

RESTART PRO VÁŠ ŽIVOTNÍ STYL

# Dietta

**Krásná  
& štíhlá**

**20 věcí, které  
musíte na jaře  
udělat**

**ANDREA**

Kerestešová  
Růžičková  
„**CUKR U MĚ  
NEHLEDEJTE.**“

**Běh**  
SPECIAL

**Forma**

Trénink se Zuzkou  
Hejnovou

**Trendy**

Věděli jste, co je  
plogging?

**Výbava**

Co si pořídit, než  
začnete běhat

**začíná hlasování  
v kategorii FIT**

**RE  
START  
s Dietou**

**+**  
**POWER  
SALÁTY**

Recepty plné  
energie

**FITNESS  
PRO VAŠE  
ZUBY**

DUBEN 2019 • 50 Kč



9 771214 878006 04



ZUBNÍ KARTÁČEK  
GOOD, TEPE, 79 Kč  
(WWW.PROFIMED.CZ)

PŘÍRODNÍ ZUBNÍ  
PASTA TOOTHPASTE,  
AESOP, 290 Kč  
(WWW.INGREDIENTS-  
STORE.CZ)

MÁTOVÁ ZUBNÍ PASTA  
CAP FERRAT MOOD,  
LEBON, 199 Kč  
(WWW.FANN.CZ)

BAMBUSOVÝ ZUBNÍ  
KARTÁČEK, MABLE,  
149 Kč (WWW.FANN.CZ)

ÚSTNÍ VODA  
NA CITLIVÉ ZUBY  
SENSIVITAL+  
GUM, 139 Kč  
(WWW.PROFIMED.CZ)

BYLINNÁ ÚSTNÍ VODA,  
HERBADENT, 159 Kč  
(WWW.HERBADENT.CZ)

stomatologii existuje mnoho způsobů, jak zubům vrátit hezký čistý odstín.

„Bohužel neexistuje žádná babská rada na doma, která by zuby vybělila. Proto doporučuji vždy bělení konzultovat s lékařem, aby se předešlo poškození skloviny nebo dásní,“ říká stomatolog Ondřej Šrámek. Běžně prodávané bělicí zubní pasty jsou podle něj dobré spíš pro udržování barvy po bělení. Doma ho v podstatě provádět můžete, ovšem nikoli pomocí pasty, ale speciálních gelů, které se před spaním nanášejí do speciálních nosičů, jež se nechají působit celou noc, a to zhruba po dobu deseti až patnácti dnů.

Kratší a „bez práce“ je bělení v ordinaci. To se většinou provádí metodou založenou na peroxidu vodíku. Pražská klinika Dental Office H33 nyní nabízí zcela novou a velmi účinnou profi bělení. Jmenuje se White Dental Beauty. Vyznačuje se skvělými výsledky a šetrností a navíc je vhodné i pro pacienty s citlivými zuby. Využívá bělicí gely, jejichž složení má několik variant, aby vám odborník mohl vybrat ten nejvhodnější. Po konzultaci s dentální hygienistkou si vyberete pro vás ideální způsob bělení. Denní nebo noční, v případě domácího bělení, přičemž procedura probíhá stejně, jako jiná domácí bělení. V ordinaci se po provedení otisků zhotoví nosiče a do nosičů si pak doma nanášíte bělicí gel podle přesné instrukce ze zubní ordinace.

## ZPÁTKY KE KOŘENŮM

Nicméně abyste mohli přemýšlet o bělení, musíte mít maximálně zvládnutou základní péči o zuby. Ideální frekvence pro návštěvu zubaře je u zdravého člověka dvakrát ročně. Totéž platí o zubní hygieně. Pokud však má člověk nějakou nemoc dásní, je dobré chodit častěji.

Ta nejdůležitější část péče se však odehrává ve vaší koupelně. Už víte, že čistit zuby byste si měli ráno i večer, ale děláte to? A víte, jak s kartáčkem nejlépe zacházet? „Správná metoda je stírání v dlouhé ose v kombinaci s malými vibracemi v místě přechodu mezi zubem a dásní. Nejčastější chybou je horizontální čištění tvrdým kartáčkem. Zuby to nevyčistí a může to poškodit oblast zubního krčku,“ popisuje doktor Lacina.

ÚSTNÍ VODA V SÁČKU  
ULTRA DEX,  
ONE GO, 159 Kč  
(WWW.PROFIMED.CZ)

SONICKÝ KARTÁČEK  
SONICARE PROTECTIVE  
CLEAN, PHILIPS,  
4199 Kč  
(WWW.PROFIMED.CZ)

Součástí každodenní péče by měly být i pomůcky pro mezizubní hygienu. „Zub je nezbytné vyčistit ze všech stran, takže i v mezizubí. Je to právě oblast, kde se zuby kazí nejčastěji. Zda kartáček nebo nit, je na každém. Jsou teorie, které preferují mezizubní kartáček, a jiné, které preferují nit. Já myslím, že u zadních zubů je lepší kartáček a u předních nit. Cokoli je ale lepší než nic,“ říká MUDr. Lacina.

I ústní voda dokáže v mnohém pomoci. Dobře si však rozmyslete, po jaké sáhnete. „Bakterie jsou přirozeným obyvatelem zdravé dutiny ústní a lidský organismus některé z nich potřebuje. V případě používání ústních vod s vysokým obsahem chemických antimikrobiálních látek může dojít k tomu, že se eliminují i potřebné obranné bakterie, a ty škodlivé pak mají mnohem snazší pozici pro rychlé množení. Paralela s antibiotiky a střevní mikroflórou je jednoznačná,“ říká doktor Pavel Smažík, předseda asociace Czechdent.

## VŽDY PO RUCI

Klidně si mezizubní kartáček nebo ústní vodu přihodte do tašky a používejte je po každém jídle. A také často jezte. Proč to říkáme? Protože když se vaše strava skládá zejména z polévek, kaší a dalších mixovaných jídel, zuby tak trochu zahájí a dásně slábnou. Pravidelně si tedy dejte kus mrkve nebo třeba čerstvé jablko. ■