Pomůcky - aids, tools

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

Cvičení:

Spojte správně výrazy:

ústní zubní kartáček

dentální pasta

jednosvazkový nit

zubní voda

Správné čištění zubů: Correct toothbrushing:

 Čistit si zuby (-ím) - to brush teeth

Držadlo /n/ /rukojeť /f/ - handle

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, to injure

Poranění/zranění/n/ - wound, injury

Poškodit (-ím) – to damage

Vyměnit (-ím) – to change

Těžko přístupné místo – hard to reach place

Čištění/n/ - cleaning

Hluboké čištění - deep cleaning

Při čištění zubů - during toothbrushing

Mezizubní prostora /f/ - interdental space

Stírat (-ám) - to brush, stroke (hladit)

Štětinka/f/ - bristle

Kroužit (-ím) – to circle

Přiložit(-ím) – to enclose

Způsob /m/ čištění – cleaning/brushing method

Dásňový žlábek/m/ -sulcus

Namotat (-ám) – to wind

Napnout (-u) – to tighten

Přidržet (-ím) – to hold

Vsunout (-nu) – to insert

Proříznout (-u) – cut across

Palec/m/ - thumb

Ukazováček/m/ -forefinger

Prostředníček/m/ - middle finger

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

Pohybovat (-uju) – to move

Průměr/m/ - diameter

Různý - different

Výrobce/m/ -producer, manufacturer

Vlažný -tepid

Ošetření/n/ -treatment

Plak/m/ - plaque

Zubní kámen /m/ - tartar, calculus

Zbytky jídla - debris of meal

Jemně kroužíme kartáčkem – we make a gentle circular movement

Správně - properly

Nejdůležitější - the most important

Před spaním - before sleeping

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

Bacteria, food debris and sugars create plaque on our teeth.

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

Bacteria of plaque create aggresive acids, which damage enamel. That is why it is necessary to remove them.

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

We brush our teeth twice a day ( once in the morning and once in the evening) for at least three minutes.

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

We use a soft or middle toothbrush and tooth paste. A hard toothbrush can cause grooves on our teeth, damage enamel and injure the gingiva.

Kartáček vyměňujeme asi jednou za tři měsíce.

We should change our toothbrush every three months.

Při čištění zubů otíráme zub štětinkami kartáčku směrem od dásní.

Whilst toothbrushing we stroke/brush a tooth with the bristles in the direction from gingiva.

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

Sometimes we enclose a toothbrush on a tooth and make gentle circular motions. Whilst toothbrushing, the bristles can get into the sulcus.

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

We use a single – toothbrush for cleaning hard to reach places on our teeth.

K čištění mezizubních prostor používáme dentální nit a mezizubní kartáček.

To clean interdental spaces, we use dental floss and interdental toothbrushes.

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 dáseň. Vytvoříme tvar C a pohybujeme nití nahoru a dolů.

We carefully wind the dental floss on both middle fingers, tighten it and hold it between our thumbs and forefingers. Then we insert it carefully between two teeth. We have to be careful not to cut across the gingiva. We make a C shape and move the dental floss up and down.

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

Interdental toothbrushes have different diameters. Each diameter has its own colour. Different producers use diferrent colours.

Ukážu vám, jak si máte zuby správně čistit.

I will show you how to clean your teeth properly.

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

When cleaning your teeth ,use tepid water and never brush your teeth with cold water.

Zuby si čistěte nejdříve půl hodiny po jídle.

Brush your teeth at least half an hour after a meal.

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

You must also clean your tongue. Use a toothbrush with protrusions on the handle.

Zubní pastu používejte i na ošetření dásní.

Use toothpaste for the treatment of gingiva.

Vaše ústní hygiena je velmi špatná.

Your oral hygiene is very bad.

Kolikrát denně si čistíte zuby?

How many times a day do you brush your teeth?

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

Do you use anything other than a classical toothbrush when brushing your teeth?

Čistíte si zuby před snídaní nebo po snídani?

Do you clean your teeth before or after breakfast?

Podívejte se, kolik máte na zubech plaku.

Look at how much plaque you have on your teeth.

Obrousím vám zubní kámen.

I will remove your calculus.

Nejdůležitější je čistit si zuby před spaním.

It is the very important to brush our teeth before going to sleep.

Cvičení:

1. Spojte správně výrazy:

Různý kámen

Zbytky čištění

Zubní místo

Dásňový prostora

Mezizubní průměr

Krouživý žlábek

Hluboké jídla

Těžko přístupné pohyb

1. Doplňte vhodné výrazy:

Bakterie a cukry tvoří na našich zubech \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Agresívní \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ poškozují zubní sklovinu.

Zuby si čistíme dvakrát \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ tři \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Tvrdý zubní kartáček může způsobit \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ na zubech a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_dáseň.

Při čištění zubů \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ zub štětinkami kartáčku směrem \_\_\_\_\_\_\_\_ dásní.

Jednosvazkový zubní kartáček používáme na čištění \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ na zubech.

Dentální nit a mezizubní kartáček používáme k čištění \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Mezizubní kartáčky mají různý \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Na čištění jazyka používáme kartáček s \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. Spojte správně výrazy:

Vytvořit kartáčkem

Proříznout sklovinu

Poškodit dáseň

Obrousit tvar C

Ukázat dentální nit

Namotat zubní kámen

Jemně kroužit správné čištění