



Materiał opracowany przez Guarana PR

Dentyści zdradzają, jak dbają o zęby – będziecie zaskoczeni!

Nikom nie trzeba mówić, jak ważne jest mycie zębów. Jednak od słów do czynów daleka droga, co pokazują statystyki. Ponad 90 proc. Polaków wciąż ma problem z próchnicą. Może warto więc wziąć przykład z zasad higieny, jakie stosują sami dentyści? Medcover Stomatologia zapytał ponad pół setki stomatologów o to, jak dbają o zęby. Wyniki sondy zaskakują!

Szczotkowanie wydaje się niezwykle prostą czynnością: odrobina pasty, szczoteczka i kilka ruchów. Jednak mimo to wielu Polaków wciąż zмага się z próchnicą i chorobami dziąseł. Czy więc dentyści znają sekretne triki, dzięki którym można lepiej zadbać o zęby? Jednym z nich są... właściwie dobrane akcesoria do codziennej higieny, a zwłaszcza szczoteczki!

Zrezygnuj z twardych szczoteczek!

Równo połowa pytaných dentystów używa manualnej szczoteczki (48,8 proc.). Na modele elektryczne wskazało 46 proc., soniczne – 29 proc., magnetyczne – 17 proc. Żaden z zapytaných dentystów nie używa natomiast szczoteczek o twardym włosiu. Możliwe było kilka odpowiedzi.

Nic nie stoi na przeszkodzie, by szczoteczkę manualną używać zamiennie z elektryczną, to będzie tylko na korzyść dla nas samych. Usuwanie płytki nazębnej nie jest jedynym aspektem szczotkowania, bo ważna jest neutralizacja pH, dostarczenie fluorków do szkliwa i zmniejszenie liczebności bakterii próchnicowych. To wszystko dzieje się za sprawą pasty do zębów, którą rozprowadzamy szczoteczką

– wyjaśnia lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz z Medicover Stomatologia Łódź Pomorska.

Szczoteczki o twardym włosiu są już od dawna na cenzurowanym – mogą niszczyć szkliwo i podrażniać dziąsła, dlatego nie są zalecane, wręcz przeciwnie, są odradzane.

Ciekawostką w zestawieniu są szczoteczki magnetyczne, które są nowością na rynku. Ich zasada działania jest taka sama jak innych elektrycznych, czyli to rotujące włosie usuwa płytkę nazębną, ale różnica tkwi w napędzie szczoteczki z bezpośrednim przełożeniem na włosie. Daje to wysoką częstotliwość i dokładniejsze usuwanie osadów.

Kiedy myć zęby? Dentyści wiedzą lepiej...

To pytanie powraca co jakiś czas na internetowych forach: myć zęby przed czy po śniadaniu? Opinii było tyle samo, co opiniujących, jednak wśród dentystów jest zauważalna jednogłośność.

78,8 proc. dentystów myje zęby po śniadaniu, 12,2 proc. – przed porannym posiłkiem, a niemal 10 proc. – przed i po.

Standardowo zalecane jest mycie zębów po posiłku. Wynika to z tego, że usuwamy resztki jedzenia, zwłaszcza cukry proste, które są pożywką bakterii próchnicowych, i neutralizujemy kwaśny odczyn. Z drugiej strony, jeśli na śniadanie jemy kwaśne owoce lub pijemy soki, to czasami jest to lepiej zrobić przed niż po posiłku. Dlaczego? Fluorki zwiększają odporność szkliwa na kwasy, więc niejako przygotowujemy zęby do tego. Nie jest też zalecane mycie zębów od razu po jedzeniu np. pomarańczy, bo szkliwo jest wtedy bardziej wrażliwe i szczotkowanie może je dodatkowo osłabić. Skutki to chociażby nadwrażliwość

– komentuje wyniki dentystka.

Wśród respondentów nie było osoby, która myje zęby mniej niż dwa razy dziennie (prawie 76 proc.). Odpowiedź „trzy razy dziennie” wybrało 14,6 proc. badanych, a o myciu po każdym posiłku zapewnia co dziesiąty zapytany (9,8 proc.).

Proste szczotkowanie zębów spełnia kilka zadań: pozwala usunąć płytkę nazębną, resztki jedzenia, zmniejszyć liczbę bakterii próchnicowych i tych powodujących choroby dziąseł, ale też wzmacnia szkliwo. Dzieje się to za sprawą fluoru, który ma zdolność tworzenia związków z wapniem, a tym samym ta ochrona trwa dłużej, stąd zapewnienia producentów o 12- i 24-godzinnej ochronie na tubkach past do zębów. Nie jest to mit.

Nitka? Koniecznie!

Na półce u dentysty w łazience znajdziemy nie tylko nowoczesną szczoteczkę czy pastę z fluorem, ale też kilka innych przedmiotów, które uzupełnią higienę jamy ustnej. Na co stawiają specjaliści?

Niekwestionowanym liderem wśród środków higieny jamy ustnej jest nić dentystyczna. Tę wskazało 90,2 proc. badanych. Zamiennikami nitki są także: irygator (14,6 proc.), wykałaczki z nitką (7,3 proc.) i szczoteczki międzyzębowe (2,4 proc.). Możliwych było kilka odpowiedzi.

Nawet najlepsza szczoteczka nie zawsze poradzi sobie z dotarciem do przestrzeni międzyzębowych, mamy do tego jednak proste i skuteczne narzędzie, czyli nić dentystyczną. Może być w postaci tzw. flossera, czyli wykałaczki z rozpiętym kawałkiem nitki na końcu, albo irygatora. To elektryczne urządzenie, które delikatnym strumieniem wody umożliwia czyszczenie trudno dostępnych przestrzeni np. osobom z aparatem czy implantami stomatologicznymi

– wyjaśnia ekspert.

Używanie nici dentystycznej jest tak ważne, bo gromadzące się między zębami resztki jedzenia, białek ze śliny, martwych komórek tworzą płytkę nazębną, w której rozwijają się bakterie. To one właśnie przyczyniają się do stanów zapalnych dziąseł i próchnicy. Najnowsze badania saudyjskich dentystów z 2021 roku pokazują, że nitkowanie to redukcja płytki nazębnej aż o 89 proc.

Na podium wśród faworytów dentystów znalazły się też... płyny do płukania ust, na które wskazało dwoje na troje badanych (65,7 proc.). Co czwarty dentysta (25,5 proc.) używa skrobaka do języka.

Płyny do płukania ust są dobrym uzupełnieniem codziennej higieny, z reguły występują z dodatkiem fluorków, co jeszcze bardziej wzmacnia ochronę szkliwa. Jednak w sprawie płukanek jest też kilka wątpliwości: płukać przed czy po myciu zębów? Czy preparaty z alkoholem są odpowiednie?

Zdecydowana większość stomatologów wybrała płyny do płukania ust bez alkoholu – 88,9 proc. z deklarujących używanie płukanek. Podobnie sprawa wygląda z określeniem momentu, w którym je stosują – ponad 90 proc. płucze usta po myciu zębów.

Płukanki z alkoholem były popularne dlatego, że miały zabijać bakterie próchnicowe w jamie ustnej, ale okazało się, że po pierwsze alkohol powoduje nieprzyjemne pieczenie, co wielu skutecznie zniechęcało do tej czynności, a po drugie pojawiły się preparaty bezalkoholowe z innymi składnikami bakteriobójczymi, które nie przynoszą nieprzyjemnych wrażeń. Generalnie alkohol nie jest dobry dla zdrowia jamy ustnej, bo powoduje m.in. mniejsze wydzielanie śliny i może podrażniać tkanki, stąd takie, a nie inne wyniki sondy

– mówi lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz.

Dentyści-eksperymentatorzy

Wśród badanych dentystów są też bardziej dociekliwi, którzy szukają innych sposobów na poprawę zdrowia jamy ustnej, jednak podchodzą do tego bardzo zdroworozsądkowo. Skąd takie wnioski?

Nikt z badanych (0 proc.) nie pokusił się o tzw. *oil pulling*, czyli płukanie ust olejem kokosowym. Nie brakuje jednak takich, którzy stosują ekotabletki do mycia zębów, produkty z kurkumą i domowe płukanki, np. z ziół. Tu odpowiedź twierdzącą wybrało kolejno dwa, dwa i cztery proc. zapytanych. Najpopularniejsze dodatkowe „wzmocnienie” higieny to produkty z hydroksyapatytem (40 proc.) i masaż dziąseł, który wykonuje regularnie 24 proc. dentystów.

Problemy z dziąłami, jak ich stan zapalny i zapalenie przyzębia, to najczęstsze schorzenia jamy ustnej, zaraz po próchnicy. Nie dziwi więc fakt, że świadomi tego lekarze dentyści wprowadzili do swojej codziennej rutyny właśnie masaż dziąseł

– tłumaczy ekspertka Medicover Stomatologia.

Hydroksyapatyt to nic innego jak podstawowy budulec szkliwa, czyli związek wapnia i fosforu. Przyczynia się do remineralizacji, a tym samym – wzmocnienia zębów. Można go znaleźć w pastach i płynach do płukania ust.

Czy dentyści chodzą do dentysty?

Odpowiedź, która najczęściej padała na pytanie o „sekret zdrowych zębów”, nie powinna nikogo dziwić, jednak powszechność próchnicy i towarzyszących jej chorób dziąseł sprawia wrażenie, że jest zupełnie inaczej. Co takiego właściwie dentyści robią, by mieć zdrowe zęby?

Ponad 60 proc. zapytanych dentystów wskazało na trzy czynniki, które według nich stanowią „sekret” zdrowych zębów: regularne wizyty kontrolne, higienizacja i odpowiednia dieta.

Nie jest to wiedza tajemna, a powinno być dla każdego normą, czyli higienizacja i wizyty kontrolne. I tak, dentyści też chodzą do dentysty oraz do wykwalifikowanej higienistki na profesjonalne czyszczenie zębów. Osad odkłada się również poddąsłowo, więc nawet przy szczerych chęciach sami w domu zwykłą szczoteczką go nie usuniemy

– podsumowuje dentystka.

Co oznacza „odpowiednia dieta”? Jak opisują specjaliści, to unikanie słodczy, czyli cukrów prostych, kolorowych napojów gazowanych, ale też dostarczanie niezbędnych składników odżywczych: witamin i minerałów oraz odpowiedniej ilości błonnika z produktów niskoprzetworzonych.

Wnioski? Bierz przykład z dentysty, by jak najrzadziej być jego pacjentem.

Wywiady, komentarze, konsultacje? Nasi eksperci chętnie odpowiedzą. Dodatkowe materiały, zdjęcia do pobrania na <http://medicoverstom.dlamediolw.pl/>

Biuro Prasowe Medicover Stomatologia / Guarana PR

Aleksander Rojek, tel. 508 397 788, mail. aleksander.rojek@guaranapr.pl

PDF

Medicover Stomatologia - Backgrounder PL&ENG 2022.pdf

Download



Dentyści zdradzają, jak dbają o zęby – będziecie zaskoczeni!.jpg

Download