MDDr. Jan Schmidt hostem Radioporadny ČRo HK

Datum vydání: 9. srpna 2023
Zdroj: Český rozhlas Hradec Králové
Autorka: Pavla Kindernayová

Absolvent naší fakulty, MDDr. Jan Schmidt, zubní lékař ze Stomatologické kliniky LF HK a FN HK, byl hostem vysílání Českého rozhlasu Hradec Králové v pořadu Radioporadna.

Je pravda, že si za zkažené zuby může každý sám?
Nejprve je nutno vysvětlit, jak zubní kaz vzniká. Je to na podkladě akumulace bakterií na povrchu zubu. Bakterie jsou v ústech přirozeně přítomny, to znamená, není naší snahou je eliminovat, protože pokud bychom je například zlikvidovali antibiotiky, přijdou jiné mikroby, které mohou být mnohem horší.

Takže bakterie v ústech máme a vždy mít budeme. Důležité ovšem je nedat jim možnost, aby se akumulovaly v několika vrstvách, kterým říkáme měkký mikrobiální povlak, neboli také plak na povrchu zubu. Protože potom nám začínají škodit.

Takže na čistém zubu kaz nevznikne?
Přesně tak, čistý zub se nemůže zkazit. Problémem bohužel je, že mnoho pacientů si sice zuby čistí pravidelně a svědomitě, s nejlepším vědomím, ale nečistí si všechny plochy zubů. Jsou čištěny zejména plochy směrem k tváři, k jazyku, kousací plochy, ale zub má i plochy, které nahlížejí do mezizubních prostor a tam hygiena u velké části populace ještě není dokonalá.

Pokud je o chrup řádně pečováno, je provozována hygiena, včetně mezizubních prostor, tak se vám zub nezkazí. Zubní kaz je podmíněn akumulací plaku a následně vytvářením toxinů a organických kyselin, které nejen, že ničí zuby, ale i dráždní měkké tkáně kolem zubu. A mohou tak ničit závěsný aparát zubu.

Je velmi důležité, aby orální hygiena sestávala nejen z používání klasického kartáčku, ale i z čištění mezizubních prostor. A to z toho důvodu, že tam často ulpívají zbytky potravy, které se zde následně rozkládají a mohou způsobovat i zápach z úst. U většiny pacientů se podaří zápach z úst eliminovat tím, když se zlepší orální hygiena.

Má dědičnost vliv na to, jak se daří našim zubům?
To je velmi časté téma, ale je nutno zmínit, že u drtivé většiny populace, řekněme více jak 99 %, nehraje genetika zásadní roli.

Tu hraje například u velmi vzácných chorob, které se ale týkají opravdu velmi malého počtu obyvatel. U drtivé většiny populace je to dáno opravdu tím, jak pečují o chrup.

A co je důležité, jak se v rodině přenáší behaviorální přístup, to znamená návyky. Pokud máme třeba rodiče, kteří sami nedostatečně pečují o chrup, zuby si třeba vůbec nečistí, logicky to potom vede k tomu, že tyto špatné návyky předávají i svým dětem a ty v tomto pokračují.

Na druhou stranu rodiče, kteří velmi pečlivě dbají o svůj chrup a považují například mezizubní kartáčky za nedílnou součást mezizubní hygieny, tak tyto své návyky přenášejí na další generace a ten je stav chrupu pak logicky lepší.

Já pacientům vždy říkám, že jde nejen o pečlivost, ale i udržitelnost čištění. Mechanická očista chrupu nutně nevyžaduje, abychom měli ústa plná pasty a vyplachovali si ústa. Jde opravdu o to jen mechanicky, kartáčkem očistit chrup. A když to provedete ráno, v poledne a večer nebo jakýkoliv jiný čas, je to víceméně jedno, hlavní je, aby byly zuby perfektně vyčištěné.

Nezáleží na tom, kolikrát denně si je čistíte nebo jak dlouho, ale na tom samotném výsledku. Pokud dosáhnete perfektního očištění chrupu, tak můžete čistit klidně i kratší dobu nebo méně často. Dokonalá očista zubu je hlavní cíl, a nikoliv to, jak ho dosáhnete.

Takže čištění zubů by pro nás mělo být zábavou, kterou si budeme užívat. Zubní lékař Jan Schmidt byl dnes naším hostem.

Celý rozhovor si můžete poslechnout v záznamu vysílání zde **.**