

Szczotki do zębów

Oczyszczanie powierzchni powinno rozpocząć się w momencie pojawienia się pierwszego zęba w jamie ustnej, czyli najczęściej około 6-8 miesiąca życia. Oczyszczanie jamy ustnej u dzieciaków można zacząć jeszcze wcześniej, przed wyrznięciem się zębów, używając do zabiegów higienicznych specjalnych gazików lub gumowych szczotek, zakładanych na palec rodzica. Oczywiście, nie każde dziecko łatwo da się przekonać do tego typu zabiegów, a i później bywają spore problemy we wdrożeniu nawyku regularnego mycia zębów.

W ostatnim czasie spore emocje wywołały filmiki publikowane przez matkę-dentystkę, która demonstruje w nich sposób w jaki unieruchamia nogami swojego rocznego synka podczas szczotkowania mu zębów. Razem z dzieckiem siada na kanapie, następnie kładzie chłopca na nogach, głową w kierunku swojego tułowia, nogami unieruchamiając mu ręce i nogi. Osoby postronne wydają się być zszokowane metodą, ale jest ona jest dość popularna zwłaszcza na kontynencie amerykańskim. Samo dziecko wydaje się natomiast nie przejmować sytuacją, a matka ma wolne ręce, aby móc oczyścić mu prawidłowo zęby. Należy nadmienić, że w pierwszych latach życia to rodzice powinni oczyszczać zęby dziecka, a do 10 roku życia przynajmniej nadzorować cały proces.

Szczotka manualna czy elektryczna?

Tutaj też są różne opinie i upodobania. Producenci szczotek elektrycznych przekonują o ich wyższości nad manualnymi, a w związku z ciągłym rozwojem elektroniki, ten rodzaj szczotek łatwiej przekonuje młodsze pokolenie. W niezależnych badaniach nie udowodniono jednak większej efektywności w oczyszczaniu przez jeden z produktów, ale z zastrzeżeniem, że porównanie to odbywało się w grupie osób dorosłych, niemających problemów manualnych i stosujących odpowiednią technikę oczyszczania. U wszystkich pacjentów, u których mamy wątpliwości co do jakości wykonywanego szczotkowania ręcznego bezpieczniej jest zalecać szczotki elektryczne, które ułatwiają życie - zwłaszcza tym bardziej leniwym.

Jakie są rodzaje szczotek elektrycznych?

Najbardziej ogólnie wśród rodzajów szczotek elektrycznych można wymienić: rotacyjne (wykonujące do 10,5 tys. ruchów rotacyjnych), oscylacyjno-rotacyjne (wykonujące do 40 tys. ruchów na minutę i dodatkowe ruchy pulsacyjne), soniczne (wykonujące do 96 tys. ruchów na minutę) i ultradźwiękowe (które wytwarzają fale ultradźwiękowe o częstotliwości 1,6 Mhz). Szczotki mogą być wyposażone w timery, czujniki nacisku czy

końcówki do dezynfekcji główki szczotki. Wraz ze stopniem skomplikowania rośnie cena urządzenia. Jeśli ma to być jednak pierwsza szczotka elektryczna, to warto zacząć od najprostszej, ale zawsze wybierać taką z własnym akumulatorem.

Jak często wymieniać szczotkę czy też główkę do szczotki?

Wybieramy szczotki z miękkim włosiem, a wymieniać należy je nie rzadziej niż co 3 miesiące, chyba, że zużyjemy włosie szybciej (poznać to można po odchyłaniu się ich od linii prostej).

Jakie są inne produkty potrzebne do oczyszczania zębów?

Nie da się przeprowadzić całkowitego zabiegu higienizacji wszystkich powierzchni zęba bez użycia nici czy taśm międzyzębowych. Należy pamiętać, że technika jest tu kluczowa, aby uniknąć bezmyślnego „piłowania” i uszkodzenia dziąsła. Na YouTube można znaleźć wiele filmów prezentujących prawidłową technikę.

Dużą popularność w ostatnim czasie zyskały szczotki międzyzębowe (tzw. TePe), przypominające swoją budową mini-szczoteczki do czyszczenia butelek. Są one przydatne zwłaszcza u osób z szerokimi przestrzeniami międzyzębowymi oraz u noszących stałe uzupełnienia protetyczne czy ortodontyczne.

Sekwencja użycia ww. produktów jest następująca: zaczynamy od szczoteczek międzyzębowych z niewielką ilością pasty do zębów, następnie nitkujemy przestrzenie i kończymy szczotkowaniem z użyciem szczotki elektrycznej i pasty. Na ostatnim etapie warto szczotką elektryczną wykonać prosty masaż dziąseł, gdyż zapobiega to chorobom dziąseł i przyzębia.

Patrycja Proc

Panaceum 02/22