

SZCZOTECZKA DO ZĘBÓW OD A DO Z

Szczoteczka do zębów została uznana przez Amerykanów za najważniejszy wynalazek, bez którego nie można się obejść. Wygrała między innymi z komputerem osobistym, telefonem komórkowym i samochodem². Asortyment szczoteczek jest bogaty. Dlatego warto jest wiedzieć, jak prawidłowo dobrać tę odpowiednią dla siebie. Nowoczesne szczoteczki umożliwiają nie tylko higienę zębów i dziąseł, ale także całej jamy ustnej.

WIELKOŚĆ SZCZOTECZKI

Wielkość szczoteczki powinna być dostosowana do wieku osoby i wielkości jamy ustnej. Inną wybierzemy dla osoby dorosłej, a inną dla dziecka.

BUDOWA SZCZOTECZKI

Szczoteczka do zębów składa się z główki i rączki:

- **główka szczoteczki** powinna być mała, o wielkości od 2 do 3 cm, ustawiona pod odpowiednim kątem, co umożliwi efektywne czyszczenie każdej dostępnej powierzchni zębów. W główce rozmieszczone są **włókna czyszczące** oraz **włókna polerujące**.
- **rączka szczoteczki** musi mieć odpowiednią długość i ergonomiczny kształt. Prawidłowo wyprofilowana rączka powinna być wygięta w miejscu uchwytu oraz cieńsza i bardziej elastyczna w pobliżu główki. Taka budowa zwiększa skuteczność czyszczenia, szczególnie miejsc trudno dostępnych. Wysuwaniu się szczoteczki z dłoni zapobiegają, umieszczone na rączce, elementy antypoślizgowe.

Główka i rączka szczoteczki powinny znajdować się w tej samej płaszczyźnie. Takie ułożenie zapewnia optymalne dotarcie do wszystkich przestrzeni jamy ustnej.

TWARDOŚĆ WŁOSIA

Twardość włosia szczoteczki dobiera się w zależności od stanu dziąseł i indywidualnych potrzeb. Włosie może mieć **trzy stopnie twardości**: miękkie (wskazane dla dzieci i osób z chorobami dziąseł), średnie (najczęściej zalecane) lub twarde (stosowane w szczególnych przypadkach, np. u palaczy papierosów). Zbyt twarde włosie w połączeniu z niewłaściwym szczotkowaniem zębów i nadmiernym naciskiem bywa przyczyną utraty tkanek twardych zęba (szkliwa, zębiny i cementu). Sprzyja to powstawaniu tzw. ubytków klinowych.

¹ Dr hab. n. med. Leopold Wagner – kierownik Zakładu Propedeutyki i Profilaktyki AM w Warszawie, poprzednio kierownik Instytutu Stomatologii CSK WAM w Warszawie. Ekspert w dziedzinie estetyki zębowej. Członek Międzynarodowej Honorowej Organizacji Dentystycznej Akademii Pierre Faucharda. W jego dorobku naukowym znajduje się ponad 220 prac, z których część była prezentowana podczas międzynarodowych kongresów stomatologicznych.

² The 2003 Lemelson-MIT Invention Index, Massachusetts Institute of Technology.

RODZAJE WŁÓKIEN

Włókna szczoteczki dzielą się na dwa rodzaje: czyszczące i polerujące:

- **włókna czyszczące** powinny być zaokrąglone i wykonane z gładko zakończonego tworzywa sztucznego. Zapewnia to skuteczne czyszczenie, nie uszkadza dziąseł i szkliwa zęba. Włókna czyszczące mogą mieć trzy stopnie twardości: miękkie, średnie lub twarde. Powinny mieć także różną wysokość. Krótkie służą do czyszczenia powierzchni zębów, natomiast dłuższe wnikają w przestrzenie międzyzębowe.
- **włókna polerujące** usuwają osad oraz nadają powierzchni zębów gładkość i połysk. W efekcie redukują osadzanie się bakterii, które odpowiadają za powstanie płytki nazębnej.

ZASADY SZCZOTKOWANIA

Czyszcząc zęby przede wszystkim trzeba zwrócić uwagę na staranne usunięcie płytki i osadu nazębnego z powierzchni zębów oraz przestrzeni międzyzębowych.

- Szczotkowanie zębów należy rozpocząć od miejsc najtrudniej dostępnych – od najdalszej powierzchni ostatniego zęba i kolejno przechodzić na inne powierzchnie (np. podniebienne, żujące, językowe i policzkowe). Zęby należy czyścić najpierw ruchami okrężnymi (rotacyjnymi), a następnie wymiatającymi (od dziąsła w kierunku brzegu siecznego lub powierzchni żującej zębów).
- Zęby najlepiej jest szczotkować po każdym posiłku przez 2-3 minuty. Jest to minimalny czas potrzebny do właściwego oczyszczenia zębów.
- Zbyt mocny nacisk na szczoteczkę może powodować utratę tkanek twardych zęba (szkliwa, zębiny i cementu).

Bardzo ważnym elementem codziennej higieny jamy ustnej jest delikatny masaż dziąseł. Wykonujemy go szczoteczką ustawioną pod kątem 45° na dziąsła, ruchem okrężnym z góry na dół, przesuując szczoteczkę w kierunku zębów. Masaż taki poprawia ukrwienie, zapewnia elastyczność tkanki i ogranicza możliwość powstania stanu zapalnego. Usunięcie bakterii i płytki nazębnej z powierzchni zębów traktujemy obecnie jako etap, a nie koniec czynności higienicznych. Codzienne szczotkowanie zębów możemy wspomóc używając nitki dentystycznej i płukanki do ust.

HIGIENA JĘZYKA I POLICZKÓW

Lekarze stomatolodzy zalecają czyszczenie powierzchni języka oraz wewnętrznej strony policzków z resztek pożywienia i bakterii. Higiena języka pozwala nie tylko na usunięcie bakterii w dużym stopniu odpowiedzialnych za nieprzyjemny zapach z ust (uwalniających związki siarki), ale także poprawia efektywność działania kubków smakowych. Czyszcząc policzki usuwamy niszowy nalot bakteryjny, który sprzyja rozwojowi chorób jamy ustnej. Dzięki regularnej higienie języka i wewnętrznej strony policzków usuwamy drobnoustroje

odpowiedzialne za powstawanie płytki nazębnej, co w efekcie prowadzi do ograniczenia jej osadzania się. Tym samym zmniejszamy ryzyko próchnicy.

Czyszczenie języka i wewnętrznej strony policzków należy przeprowadzać przy użyciu specjalnej szczoteczki, która nie ma w główce włosia lub tzw. szczoteczki wielofunkcyjnej, której druga strona główki pokryta jest specjalnie do tego celu dobranym elementem czyszczącym.

WYMIANA SZCZOTECZKI

Szczoteczkę do zębów należy wymieniać co 2 – 3 miesiące. Częstotliwość wymiany szczoteczki zależy od intensywności czyszczenia zębów. Im częściej szczotkuje się zęby, tym szybciej szczoteczka traci swoje właściwości. Włosie odkształca się, przestaje być elastyczne i rozwarstwia się. Tym samym szczoteczka nie zapewnia już optymalnego czyszczenia, a nawet może wywierać szkodliwe działanie na dziąsła. Statystyczny Polak zużywa 0,6 szczoteczki rocznie³. Badanie wykonane na zlecenie firmy Colgate-Plamolive Poland wykazało, że Polacy dość rzadko zmieniają szczoteczkę do zębów: tylko co czwarty badany – raz na kwartał, a tylko co dziesiąty – średnio co 2 miesiące.

Wielkość szczoteczki powinna być dostosowana do wieku osoby i wielkości jamy ustnej. Włókna czyszczące, umieszczone w główce szczoteczki, mogą być czyszczące i polerujące. Ich rodzaj i ustawienie może mieć wpływ na jakość szczotkowania zębów. Rączka szczoteczki powinna być wyprofilowana i mieć odpowiednią długość, tak aby ułatwiała manewrowanie. Twardość włosia szczoteczki należy dobrać w zależności od stanu dziąseł i indywidualnych potrzeb. Lepiej jest unikać twardych szczoteczek, gdyż są one stosowane tylko w szczególnych przypadkach. Szczoteczkę powinno się wymieniać co 2 – 3 miesiące. Odpowiednia szczoteczka do zębów może służyć także do higieny języka i wewnętrznej strony policzków.

Opracowanie: dr hab. n. med. L. Wagner

Colgate 360° to nowa, zaawansowana technologicznie szczoteczka, która poza włóknami do szczotkowania i polerowania zębów oraz czyszczenia przestrzeni międzyzębowych, ma także **specjalną powierzchnię czyszczącą język i wewnętrzną stronę policzków**. Dzięki temu umożliwia **pełną higienę jamy ustnej i pomaga zachować świeży oddech** przez wiele godzin. Ergonomiczna, specjalnie profilowana rączka pozwala kontrolować ruchy szczoteczki. Umieszczone na niej antypoślizgowe gumowe prążki oraz żelowa, chropowata nakładka zapobiegają wysunięciu się z dłoni, nawet gdy rączka jest mokra.

³ Retail audit, 2003.

Szczoteczka dostępna jest w wersji o miękkim i średnim stopniu twardości włosa oraz w czterech różnych kolorach: błękitnym, różowym, zielonym i fioletowym.

Więcej informacji o produkcie na stronie www.colgate360.pl

Rekomendowana cena: 11,99 zł (hipermarkety)

Dystrybutor: Colgate-Palmolive Poland Sp. z o. o.

W przypadku zainteresowania indywidualną rozmową z dr. hab. n. med. Leopoldem Wagnerem, prosimy o kontakt z Ewelina Wasilewską, Spin Communications, tel. (22) 646 55 50 wew. 21, e-mail: wasilewska@spin.com.pl