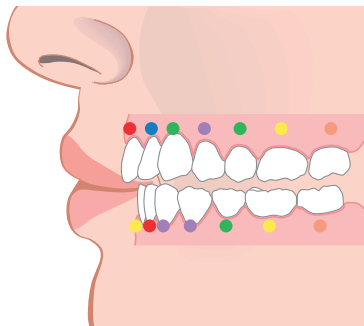
- **6 až 8 mesiacov** – spodné rezáky
- **8 až 12 mesiacov** – bočné spodné a všetky horné rezáky
- **12 až 16 mesiacov** – prvá stolička
- **16 až 20 mesiacov** – očné zuby
- **20 až 30 mesiacov** – druhá mliečna stolička



6-12 rokov – Nový prerezávajúci sa trvalý chrup

Zhruba vo veku šiestich rokov sa za dočasnými stoličkami objavia štyri trvalé stále zuby. Každý dočasný zub bude pomaly nahradený trvalým zubom. Výmena zubov je dokončená zhruba v dvanástich rokoch.

- **6 rokov** – 4 veľké stoličky (pred vypadnutím mliečnych zubov), 2 spodné rezáky
- **7 rokov** – horné rezáky, 2 spodné rezáky
- **8 rokov** – 2 horné rezáky
- **10 rokov** – 2 spodné očné zuby, 4 malé stoličky
- **11 rokov** – 2 horné očné zuby, 4 malé stoličky
- **12 rokov** – 4 veľké stoličky



Prečo je čistenie zubov dôležité?

Tvorba a akumulácia zubného povlaku v ústnej dutine prebieha neustále, preto je každodenné odstraňovanie zubného povlaku základom preventívnej starostlivosti o zuby a ústnu dutinu.

1. Čistiť najmenej 2× denne, ideálne po každom jedle. Večerné čistenie je veľmi dôležité, v noci sa v našich ústach znižuje tvorba slín.
2. Použitie zubnej pasty pri každom čistení je dôležité. Pomáha mechanickému odstráneniu zubného povlaku, obsahuje tiež niektoré látky dôležité na ochranu zubov, ako napr. fluoridy.
3. Vhodným doplnkom je ústna voda a pomôcky na medzizubné čistenie.

Viete, ako dlho si čistíte zuby?

Správny čas čistenia nie je možné uviesť, dôležitý je výsledok.

Tip: Urobte si jednoduchý test so stopkami.

Po vyčistení použite indikátor zubného povlaku, ktorý vám ukáže, ako dobre ste si vyčistili zuby.



Kedy a ako často vymeniť zubnú kefku?

- Keď dôjde k opotrebeniu vlákien – kefka už neplní svoju funkciu
- Po prekonaní infekčného ochorenia
- Odborníci odporúčajú výmenu minimálne raz za 3 mesiace

