

## Czy wiesz, że bakteriami próchnicy można się zarazić?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 28, listopad 2024 12:06

Alicja Cisowska

Odsłony: 1285

---

Polska jesień stwarza idealne warunki do rozprzestrzeniania się różnych wirusów oraz bakterii. Unikamy kontaktu z osobami przeziębionymi, drżymy na dźwięk kichnięcia w komunikacji miejskiej, a kaszląc zasłaniamy usta. Jednak czy zdajemy sobie sprawę z tego, że możemy zarazić się próchnicą?

Problem jest poważny – próchnica dotyczy aż 99% dorosłych Polaków. Zarazić można się nią przez ślinę, ale bakterie próchnicy przenoszą również resztki pożywienia. Zatem nie tylko pocałunek, ale nawet łyk wody z butelki znajomego może dla naszych zębów skończyć się katastrofą. Zatem w jaki sposób możemy jeszcze lepiej zadbać o higienę jamy ustnej?

### Prawidłowe mycie zębów

Z badań przeprowadzonych przez IQS na zlecenie Oclean wynika, że niemal 39% Polaków zapomina o wieczornym myciu zębów. Eksperci alarmują – zęby należy myć minimum dwa razy w ciągu dnia, zwracając przy tym uwagę na prawidłową technikę. Tymczasem jedynie 55% Polaków pilnuje odpowiedniego czasu mycia zębów.

*- Każdy z nas powinien prawidłowo szczotkować zęby przez co najmniej dwie minuty dwa razy w ciągu dnia. Oczyszczać język, irygować przestrzenie i kieszonki zębowe. Niestety wiele osób myje zęby zbyt krótko, czego skutkiem jest nieusunięta płytka nazębna, która nie jest widoczna gołym okiem. Dlatego tylko nam się wydaje się, że prawidłowo doczyszczamy zęby – przypomina Sylwia Drobik, dyrektor medyczny Oclean. – Podczas szczotkowania zębów szczoteczkę należy trzymać pod kątem 45 stopni względem linii dziąseł, a samo mycie powinno opierać się na krótkich pociągnięciach szczoteczką na szerokość jednego zęba. Pociągnięciach jedynie prawidłowych na zasadzie „dziąsło-ząb”, „czerwone-białe”. Nigdy nie wykonując ruchów szorujących posuwisto-zwrotnych. Aby dokładnie wyczyścić wewnętrzne powierzchnie przednich zębów, należy trzymać szczoteczkę pionowo i szczotkować tylko w górę na zasadzie „dziąsło – ząb” wzdłuż wnętrza zębów. Warto również pamiętać o języku – na nim również zbierają się bakterie, które usuniemy czyszcząc go od tyłu jamy ustnej do jej przodu.*

### Dbanie o szczoteczkę

*- Gdy skończymy myć zęby, należy dokładnie wyplukać szczoteczkę, jednak eksperci alarmują, że może być to niewystraszające. 67% Polaków deklaruje, że wie w jaki sposób dbać o szczoteczkę do zębów, jednak zaledwie połowa (55%) z nich wymienia szczoteczkę manualną, bądź końcówkę szczoteczki sonicznej w rekomendowanym przez ekspertów czasie. Po każdym umyciu powinniśmy dokładnie umyć szczoteczkę i pozwolić jej się osuszyć. Bardzo ważny jest także sposób przechowywania szczoteczki do zębów. W większości domów znajduje się ich przynajmniej kilka i często leżą one obok siebie. Należy temu zapobiegać. Szczoteczki domowników nie powinny do siebie przylegać, tym bardziej stykać ze sobą włóknami a ponadto trzeba zadbać o to, aby były w pozycji pionowej łatwej do osuszenia – edukuje ekspert marki Oclean. – Bardzo ważna również jest wymiana końcówek szczoteczek co 3 miesiące bądź po każdej chorobie, której objawy występują również w jamie ustnej.*

*Źródło: IP*