

Ústní hygiena

Oral hygiene

Čistit si zuby (-ím) - to brush teeth

Zubní kartáček /m/ - toothbrush

- měkký - soft
- střední - middle
- tvrdý - hard

Jednosvazkový zubní kartáček – single -toothbrush

Mezizubní kartáček - interdental toothbrush

Zubní pasta /f/ - tooth paste

Dentální nit /f/ – dental floss

Ústní voda /f / - mouthwash

Držadlo /n/ /rukojeť /f/ - holder

Výčnělek/m/ - protrusion

Bakterie /f/ - bacteria

Plak /m/ - plaque

Kyselina /f/ - acid

Je nutno – is necessary

Odstranit (-ím) – to remove

Držet (-ím) – hold

Používat (-ám) – to use

Ukázat /-žu/ - to show

Působit /způsobit (-ím) – to cause

Rýha/f/ - groove

Poranit(-ím) /zranit– to wound

Poranění/zranění/n/ - wound

Poškodit (-ím) – to damage

Vyměnit (-ím) – to change

Těžko přístupné místo – hard to reach place

Čištění/n/ - cleaning

Mezizubní prostora /f/ - interdental space

Stírat (-ám) - to blurred

Štětinka/f/ - bristle

Kroužit (-ím) – to circle

Přiložit(-ím) – to enclose

Způsob /m/ čištění – clearing method

Dásňový žlábek/m/ -sulkus

Namotat (-ám) – to reel in

Napnout (-u) – to strain

Přidržit (-ím) – to hold

Vsunout (-nu) – to insert

Proříznout (-u) – cut cross

Palec/m/ - thumb

Ukazováček/m/ -forefinger

Prostředníček/m/ - middle finger

Vytvořit (-ím) / vytvářet (-ím)– to create

Pohybovat (-uju) – to move

Průměr/m/ - average

Různý - different

Výrobce/m/ -producer, manufacturer

Vlažný -tepid

Ošetření/n/ -treatment

Plak/m/ - plaque

Zubní kámen /m/ - tartar

Bakterie, zbytky jídla a cukrů tvoří na našich zubech zubní plak.

Bakterie zubního plaku vytvářejí agresivní kyseliny, které poškozují sklovinu. Proto je nutno je odstranit.

Zuby si čistíme nejméně dvakrát denně (ráno a večer) tři minuty.

Používáme měkký nebo střední zubní kartáček a zubní pastu. Tvrdý zubní kartáček může způsobit rýhy na zubech, poškodit zubní sklovinu a poranit dásně.

Kartáček vyměňujeme asi jednou za tři měsíce.

Při čištění zubů otíráme zub štětkami kartáčku směrem od dásní.

Někdy přiložíme kartáček na zub a jemně kartáčkem kroužíme. Při tomto způsobu čištění se štětky kartáčku dostanou i do dásňového žlábků.

Jednosvazkový zubní kartáček používáme na čištění těžko přístupných míst na zubech.

K čištění mezizubních prostor používáme dentální nit a mezizubní kartáček.

Dentální nit namotáme na oba prostředníčky, napneme a přidržíme mezi palci a ukazováčky. Potom opatrně vsuneme mezi dva zuby. Musíme dávat pozor, abychom si neprořízli dásně. Vytvoříme tvar C a pohybujeme nití nahoru a dolů a potom dopředu a dozadu.

Mezizubní kartáčky mají různý průměr. Každý průměr má svou barvu. Různí výrobci používají různé barvy.

Ukážu vám, jak si máte zuby správně čistit.

Na čištění zubů používejte vlažnou vodu, nikdy si nečistěte zuby studenou vodou.

Zuby si čistěte nejdříve půl hodiny po jídle.

Čistěte si také jazyk. Používejte kartáček s výčnělky na rukojeti.

Zubní pastu používejte i na ošetření dásní.

Vaše ústní hygiena je velmi špatná.

Kolikrát denně si čistíte zuby?

Používáte při čištění zubů něco jiného, než klasický zubní kartáček?

Čistíte si zuby před snídaní nebo po snídani?

Podívejte se, kolik máte na zubech plaku.

Obrousím vám zubní kámen.