

Danas je osnovno pravilo
četkanje zuba nježnim i kružnim
pokretima, mekanim četkicama
koje neće oštetiti caklinu zuba
niti ranjavati zubno meso



Pravilna tehnika četkanja i dobre četkice presudne za zdrav osmijeh



PIŠE

dr. sc. Višnja **Blašković Šubat**

Specijalistica dentalne i oralne patologije s parodontologijom, Poliklinika „Dr. Blašković“ Rijeka

Pravilno održavanje oralne higijene uvijek je zdravlja zuba i zubnog mesa. Tako se uklanja zubni plak i čuvaju zubi od kvarenja, a zubno meso od upale, gingivitisa i paradentitisa. Zubni plak čine mekane naslage na zubima, a sastoje se od bakterija i proizvoda njihovog metabolizma. Zubni plak čvrsto prijanja uz zub i nije ga moguće odstraniti ispiranjem već jedino mehaničkim čišćenjem – četkanjem četkicom i zubnom pastom. Ako se ne ukloni na vrijeme, upija minerale iz sline, prestvara se u kamenac i pogoduje naseljavanju bakterija. Ta tvrda naslaga može se ukloniti jedino u zubnoj ordinaciji pomoću ultrazvučnih instrumenata.

Četkice s malom glavom i sintetičkim, mekim vlaknima

Za pravilnu oralnu higijenu trebalo bi imati 3 vrste četkica: klasičnu, single i međuzubnu četkicu. Na tržištu je izbor velik i stalno se pojavljuju novi oblici, a proizvođači nas uvjeravaju da su njihove bolje i učin-

Temeljita higijena uvijek je oralnog zdravlja, a uz klasične četkice trebamo i one međuzubne te strugače jezika

kovitije od ostalih, što je najčešće marketinška zabluda. Klasična četkica mora imati malu glavu sa sintetičkim, mekanim vlaknima. Četkica s manjom glavom uvijek je učinkovitija jer bolje dopire do kutnjaka i ostalih zubnih površina. Kategorizacija četkica napravljena je prema debljini vlakana: najmekša (supersoft), mekana (soft) i srednje tvrda (medium). Brojna ispitivanja su dokazala da tvrda vlakna oštećuju zubnu caklinu čime se stvaraju caklinski defekti na zubnim vratovima pa se danas preporučuju mekane četkice koje ne oštećuju zubnu caklinu niti ranjavaju zubno meso.

Tehnika četkanja najvažnija

Nekada se preporučavalo horizontalno četkanje zuba, danas se ne zagovara jer se pokazalo da potiče povlačenje zubnog mesa. Vertikalna tehnika četkanja također je napušte-

Nakon kiselih namirnica odgoditi pranje zuba sat vremena

Ako smo kozumirali kisele napitke kao što je sok od limuna, naranče, Coca cola ili slična pića, preporučuje se odgoditi četkanje zuba za sat vremena. U kiseloj slini abrazivna zubna pasta može oštetiti zubnu caklinu.

Električna, zvučna, ultrazvučna ili klasična četkica?

Električna, zvučna i ultrazvučna su četkice koje koriste različite mehanizme u svrhu što temeljitijeg uklanjanja plaka. Istraživanja su pokazala da električna četkica koja rotirajućim ili vibrirajućim pokretima četka zube ne pokazuje bolje rezultate od klasičnih, pod uvjetom da se klasična pravilno koristi. Također zvučne i ultrazvučne koje vibriraju vrlo visokim frekvencijama te na taj način pomažu u razbijanju strukture plaka ne pokazuju zavidnu prednost pred klasičnom. Napredna tehnologija ne može nadomjestiti nepravilnu tehniku četkanja. Ultrazvučnu četkicu treba koristiti sistematično, sa zuba na zub, kao i običnu. Koristi li se pravilno za temeljito, sistematsko četkanje, sigurno će se postići još veća kvaliteta oralne higijene.



na jer se tako ne može dobro ukloniti zubni plak na vratu zuba. Zato se danas smatra ispravnim četkanje kada se četkica postavi pod kutem od 45 stupnjeva u odnosu na krunu zuba i to tako da je pola vlakana naslonjeno na zubno meso, a druga polovica na zubni vrat. U tom položaju nježnim kružnim pokretima istovremeno se masira zubno meso i uklanja plak sa zubnog vrata. Tijekom četkanja treba sistematično ići sa zuba na zub i to tako da se operu sve plohe zuba: vanjske (obrazne i usne), unutarnje (jezične i nepčane), žvačne i međuzubne plohe. Četka se čeljust po čeljust, a četkanje je najbolje započeti na obraznoj plohi zadnjeg zuba, jedne strane čeljusti. Četkica se pomiče kružno vibrirajućim pokretima s vrata zuba na cijelu obraznu plohu i tako sa zuba na zub dok se ne dođe do kraja suprotne strane čeljusti. Četkica se sada prebacuje na unutrašnje, jezične plohe zuba. Četka se istom tehnikom, rotirajućim pokretima, u smjeru zuba s kojim je počelo pranje zuba. Kod

četkanja jezičnih ploha prednjih zuba četkica mjenja smjer, okreće se vertikalno s vlaknima okrenutim prema zubnom mesu, te pokretima gore-dole peru se unutarnje plohe donjih sjekutića. Žvačne plohe četkaju se horizontalnim pokretima napred-natrag. Jednako bitan je i pritisak četkanja, on treba biti što nježniji, a da bi se on postigao, četkicu treba držati s tri prsta zbog kontrole pritiska. Upravo ta sistematičnost daje kontrolu nad četkanjem i omogućuje temeljito pranje koje je definitivni ključ uspjeha. Ako pritom dođe do krvarenja zubnog mesa ne treba se prestrašiti i zaustaviti četkanje zuba, već naprotiv nastaviti četkanje na tom mjestu jer krvarenje zubnog mesa dokazuje prisutnost upale, tj. plaka. U narednim danima ako se nastavi masaža zubnog mesa na tom mjestu gdje zubno meso više krvari, krvarenje će prestati, tj. plak će se odstraniti i upala će se smiriti.

Single četkica služi za četkanje jednog zuba. Namijenjena je prvenstveno za pranje zadnjih kutnjaka,

Promjena četkice svaka 2-3 mjeseca, ali i nakon bolesti

Zubnu četkicu bi trebalo promijeniti svaka 2-3 mjeseca jer nakon tog vremena slabije uklanja plak, ali i prije ako se deformira i "rascvjeta", naročito kod osoba sklonih ribanju zuba. Znanstvena istraživanja dokazuju da iskrivljena i deformirana vlakna četkice postaju leglo za mikroorganizme i mogu naštetiti oralnom zdravlju. Preporučuje se zamijeniti četkicu nakon prehlade ili neke druge bolesti.

Jezik je idealno hranilište za bakterije, zato osim četkanja zuba treba redovito čistiti i jezik

ali može dobro poslužiti i za pranje jezičnih ploha zuba kao i za pranje svakog pojedinog zuba, što je dobro kod zbijenih zuba.

Međuzubne četkice koriste se za pranje međuzubnih prostora koji se klasičnom četkicom ne mogu očistiti. Interdentalne ili međuzubne četkice pacijenti u pravilu ne koriste rado, ali bez njih u međuzubnom prostoru uvijek ostaje plak. To se nakupljanje pojačava starenjem i kod pacijenata s parodontitisom. Ta četkica čisti pokretima "unutra-van". Postoje različite veličine i zubni bi liječnik trebao odrediti koju veličinu u kojem međuzubnom prostoru treba koristiti. Njihova je primjena izuzetno važna, pogotovo kod pacijenata koji boluju od 'paradentozе' (parodontitisa).

Strugači jezika za potpunu higijenu i protiv zadaha

Jezik je idealno hranilište za bakterije. Zato danas znamo da oralna higijena uključuje i čišćenje jezika. Za čišćenje koristimo strugače, ručne ili u sklopu zubnog tuša. Zadah iz usta može biti veliki sociološki problem, može ometati normalnu komunikaciju među ljudima. Mogu ga uzrokovati pokvareni zubi, parodontni džepovi, upaljeno grlo. Ako smo skloni pretjeranom konzumiranju proteinske prehrane, velika je vjerojatnost da ćemo imati zadatah iz usta. Danas se smatra da u 80 posto slučajeva zadatah iz usta uzrokuju bakterije na površini jezika.