

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Klasický, nebo elektrický kartáček?

Na trhu je obrovské množství kartáčků různých tvarů, velikostí, barev. Zorientovat se v této záplavě není vůbec jednoduché. Ke klasickým kartáčkům existuje navíc elektrická alternativa. Co je tedy pro váš chrup nejlepší?

Hned na začátku je třeba si uvědomit, že sebelepší kartáček je k ničemu, pokud se zuby nečistí správně a dostatečně.

Kartáček navíc nepronikne do prostor mezi zuby (s výjimkou chrupu s velkými mezerami nebo chybějícími zuby), zde je místo pro mezizubní kartáček nebo dentální nit (vlákno, floss).

Kartáček ale nadále zůstává nejdůležitější pomůckou ústní hygieny. Žádná zubní pasta ani ústní voda, jak někdy výrobci deklarují, nezastoupí mechanický účinek kartáčku. Pasty a ústní vody jsou však díky obsahu fluoridů pro čištění zubů vhodným doplňkem.

Jak má vypadat vhodný zubní kartáček?

Pracovní část kartáčku (osázená umělými vlákny) má být malá (asi 2 až 2,5 cm, ne více), aby se kartáček v puse dostal do všech prostor (i na zadní plošky posledních zubů – to je jedno z nejčastěji zanedbávaných míst při čištění).

Dále má být hustě osázený svazečky měkkých (soft) umělých (nylonových) vláken, jejichž konce musí být zaoblené. Tento údaj někdy nebývá u kartáčků uveden, ale můžete se o tom přesvědčit použitím lupy (i když ji asi s sebou do obchodů běžně nenosíte).

Zaoblený konec vláken je velice důležitá vlastnost kartáčku, předejdete škodám na zubech i na přilehlé dásni. Jako ideální se jeví rovný zástřih vláken, jakékoliv jiné zástřihy nezvyšují účinnost kartáčku.

Ohebná (výkyvná) hlava snižuje možnost kontroly jemných pohybů kartáčku, možná ji ale ocení uživatel, který má ve zvyku na kartáček příliš tlačit. Rukojeť má v ruce dobře sedět a nemá klouzat.

A jak vypadá optimální technika čištění zubů u člověka bez výrazného onemocnění dásní a parodontu?

Kartáček přiložte pod úhlem asi 45 stupňů směrem k dásni a současně s drobnými vibračními pohyby proveďte stíravý pohyb kartáčku směrem pryč od dásně. Toto je potřeba u každého zubu několikrát zopakovat a to jak na vnitřních, tak na vnějších ploškách.

Žvýkácké plošky se čistí pohyby dopředu a dozadu. Nezapomeňte na zadní plošky posledních zubů, i tam se drží plak. Na závěr čištění můžete kartáčkem (jemně!) setřít povrch jazyka.

Při čištění na kartáček netlačte, postupujte systematicky, abyste na některou část chrupu nezapomněli. Zapomeňte na poučky, že si zuby musíte čistit 2 nebo 3 minuty, to je nesmysl. Někomu to stačí, někomu ne. Zuby se čistí tak dlouho, dokud nejsou čisté. To snadno zjistíte tak, že si přejedete jazykem po povrchu zubů. Povrch musí být hladký, bez nerovností.

Nakonec zbývá jen vyčistit mezizubní prostory flossem nebo mezizubním kartáčkem. Kartáček vyměňte, jakmile se vlákna začnou v některé jeho části třepit. Roztřepený kartáček je jednak méně účinný, ale stává se také zásobárnou pro bakterie.

Jaké jsou výhody a nevýhody elektrického kartáčku

Elektrický zubní kartáček představuje alternativu ke kartáčkům klasickým. Nepracuje výrazně lépe než klasický, ale určité procento lidí motivuje k tomu, aby si zuby čistili častěji. Zvuk motorku a rotující hlavice dává pocit, že se zuby opravdu čistí.

Zuby lze elektrickým kartáčkem vyčistit rychleji a jeho použití je snadnější. Proto se doporučuje u starších a méně zručných lidí a u pacientů, kteří nosí fixní ortodontické aparátky (rovnátka).

Relativní nevýhodou tohoto snadnějšího ovládání je špatná kontrola jemných pohybů (ze začátku mohou dásně krvácet, což je ale dáno i jejich zánětlivými změnami) a vyšší pořizovací cena přístroje. Podle způsobu pohybu hlavice se elektrické zubní kartáčky dělí do pěti skupin:

- pohyby ze strany na stranu (side-to-side)
- cirkulární pohyby
- ultrazvukové vibrace (ultra-sonic vibration)
- rotačně-oscilační pohyby (hlava se při rotaci současně vychyluje dozadu a dopředu)
- counter oscillation (svazečky vláken současně rotují v různých směrech)

Podle studie Cochrane Oral Health Group dopadly nejlépe rotačně-oscilační elektrické kartáčky, odstraní o 7% více plaku než kartáčky klasické. Z toho je ale také zřejmé, že rozdíly mezi účinností elektrického a klasického kartáčku jsou při správné technice nepatrné a že rozhodujícím faktorem kvalitní ústní hygieny je správná technika čištění a jeho pravidelnost.

Zdroj: www.idnes.cz