

## Podrobný návod, jak udržovat pevná rovnátka (fixy) v čistotě

Po nasazení fixu je třeba radikálně změnit způsob čištění zubů. Je potřeba vyčistit si zuby po každém jídle. Budu-li postupovat efektivně, nezabere to ani mnoho času.

Je nutné mít:

- Jeden kartáček ortodontický (s kratšími prostředními štětinami): technika čištění: plochy zubů na kterých jsou zámky a kousací plochy zubů čistím **vodorovným** pohybem, ostatní zubní plochy čistím pohybem kartáčku **od červené k bílé** (od dásně k zubu). Používám zubní pastu s vysokým obsahem fluoru (např.: Elmex)
- Mezizubní kartáčky s dlouhým držátkem (na domácí čištění): technika čištění: okolí všech zámků **ze třech stran**: zprava, zleva a ze strany dásně. Při čištění mezizubními kartáčky pastu nepoužívám
- Mezizubní kartáčky s krátkým držátkem (cestovní typ - na čištění během dne): technika čištění je stejná. Tyto kartáčky nosím s sebou do školy, do zaměstnání a podobně
- Doporučuji ještě navíc ústní sprchu (např. WaterPick WP 450): nemůže kartáčky nahradit, ale výrazně zkvalitní čistotu zubů a **urychluje** čištění

Postup:

- Ranní čištění: **po snídani** stačí kombinace ortodontického kartáčku a ústní sprchy (2 minuty kartáček + 1 minuta sprcha)
- Čištění během dne, když nejsem doma: **po každém jídle** krátkým mezizubním kartáčkem a vypláchnu vodou nebo alespoň zapiju neslazeným nápojem
- Večerní čištění: **po posledním jídle** udělám velký úklid: začnu ortodontickým kartáčkem (2 minuty v koupelně), pokračuji dlouhým mezizubním kartáčkem (10 minut třeba i u té televize) a zakončím vypláchnutím nebo lépe osprchováním (1 minuta v koupelně)

Zacházení s kartáčky Vám vysvětlí a prakticky natrénuje naše dentální hygienistka. Také Vám všechny pomůcky může poskytnout. K samoočišťování přispívá žvýkání žvýkaček bez cukru a ještě lépe s fluorem. Při zduření dásní pomůže v lékárnách volně prodejný přípravek s názvem Corsodyl.

děkuji za spolupráci, dr. Vojtěch Svoboda