

# ZUBY KRÁČNĀ A ZDRAVĀ

Stá™eda, 12 zĀĪ™Ā- 2007

UrĀ•itĀ se vám nĀ› kdy stalo, Ā›e jste pĀ™i Ā•i&scaron;tĀ›ní zubĀ nevidĀ›li v umyvadle jenom Ā•istou pastu ale i trochu krve, dobĀ™e víte, Ā›e krvácení, ani malé, nepatĀ™í k normálnímu Ā•i&scaron;tĀ›ní. ObĀ•as jsem si Ā™íkala a uklidĀˆovala se, Ā› nejspĪ&scaron; od urĀ•itého vĀ›ku normální, dĀsnĀ› jsou prostĀ› kĀ™ehĀ•í ... Omyl.

Od té doby, co mĀ› moje dentální hygienistka nauĀ•ila, jak a kterak si sprĀvnĀ› vyĀ•istit "zubiska", odstranila mi zubní kámen i letitý plak (usazený na mých jedineĀ•ných a posledních zubech za dlouhá léta nesprĀvného &scaron;midláni kartĀĀ•kem v ústech), mám nejen lep&scaron;í pocit v puse, ale ani kapiĀ•ka krve se neukĀĀ›e. Zázrak se stal realitou. PĀ™itím staĀ•ilo tak málo, jedna jediná náv&scaron;tĀ›va u dentální hygienistky a poĀ•áteĀ•ní zĀnĀ›t dĀsní (parodontitida), která se právnĀ› projevuje jejich krvácením, byl pryĀ•. Je pravda, Ā›e kdyĀ› mĀ› vysvĀ›tlila, jak se sprĀvnĀ› Ā•istí zuby, byla jsem v kulturním &scaron;oku. ChtĀ›la jsem se dokonce zvednout a uprchnout pryĀ• do hlubin nĀ›jakého kĀ™oví, jak mĀ› to sebralo. UĀ› nikdy víc neotevĀ™u pusy na tu pĀ™íjemnou holku, aby se nemohla na vlastní oĀ•i pĀ™esvĀ›dĀ•it, Ā›e si neumím ani v. Moje sebevĀ›domí se válelo kdesi na zemi a já chtĀ›la umĀ™ít. PĀ™itím jsem si do té doby fandila, jak jsem pĀ™epeĀ•livá... Zjistila jsem totiĀ›, Ā›e moje metoda &scaron;midláni je uplnĀ› nanic, sklon kartĀĀ•ku Ā›Ādní a systém taky. Od té hodiny H (u hygienistky) poctivĀ› a metodologicky postupuji od jednoho zubu k druhému a tím taky od jedné pochvaly milé hygienistky k druhé. PokaĀ›dé se tĀ›&scaron;ím, jak mĀ› zase pochválí, usmĀ›je se na mĀ› svým dokonalým úsmĀ›vem (dokonce se jí na jednom z dokonale vyĀ•i&scaron;tĀ›ných zubĀ skví blýskavý kamínek) a moje zuby zase poĀ™ĀdnĀ› vyĀ•ist kam já kartĀĀ•kem nedosáhnu. OstatnĀ›, dobrého zubaĀ™e poznáte i podle toho, Ā›e má ordinaci i pro dentální hygienistku. Sice se její sluĀ›by a rady platí, ale Ā™eknu vám, Ā›e díky té "mojí" jsem urĀ•itĀ› u&scaron;etĀ™ila pár tisíc za pĀ™ípadné zbyteĀ•né opravy. Parodontitis - alias zĀnĀ›t dĀsní - je zdlouhavou a organismus zatĀ›Ā›ující nemocí, a to pĀ™edev&scaron;ím díky pĀ™ítomnosti bakterií, které mohou ohroĀ›ovat celý organismus. Je to zĀnĀ›t nejtĀ›snĀ›j&scaron;íh zubu, kdy se v záhybech kolem zubu drĀ›í bakterie, které nejen naru&scaron;ují povrch zubu a usnadňují zubní kaz, ale i svými toxiny, které uvolĀ›ují do krevního obĀ›hu Ā•lovĀ›ka, oslabují jeho zdraví. ZĀvažnost onemocnĀ›ní úzce souvisí se zdravotním stavem a imunitním systémem nemocného - zvlá&scaron;Ā› existuje-li nĀ›jaká nemoc imunity, at uĀ› ve smyslu plus nebo minus. Není bez zajímavosti, Ā›e toxiny produkované bakteriemi plaku zvy&scaron;ují dle dostupných statistik riziko pĀ™edĀ•asnĀ›ho porodu, mozkových pĀ™íhod i srdeĀ•ního infarktu. Na závĀ›r jedna zajímavá informace: Pok mĀ›l Ā•lovĀ›k zĀnĀ›t dĀsnĀ› a parodontózu u v&scaron;ech dvaatĀ™iceti zubĀ, odpovídá to v souhrnu plo&scaron;e o velikost 72 cm²! Kdekoli jinde na lidském tĀ›le by taková plocha byla jednoznaĀ•nĀ› pádným dĀ›vodem k okamĀ›itému vyhledání lékaĀ™e a patĀ™iĀ•nému léĀ•ení, viĀ•te?

Jana Agatulen