

Szczoteczka do zębów to podstawa pielęgnacji jamy ustnej – nie tylko pomaga nam zwalczyć nieświeży oddech, ale także chroni nasze zęby przed próchnicą. Czy wiemy skąd się wzięła, czym się kierować podczas jej wyboru i jak dbać o jej higienę?

### **Trochę historii**

Przyjmuje się, że pierwsza szczoteczka do zębów została wynaleziona w Chinach około roku 1498. W krajach arabskich używano narzędzia o nazwie miswak lub siwak wykonanego z gałązek lub korzeni roślin wykazujących własności bakteriobójcze. Popularne było również pocieranie zębów kredą lub sodą oczyszczoną.

Najprawdopodobniej pierwszą szczoteczkę do zębów produkowaną masowo stworzył w 1780 roku William Addis z Anglii.

Pierwszy patent na szczoteczkę do zębów przyznano w roku 1850 H. N. Wadsworth'owi z USA, ale produkcja masowa została rozpoczęta dopiero w 1885. Konstrukcja produkowanej szczoteczki była dość skomplikowana: rączka wykonana była z kości w której wywiercono dużą liczbę otworków, w których z kolei umieszczono sierść niedźwiedzia. (Nie było to jednak najlepsze rozwiązanie, ponieważ sierść zawierała bakterie, nie schła zbyt dobrze, a pojedyncze włosy często wypadały).

Dlatego też, naturalne włosie zwierzęce zostało zastąpione materiałami syntetycznymi (zazwyczaj nylonem – pierwsza taka szczoteczka została udostępniona do sprzedaży 24 lutego 1938).

Od 1 stycznia 1934 Wojsko Polskie zaopatrywało się w szczoteczki dla szeregowych wyłącznie w Państwowej Wytwórni Prochu w Pionkach koło Radomia, w cenie 25 groszy za sztukę.

Pierwsza elektryczna szczoteczka do zębów została wynaleziona w 1939 roku w Szwajcarii, ale w produkcji seryjnej (pod nazwą Broxodent, firma Squibb) pojawiła się dopiero po roku 1960 w USA. W roku 1961 General Electric wprowadził szczoteczkę z bezprzewodową ładowarką. Końcówka szczoteczki wykonywała ruchy posuwisto-zwrotne.

W 1987 w sprzedaży pojawiła się pierwsza szczoteczka (o nazwie Interplak) z obrotową końcówką. Obecnie istnieje bardzo wiele modeli szczoteczek elektrycznych z różnymi konstrukcjami.

### **Jaka szczoteczka do zębów będzie dla nas najlepsza? Czym kierować się podczas wyboru?**

#### 1. Wielkość szczoteczki do zębów

Podstawowym kryterium wyboru szczoteczki do zębów powinien być rozmiar dobrany do wieku użytkownika. Małe szczoteczki przeznaczone są dla dzieci, duże – dla dorosłych. Warto trzymać się tej zasady. Błędem jest kupowanie dzieciom za dużych szczoteczek!

#### 2. Włosie w szczoteczce do zębów

Producenci oferują szczoteczki z włosiem miękkim, średnio-twardym i twardym. Włosie miękkie przeznaczone jest dla osób z wrażliwymi dziąsłami. Jeśli nasze dziąsła krwawią podczas szczotkowania –

## "Po prostu warto wiedzieć". Wszystko to, co powinniśmy wiedzieć o szczoteczce do zębów

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 06, styczeń 2014 23:00

Dawid Kulpa

Odśloni: 2800

---

używajmy tylko miękkich szczoteczek z giętą szyjką, która redukuje nacisk na dziąsła.

Szczoteczki z włosiem twardym mogą używać wyłącznie osoby o zdrowych i odpornych dziąsłach. Lekarze dentyści polecają szczoteczki z włosiem o średniej twardości – wielopęczkowe, wykonane z włosa syntetycznego, o łagodnie zaokrąglonych końcach.

### **Szczoteczka zwykła czy elektryczna?**

Wiele osób zadaje sobie to pytanie. Przede wszystkim najważniejsza jest systematyczność mycia zębów. Dobra elektryczna szczoteczka tak samo skutecznie czyści zęby co tradycyjna używana w sposób prawidłowy.

### **Higiena szczoteczki do zębów**

Przed pierwszym użyciem szczoteczkę należy sparzyć wrzątkiem. Unikniemy w ten sposób ryzyka wprowadzenia bakterii do jamy ustnej. Taki zabieg warto od czasu do czasu powtórzyć. Po umyciu zębów szczoteczkę należy dokładnie wymyć pod bieżącą wodą i pozostawić do wysuszenia. Szczoteczki przechowujemy w pionowej pozycji tak, aby nie dotykały się nawzajem.

### **Jak często należy wymieniać szczoteczkę do zębów?**

Większość stomatologów zgodnie twierdzi, iż szczoteczkę do zębów powinno się wymieniać co dwa, trzy miesiące. Z badań wynika, że po 3 miesiącach zwykłego użytkowania szczoteczki do zębów stają się znacznie mniej skuteczne w usuwaniu płytki nazębnej z zębów i dziąseł w porównaniu z nowymi szczoteczkami. Ich włókna ulegają zużyciu i tracą skuteczność docierania do wszystkich najtrudniejszych zakamarków jamy ustnej.

Ważne jest również, aby wymieniać szczoteczkę po przeziębieniu, grypie, infekcji jamy ustnej lub bólu gardła, ponieważ w jej włóknach gromadzą się drobnoustroje, które mogą być przyczyną reinfekcji. Grzyby i bakterie mogą rozwijać się we włóknach szczoteczki nawet wówczas, gdy nie chorowaliśmy, co jest kolejnym argumentem za jej wymianianiem w regularnych odstępach czasu.

### **Jak chronić szczoteczkę do zębów podczas podróży?**

Stosowanie plastikowego pudełeczka na szczoteczkę zapewni jej włóknom ochronę przed zgnieceniem lub spłaszczeniem w torbie podróżnej. Jednak po umyciu zębów należy zadbać o to, aby szczoteczka wyschła na powietrzu, co pozwoli powstrzymać rozwój drobnoustrojów.

*Źródło: [amerident.pl](http://amerident.pl), [dentysta.eu](http://dentysta.eu), [wikipedia.org](http://wikipedia.org) oraz [colgate.pl](http://colgate.pl)*