

UVEREJNENÉ: 08.05.2015

Denník NOVÝ ČAS

Budúci zubári pochodili Slovensko: Prezradili 4 najväčšie zlozvyky, ktoré robíme pri ústnej hygiene!



Zuzke (3,5) z Košíc vysvetlila v centre Košíc správny postup pri čistení chrupu študentka druhého ročníka zubného lekárstva Anna Rusnáková (21).

Poľné ambulancie v centre miest sa ujali. Budúci zubári včera v Košiciach ukončili dvojtýždňové putovanie Slovenskom, aby naučili ľudí vhodne čistiť zuby.

Inštruktáž o správnej ústnej hygiene celkovo zaujala takmer 5000 pacientov rôzneho veku. Vo výskyte zubných kazov sa totiž stále nachádzame na vrchole rebríčka... **"Od naoko banálnej ústnej hygieny môže závisieť aj osud nášho srdca. Ústa nemáme len na úsmev a bozkávanie, ale aj príjem potravy. Šírenie osvetu vedie aj k znižovaniu strachu zo zubných lekárov a upevňovaniu svojho zdravia,"** uviedol dekan Lekárskej fakulty UPJŠ Daniel Pella.

Akcia Spolu za zdravý a krásny úsmev v našich 19 mestách odhalila aj niekoľko zlozvykov, na ktoré študenti teraz upozorňujú, lebo povedomie o ochrane chrupu nie je práve najlepšie. Verejnosť totiž pri čistení nemusí používať len zubnú kefku, ale aj iné pomôcky a nové techniky.



Budúca zubárka, študentka 5. ročníka, Nikoleta Haburočková (24) ukazuje zubné pomôcky - jednozvážkovú kefku na dokonalé čistenie, klasickú kefku a medzizubnú.

Najčastejšie zlovyky

- 1) mylná predstava, že ústna voda odstráni zubný povlak (je to len doplnok, povlak sa dá odstrániť len mechanicky)
- 2) rany v ústnej dutine sa nedajú dezinfikovať slivovicou (skôr odumrie ďasno...)
- 3) neradi používame dentálnu niť, čo si vyžaduje manuálnu zručnosť a je náročné na čas
- 4) nesprávna technika používania zubnej kefky (má byť - s mäkkou krúživým pohybom a s tvrdou stieravým)

Čítajte na: <http://www.cas.sk/clanok/316257/buduci-zubari-pochodili-slovensko-prezradili-4-najvacsie-zlovyky-ktore-robime-pri-ustnej-hygiene.html>