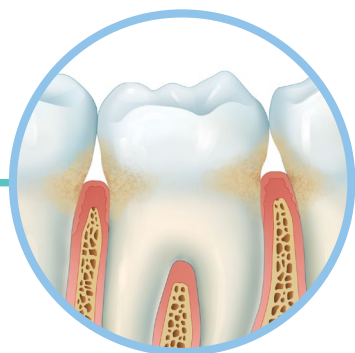


PHILIPS

sonicare ZOOM!

Cesta ke zdraví

Podrobný průvodce péčí o ústní dutinu



Obsah

Preventivní péče

- ↳ Ústa jsou vstupní branou do celého těla
- ↳ Udržování zdravých návyků
- ↳ Tiny Habits – 3 kroky k zavedení nového návyku

Stav dutiny ústní

- ↳ Zubní kaz
- ↳ Gingivitida
- ↳ Parodontitida
- ↳ Halitóza
- ↳ Citlivost zubů
- ↳ Ortodontické anomálie
- ↳ Pigmentace
- ↳ Screening orální patologie

Ordinační péče

- ↳ Ordinační zákroky předcházející vzniku zubního kazu
- ↳ Ošetření zubního kazu
- ↳ Restaurativní léčba
- ↳ Náhrady zubů
- ↳ Ošetření parodontu
- ↳ Péče o zuby během ortodontické léčby
- ↳ Bělení zubů

Domácí péče

- ↳ Jak používat...
 - ↳ Jak správně používat kartáček Philips Sonicare
 - ↳ Jak používat Philips Sonicare Power Flosser
 - ↳ Jak používat kartáček Philips Sonicare u fixního ortodontického aparátu
- ↳ Doporučená péče během ortodontické léčby
- ↳ Doporučená péče o protetické práce



Preventivní péče

Obsah

Preventivní péče

Stav dutiny ústní

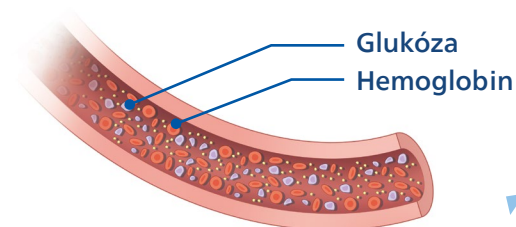
Ordinační péče

Domácí péče

Ústa jsou vstupní branou do celého těla

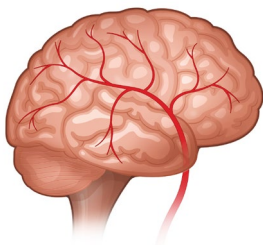
PHILIPS
sonicare ZOOM!

Mnoho závažných onemocnění může souviset se zdravím ústní dutiny.



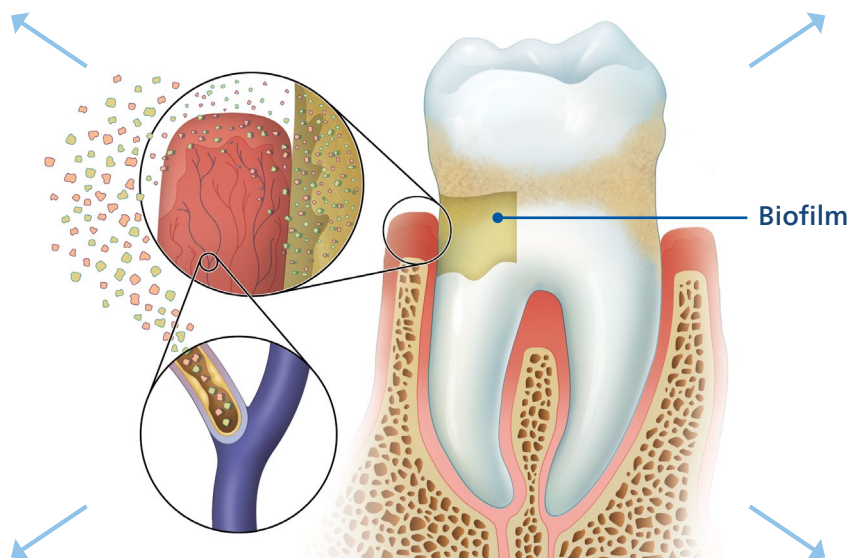
Diabetes 2. typu

Lidé s diabetem 2. typu mají zvýšené riziko vzniku onemocnění dásní, které má závažnější průběh než u osob bez diabetu.

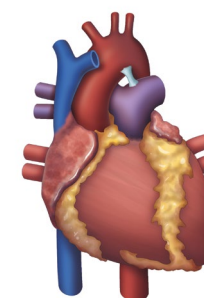


Demence

Středně těžká až těžká parodontitida byla identifikována jako rizikový faktor pro zhoršení kognitivních funkcí.

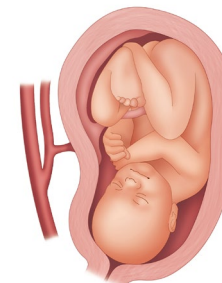


Při zánětu parodontu bakterie a toxiny napadají dásně a dostávají se do krevního řečiště.



Kardiovaskulární onemocnění

Bakterie přítomné při zánětu dásní se dostávají do krevního řečiště a zvyšují riziko infarktu myokardu a mozkové mrtvice.



Komplikace během těhotenství

Systémový zánět může zvýšit riziko komplikací v těhotenství.

Udržování zdravých návyků

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Zdravé zuby a dásně



Zdravé životní návyky

- Jezte zdravě a omezte kyselé potraviny
- Pijte doporučené množství vody
- Pravidelně navštěvujte zubní ordinaci
- Omezte konzumaci alkoholu
- Vyhněte se tabáku a návykovým látkám
- Snižte množství stresu, kterému čelíte

Správná domácí péče o ústní dutinu zlepší její celkové zdraví.



Čistěte

Čistěte zuby a linii podél dásní 2x denně alespoň 2 minuty.



Zaměřte se na dásně

Pokud máte gingivální recesi, ujistěte se, že čistíte podél linie dásní.



Čistěte mezizubní prostory

Prostory mezi zuby jsou domovem pro bakterie, čistěte je 1x denně.



Vyplachujte

V případě zánětu použijte terapeutickou ústní vodu k redukci bakterií, které ho způsobují.



Pravidelně měňte kartáček

Pro optimální výsledky měňte kartáčkové hlavice každé 3 měsíce.

Tiny Habits

3 kroky k zavedení nového návyku

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Metoda Tiny Habits vás povzbuzuje k tomu, abyste se soustředili na malé činnosti, které umožní rychlé zavedení nového návyku.

1

Malé změny pro velký efekt

Chcete-li si osvojit nové návyky, začněte malými krůčky. Postupem času i ty nejmenší akce mohou vést k velké změně!

2

Najděte si ve svém dni vhodný okamžik

Najděte si stávající rutinu (něco, co už děláte každý den), která sloužit jako spouštěč nového návyku. S trochou cviku se váš mozek může rychle naučit novou sekvenci činností.

3

Spojte návyk s pozitivním pocitem

Spojte novou činnost s utvrzením, že je správná. I když to je jen úsměv do zrcadla nebo slova uznání. Je důležité cítit pozitivní emoce při provádění činností. To je to, co proměňuje chování ve zvyk.



Stav dutiny ústní

Obsah

Preventivní péče

Stav dutiny ústní

Ordinační péče

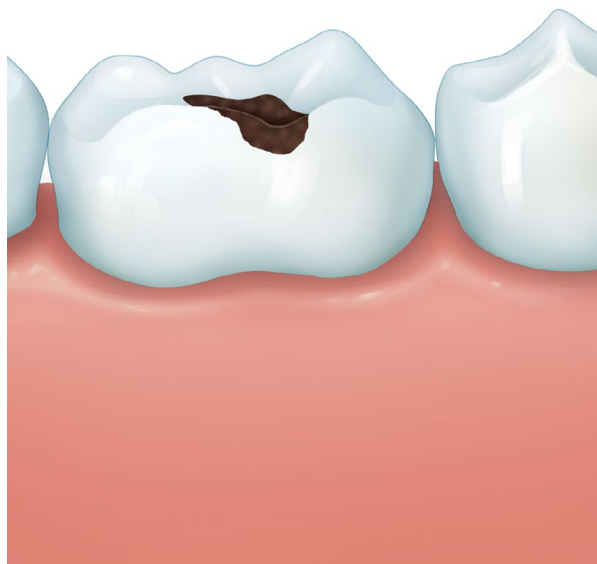
Domácí péče

Zubní kaz

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Druhy kazů

Kaz na kousací plošce



Mezizubní kaz



Kaz kořene



Rizikové faktory



Ústní zdraví

- špatná ústní hygiena
- obnažené kořeny
- sucho v ústech (xerostomie)
- vadné výplně
- stěsnání a další odchylky v postavení zubů
- genetika



Strava a zlovyky

- vysoký příjem jednoduchých cukrů
- vysoký příjem kyselých potravin a nápojů
- kouření, vapování, žvýkání tabáku



Zdravotní stav

- stres
- léky
- hormonální změny
- užívání návykových látek
- ozařování hlavy a krku
- poruchy příjmu potravy
- systémová onemocnění

Zubní kaz

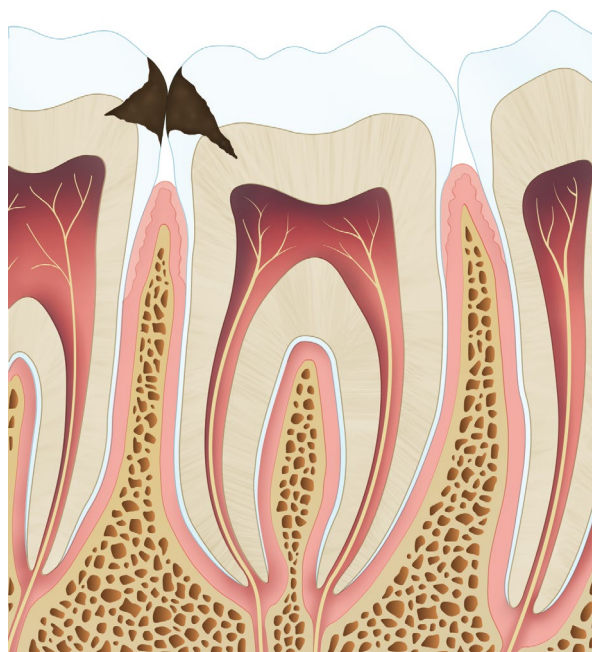
PHILIPS
sonicare ZOOM!

Progrese zubního kazu

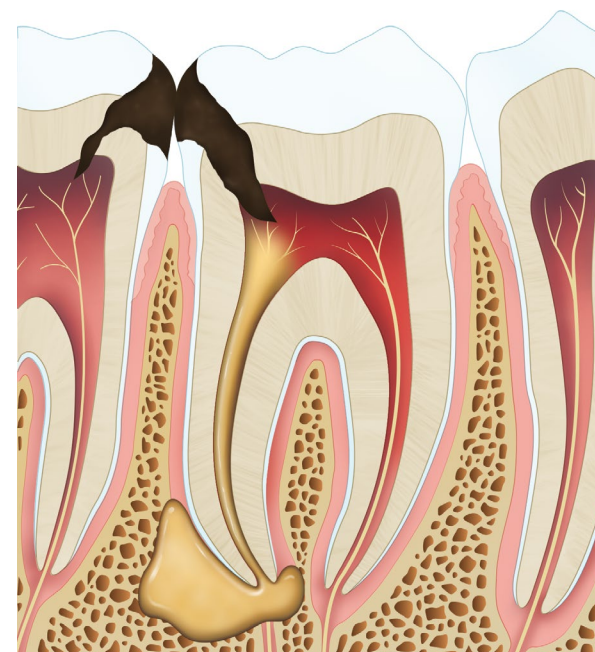
Kaz skloviny



Kaz dentinu



Kaz zubní dřeně a absces



Rizikové faktory



Ústní zdraví

- špatná ústní hygiena
- obnažené kořeny
- sucho v ústech (xerostomie)
- vadné výplně
- stěsnání a další odchylky v postavení zubů
- genetika



Strava a zlovyky

- vysoký příjem jednoduchých cukrů
- vysoký příjem kyselých potravin a nápojů
- kouření, vapování, žvýkání tabáku



Zdravotní stav

- stres
- léky
- hormonální změny
- užívání návykových látek
- ozařování hlavy a krku
- poruchy příjmu potravy
- systémová onemocnění

Gingivitida

PHILIPS
sonicare ZOOM!

S adekvátní léčbou a správnou domácí péčí je zánět dásní reverzibilní.

Zdravé dásně



Gingivitida
(může být lokalizovaná nebo generalizovaná)



Symptomy gingivitidy

- oteklé a zarudlé dásně
- citlivé dásně
- krvácení při čištění zubů kartáčkem
- přetrvávající zápach z úst

Rizikové faktory



Ústní zdraví

- špatná ústní hygiena
- obnažené kořeny
- sucho v ústech (xerostomie)
- vadné výplně
- stěsnání a další odchylky v postavení zubů
- genetika



Strava a zlovyky

- vysoký příjem jednoduchých cukrů
- vysoký příjem kyselých potravin a nápojů
- kouření, vapování, žvýkání tabáku



Zdravotní stav

- stres
- léky
- hormonální změny
- užívání návykových látek
- ozařování hlavy a krku
- poruchy příjmu potravy
- systémová onemocnění

Parodontitida

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Stádium I



- ztráta attachmentu 1-2 mm
- max. hloubka sondáže ≤ 4 mm
- převážně horizontální ztráta kosti
- žádná ztráta zubu

Stádium II



- ztráta attachmentu 3-4 mm
- max. hloubka sondáže ≤ 5 mm
- převážně horizontální ztráta kosti
- žádná ztráta zubu

Stádium III



- ztráta attachmentu ≥ 5 mm
- ztráta ≤ 4 zubů v důsledku parodontitidy

Oproti stádiu II:

- vertikální ztráta kosti ≥ 3 mm
- hloubka sondáže ≥ 6 mm
- furkace třídy II nebo III

Stádium IV



- ztráta attachmentu ≥ 5 mm
- ztráta ≥ 5 zubů v důsledku parodontitidy

Oproti stádiu III:

Potřeba kompletní rehabilitace v důsledku:

- poruchy žvýkacích funkcí, okluzního trauma s mobilitou
- vějířovité zuby, zhroucení skusu
- < 20 zbývajících zubů, atd.

Parodontitida

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Určení třídy onemocnění*

Predilekční faktory rychlosti
progrese a odpovědi
na léčbu



Rizikové faktory



Ústní zdraví

- genetika
- špatná ústní hygiena
- obnažené kořeny
- sucho v ústech (xerostomie)
- vadné výplně
- stěsnání a další odchylky v postavení zubů



Návyky

- vysoký příjem jednoduchých cukrů
- vysoký příjem kyselých potravin a nápojů
- kouření, vapování, žvýkání tabáku



Zdravotní stav

- stres
- léky
- hormonální změny
- užívání návykových látek
- ozařování hlavy a krku
- poruchy příjmu potravy
- systémová onemocnění

Použitá literatura: Belák, Š., Starosta, M., Žižka, R., & Šedý, J. (2019). Nová klasifikace parodontálních a periimplantátových onemocnění [Online]. Lks Čsk, 2019 (01), 10 – 17.
<https://www.lks-casopis.cz/clanek/nova-klasifikace-parodontalnich-a-periimplantatovych-onemocneni>

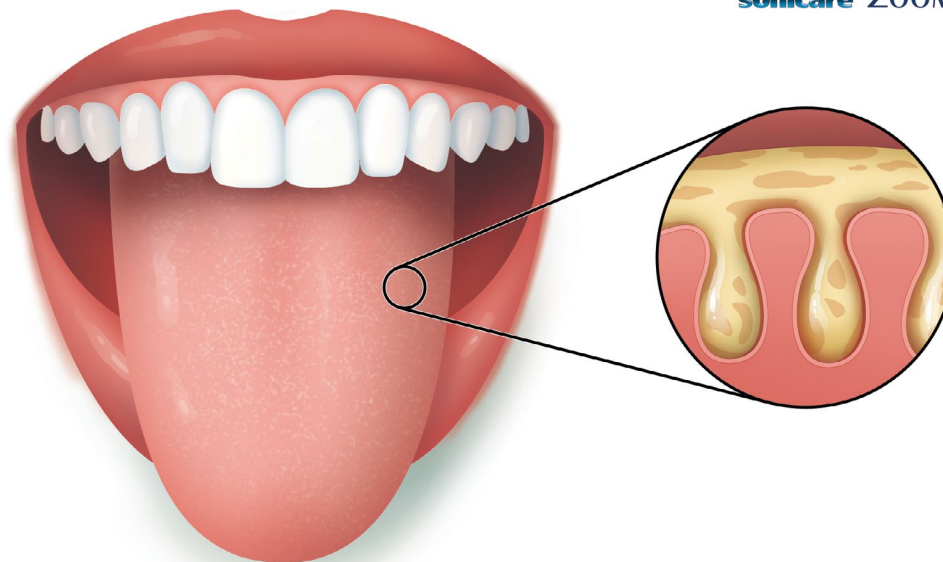
*Zubní lékaři by měli předpokládat klasifikaci třídy B, pokud důkazy neukazují na třídu A nebo C.

Halitóza

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Co způsobuje zápach z úst?

Přestože ke špatnému dechu může vést řada problémů, nejčastějším zdrojem je povlak na jazyku. Ten pochází z těkavých sloučenin síry, což jsou plyny, které produkují bakterie na povrchu jazyka.



Nejčastější příčiny



Onemocnění dásní



Zubní kazy



Zmnožený povlak jazyka

Ostatní příčiny:



Celkový stav
(např. onemocnění jater nebo ledvin, gastrointestinální reflux nebo cukrovka)



Některé potraviny, nápoje nebo dieta
(např. česnek, cibule, káva, alkohol, půst nebo nízkosacharidová dieta)



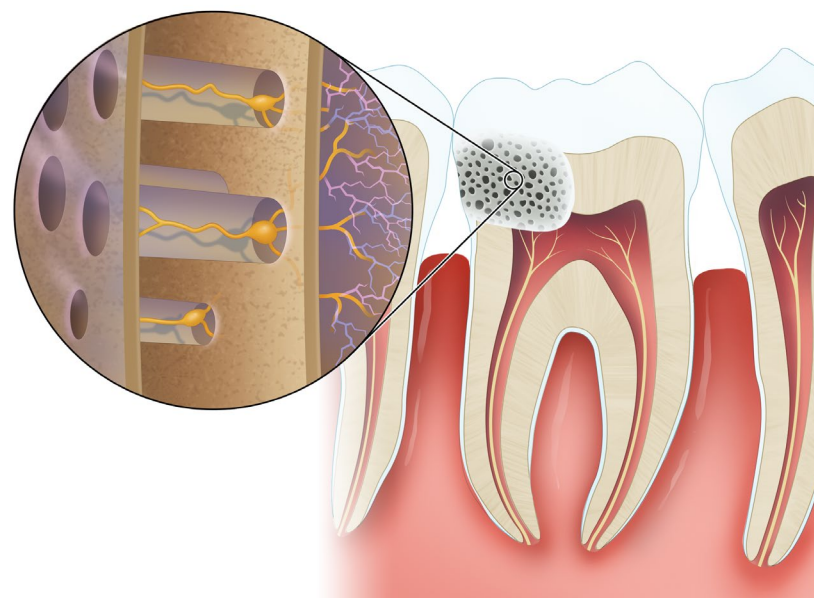
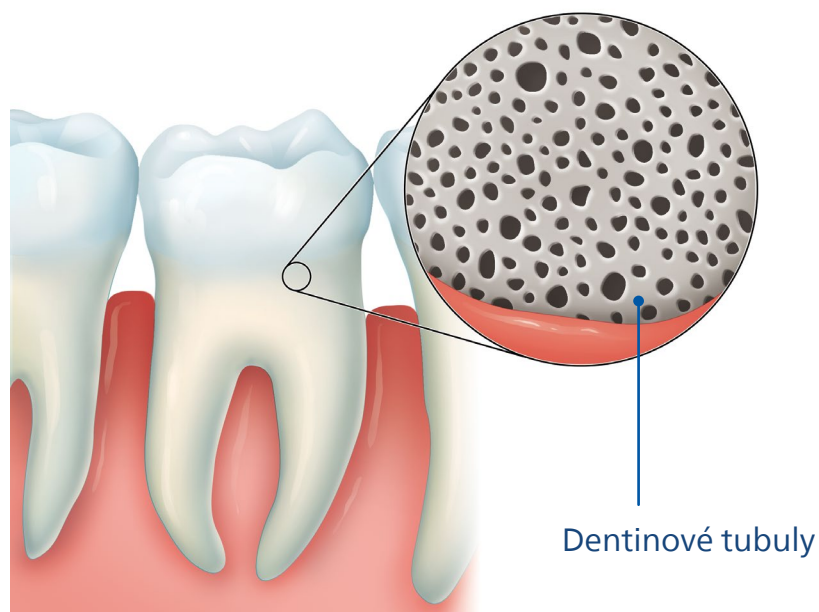
Kouření



Nedostatečný pitný režim

Citlivost zubů

PHILIPS
sonicare ZOOM!



Citlivost zubů je obvykle způsobena odhalením povrchu kořenů.

U exponovaných kořenů se tepelné, chemické a mechanické podněty přenáší skrz tubuly až k zubnímu nervu.

Možné příčiny



Špatná
ústní
hygiena



Tvrdý kartáček
nebo příliš
velký tlak



Skřípání zubů
a zatínání



Kyselé
nápoje
a potraviny



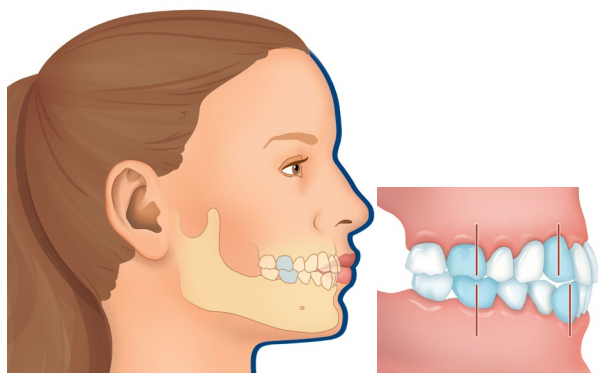
Některé procesy
bělení zubů

Ortodontické anomálie

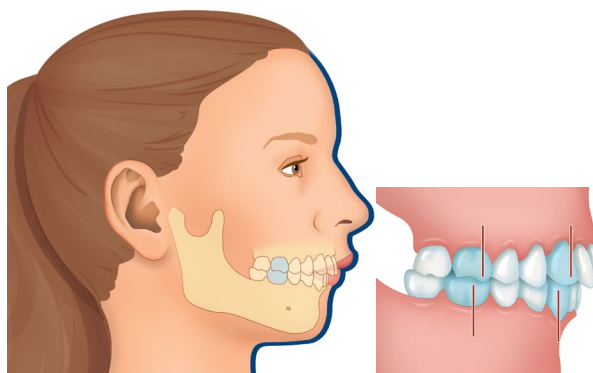
PHILIPS
sonicare ZOOM!

Vady jednotlivých zubů nebo jejich skupin.

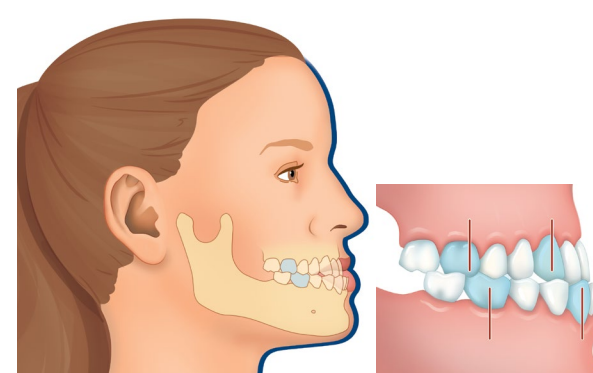
Třída I



Třída II



Třída III



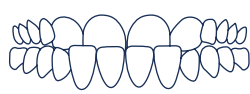
Nejčastější odchylky

Stěsnání



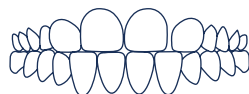
Nepoměr mezi velikostí zubů a čelistí.

Zkřížený skus



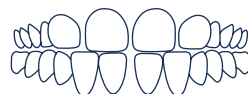
Horní zuby v některém úseku zakusují za dolní.

Skus hrana na hranu



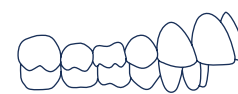
Horní zuby dokusují na dolní hrana na hranu, bez jakéhokoliv překusu.

Mezerovitý chrup



Mezery mezi zuby.

Předkus



Horizontální schůdek je větší než je obvyklé.

Otevřený skus

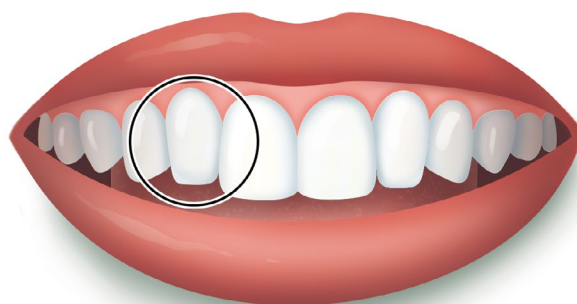
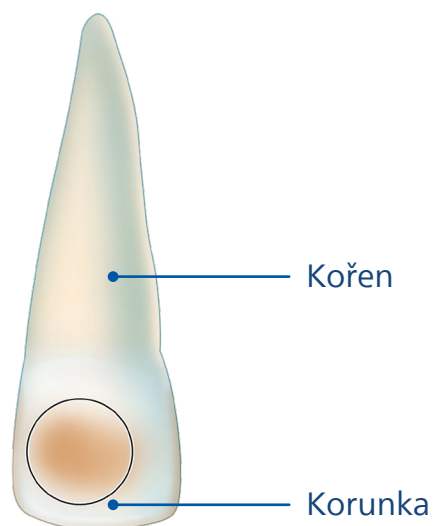


Horní a dolní zuby se plně nedotýkají a vzniká tak mezi nimi průchod.

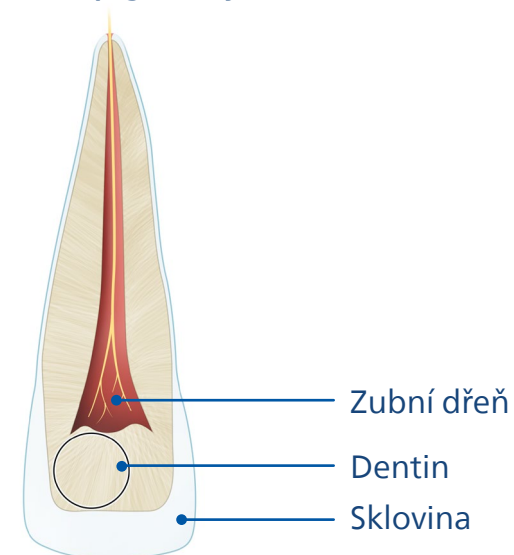
Pigmentace

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Vnější pigmenty



Vnitřní pigmenty



Příčiny



Kouření



Chromogenní bakterie
(důsledkem hromadění plaku)



Potraviny
(např. lesní ovoce, paprika)
a nápoje (káva, čaj, červené víno)

Příčiny



Léky



Jídlo/nápoje



Horečka/
onemocnění



Stárnutí

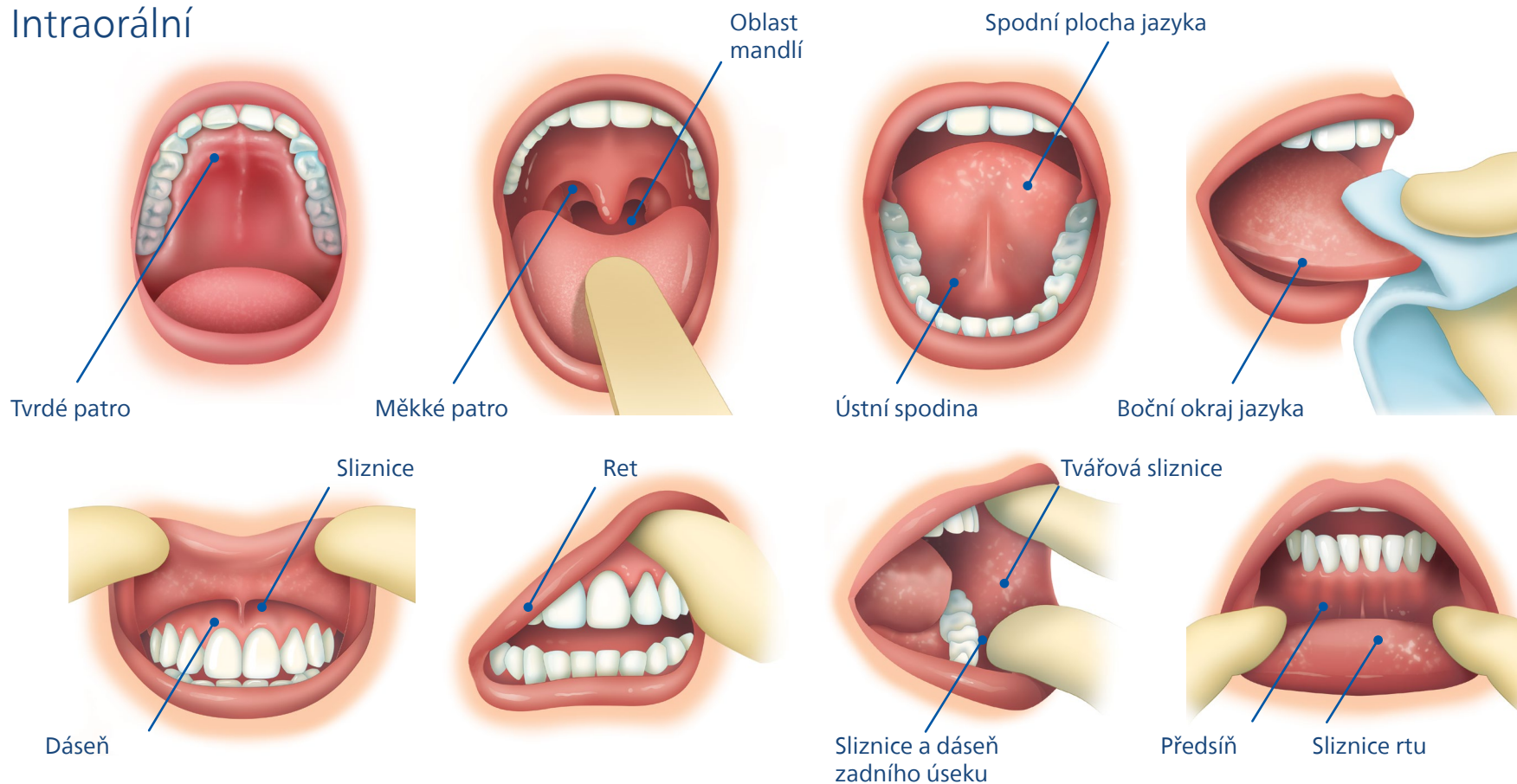


Kouření

Screening orální patologie

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Intraorální



Extraorální: asymetrie, lymfatické uzliny, čelistní kloub

Rizikové faktory



Užívání tabáku
a alkoholu



HPV
(Lidský papilomavirus)



Stárnutí
Orální karcinomy se nejčastěji objevují u lidí starších 40 let



Sluneční záření
Příčinou karcinomu rtu může být nadměrné slunění

Ordinační péče

Obsah

Preventivní péče

Stav dutiny ústní

Ordinační péče

Domácí péče

Ordinační zákroky předcházející vzniku zubního kazu

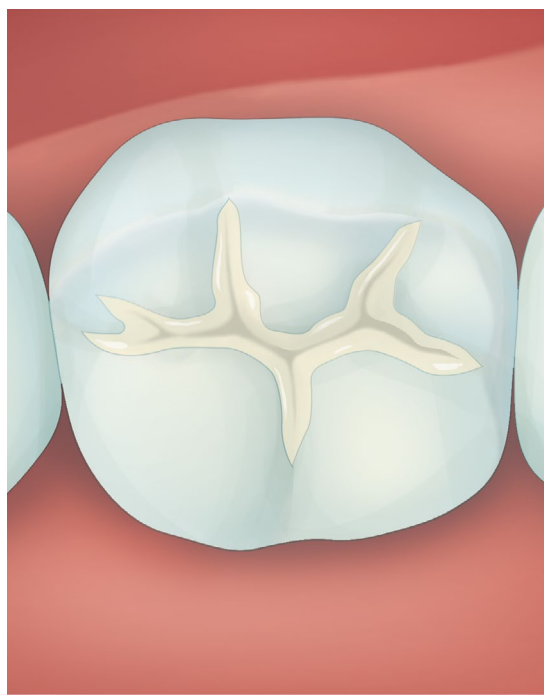
PHILIPS
sonicare ZOOM!

Fluoridace



Fluoridy aplikujeme ve formě gelu, pěny nebo laku. V indikovaných případech mohou být předepsány terapeutické zubní pasty s fluoridy.

Pečetění fissur



Zubní pečetidla se nanášejí jako tenká ochranná vrstva na kousací plošky stoliček.

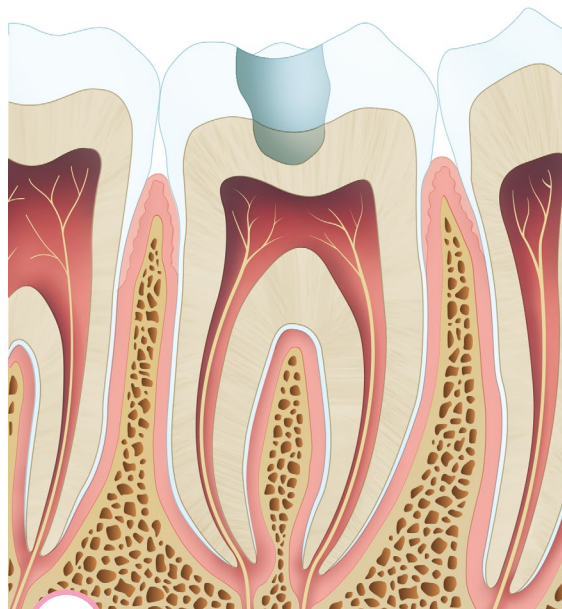
Ošetření zubního kazu

PHILIPS
sonicare ZOOM!

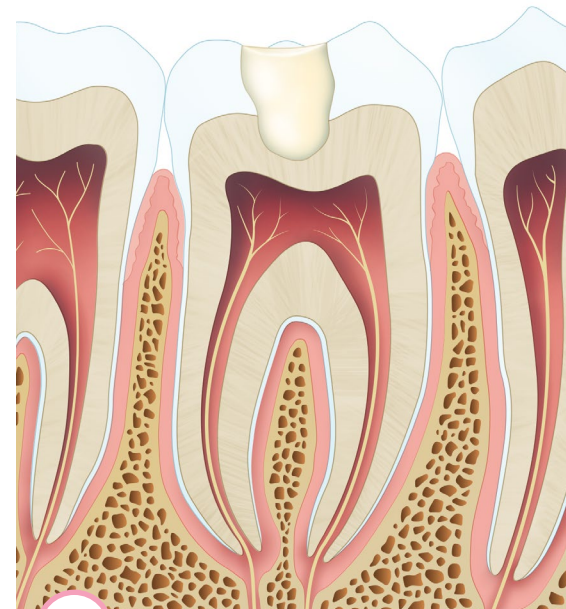
Zubní výplň



1 Zubní kaz



2 Odstranění
kazivých hmot

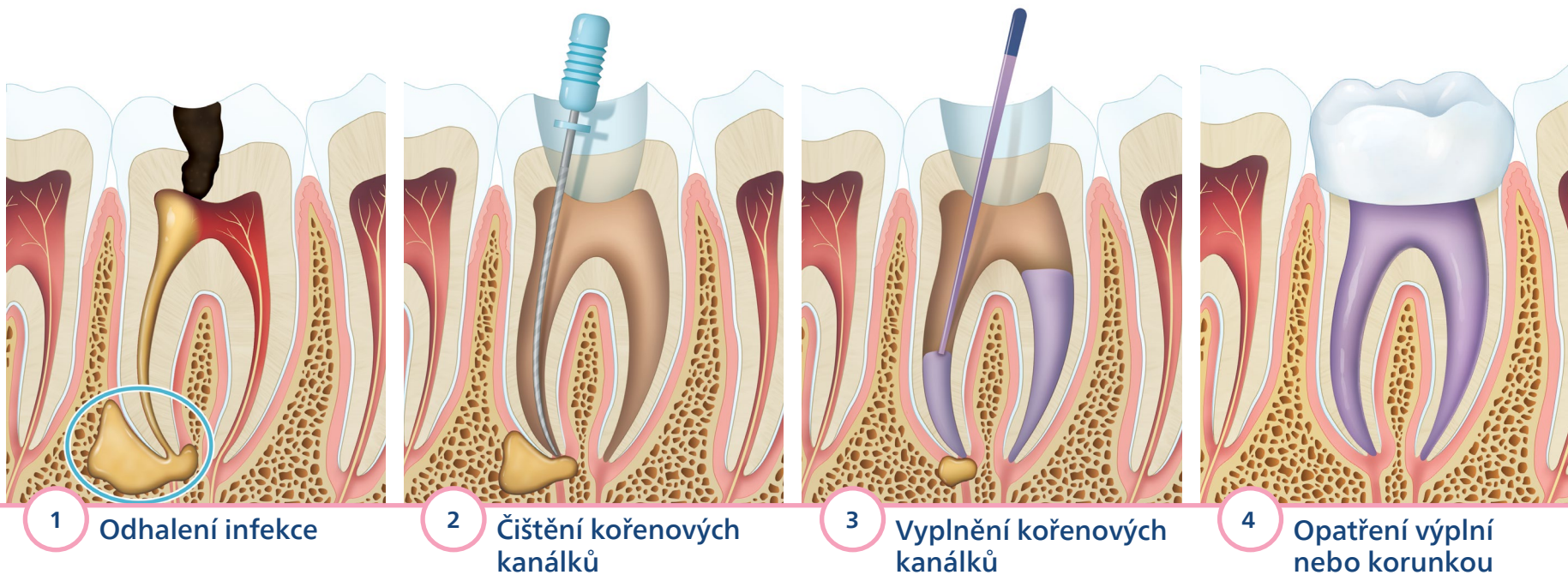


3 Výplň

Ošetření zubního kazu

PHILIPS
sonicare ZOOM!

4 kroky ošetření kořenových kanálků



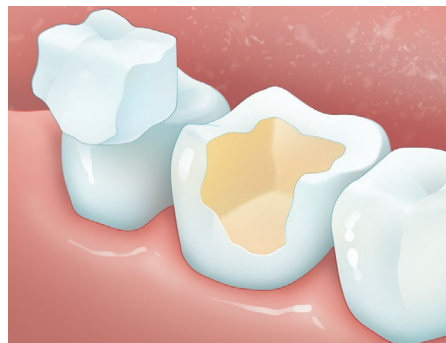
Restaurativní léčba

PHILIPS
sonicare ZOOM!

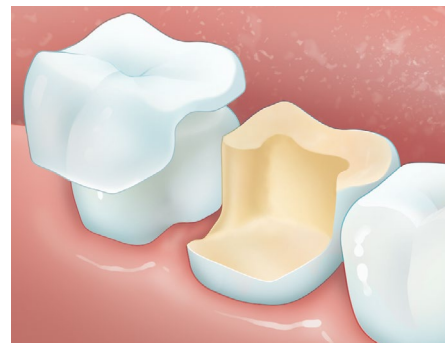
Před ošetřením



Fazeta



Inlay

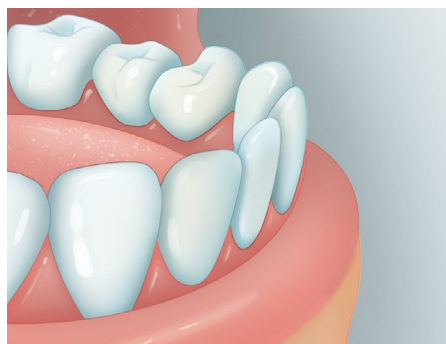


Onlay

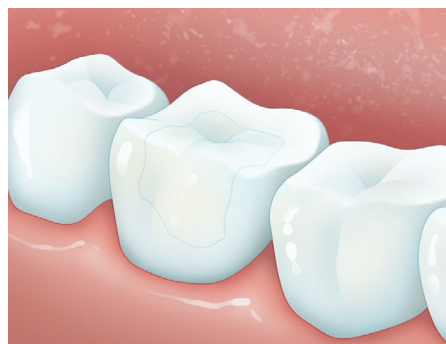


Korunka

Po ošetření



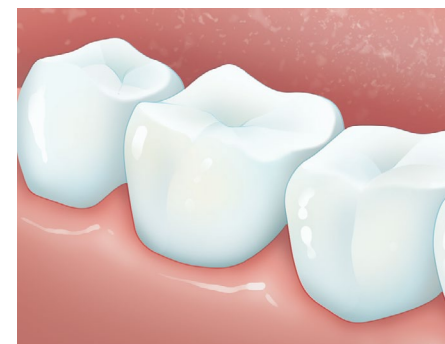
Fazeta



Inlay



Onlay



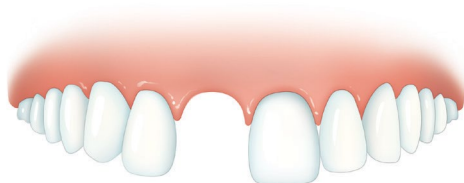
Korunka

Další možnosti:
výplňový materiál v barvě zubu

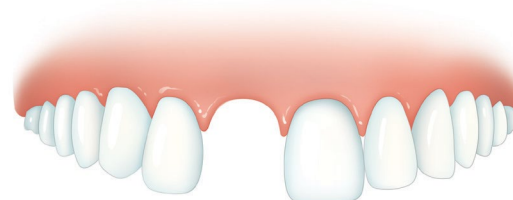
Náhrady zubů

PHILIPS
sonicare ZOOM!

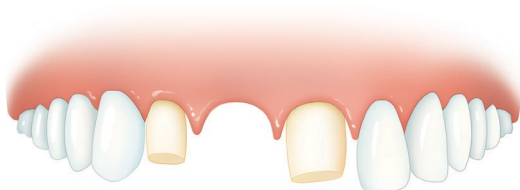
Náhrady jednotlivých zubů



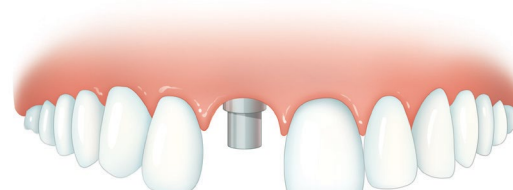
Snímatelná náhrada



Adhezivní můstek



Fixní můstek

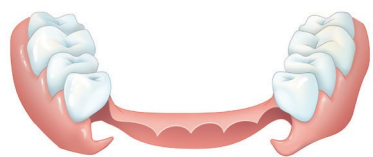


Implantát

Náhrady zubů

Náhrady vícečetných ztrát zubů

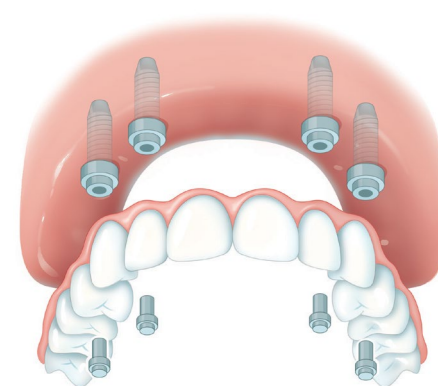
PHILIPS
sonicare ZOOM!



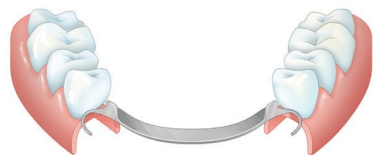
Částečná snímatelná náhrada



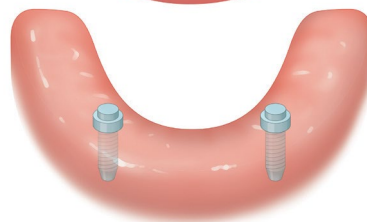
Celková snímatelná náhrada



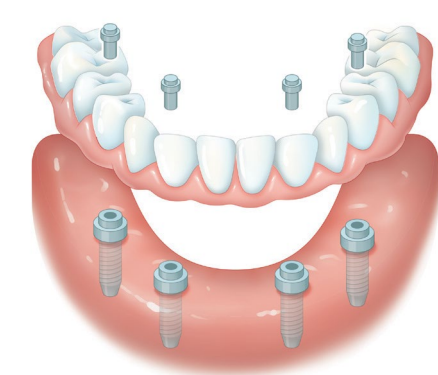
Bránemarkův most



Skeletová náhrada



Celková hybridní náhrada



Bránemarkův most

Ošetření parodontu

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Nechirurgické ošetření parodontu

Scaling a root planing
(odstranění kamene
a ohlazení kořene)



Udržovací léčba

- následuje po ošetření
- intervaly návštěv se liší dle potřeb a zahrnují:
 - odstranění zubního plaku a kamene
 - ošetření prostoru pod dásní u konkrétních zubů
 - sledování stavu
- domácí péče je zásadní pro úspěšné výsledky léčby

Domácí management parodontitidy s Philips Sonicare

Během šestiměsíční klinické studie bylo prokázáno, že Philips Sonicare přináší benefity pacientům při domácí ústní hygieně s mírnou až středně těžkou parodontitidou po nechirurgické léčbě parodontu.¹

1

1 měsíc

Philips Sonicare redukuje hloubku parodontálních kapes.

4

Do 4 měsíců

Až 15x více pacientů používajících Sonicare dosáhlo stavu zdravých dásní oproti manuálnímu kartáčku.²

6

Do 6 měsíců

Redukce hloubky parodontálních kapes až u 90x více pacientů se Sonicare oproti manuálnímu kartáčku.



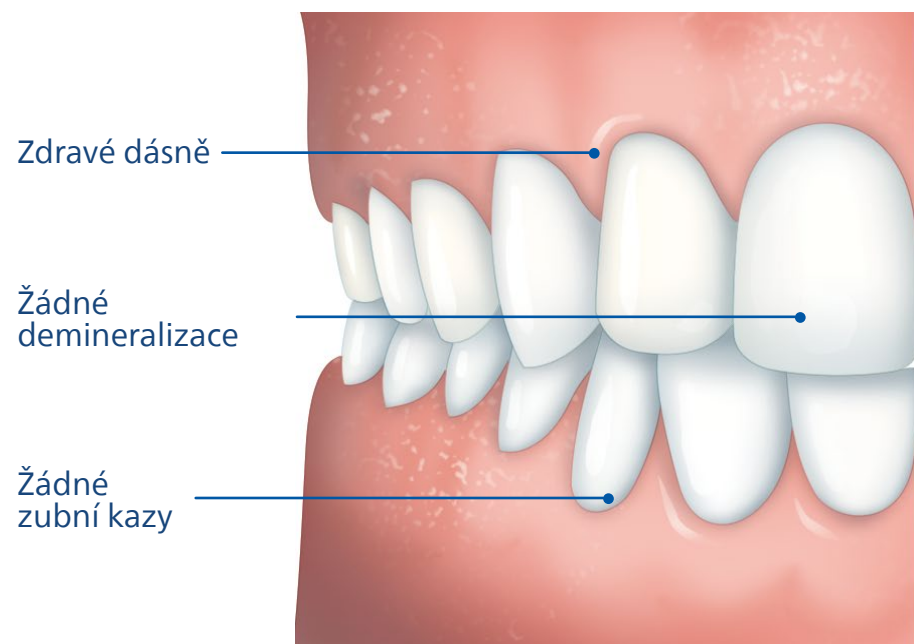
¹ Výsledky studie v níž byl použit kartáček Sonicare DiamondClean Smart s G3 hlavici a Gum Care módem v kombinaci se scalingem a root planingem pod vedením zubního profesionála.
² Podle AAP/EFP

Péče o zuby během ortodontické léčby

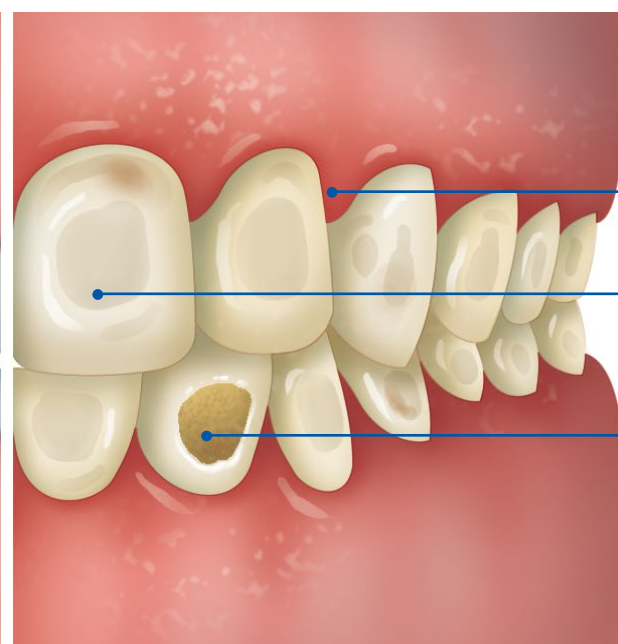
PHILIPS
sonicare ZOOM!

Problémy, které řeší ortodontičtí pacienti

Ideální stav po léčbě



Možné komplikace při nedostatečné hygieně



Bělení zubů

PHILIPS
sonicare ZOOM!

1 Výběr aktuálního odstínu zubů



2 Opatření proti citlivosti zubů



- Zubní krém/pěna s obsahem 1.1% fluoridu sodného a/nebo dusičnanu draselného 2× denně po dobu 14 dní před bělením zubů
- Gely na bělení s obsahem hydroxidu draselného a amorfního kalcium fosfátu (ACP)

3 Výběr bělicí procedury



Kombinované

- Výsledky už po týdnu
- Kombinuje ordinační a domácí fázi
- Žádná/minimální citlivost zubů



Domácí

- Pro náročná zbarvení
- Látky snižující citlivost zubů

Domácí péče

Obsah

Preventivní péče

Stav dutiny ústní

Ordinační péče

Domácí péče

Jak správně používat kartáček Philips Sonicare



- 1 Začňte nanesením malého množství nízkoabrazivní zubní pasty.



- 2 Držte kartáček stabilně všemi konečky prstů.



- 3 Kartáček vám signalizuje, abyste se posunuli do dalšího úseku chrupu.



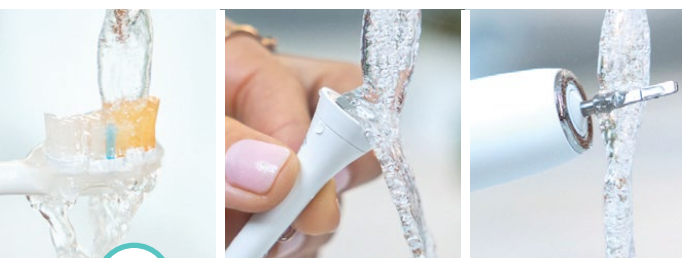
- 4 Pomalu posouvejte kartáček podél linie dásní v úhlu 45 stupňů.



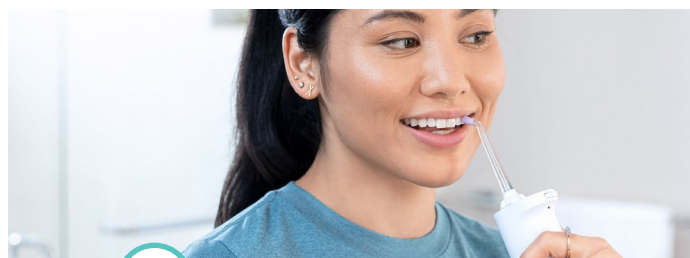
- 5 U frontálních zubů orientujte kartáček také horizontálně nebo mírně šikmo.



- 6 I kousací plochy čistěte pomalým posouváním kartáčku.



- 7 Po čištění nezapomeňte sejmout kartáčkovou hlavici a omyjte vodou.



- 8 Nezapomeňte na mezizubní prostory!



- 9 Vyměňujte hlavici každé 3 měsíce dle doporučení Americké dentální asociace.

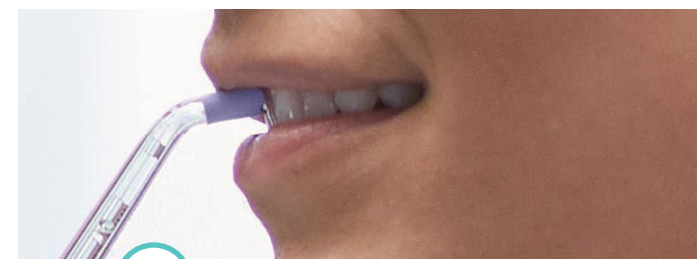
Jak používat Philips Sonicare Power Flosser



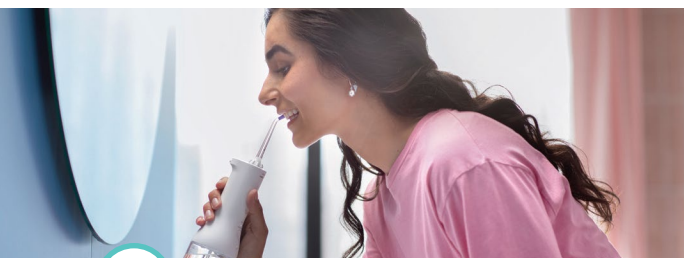
1 Nasadte trysku, naplňte rezervoár vodou.



2 Zvolte režim čištění (Clean nebo Deep Clean).



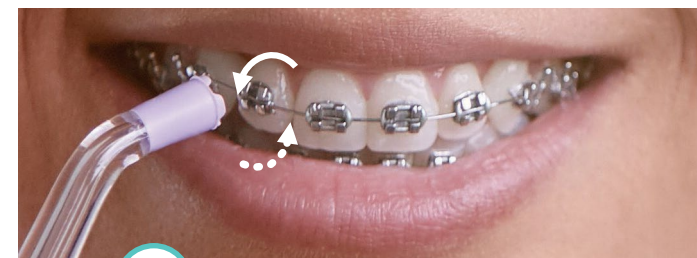
3 Přiložte trysku v úhlu 90 stupňů směrem do mezizubního prostoru.



4 Začněte v zadním úseku. Během čištění se nakloňte nad umyvadlo, aby mohla voda odtékat.



5 Technologie Pulz Wave vám pomáhá přirozeně se přesouvat ze zubu na zub během malých pauz.



6 Máte fixní ortodontický aparát? Čistěte zámečky pomalými oblouky shora i zdola.



7 Při čištění z orální strany si upravte úhel pomocí kroužku na otáčení trysky.



8 Sejměte a opláchněte trysku. Z rezervoáru vylijte zbývající vodu a vypláchněte. Nechte vyschnout.



9 Nezapomeňte nabít PowerFlosser, když se rozsvítí kontrolka, a měňte trysky každých 6 měsíců.

Jak používat kartáček Philips Sonicare u fixního ortodontického aparátu



1 Myslete na to, že váš chrup je rozdělen do segmentů a při signálu se posunujte do dalšího úseku.



2 Pomalu posouvejte kartáček podél linie dásní v úhlu 45 stupňů.



3 Zámečky čistěte nejprve shora.



4 V dalším kroku přiložte kartáček zespoda zámečků v úhlu 45 stupňů.



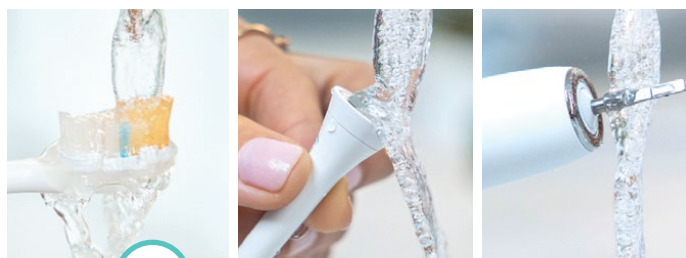
5 Nikdy nečistěte zámečky kolmým přiložením kartáčku.



6 Z orální strany orientujte kartáček horizontálně nebo šikmo.



7 Pokračujte čištěním kousacích plošek.



8 Sejměte kartáčkovou hlavici a opláchněte ji vodou spolu s tělem kartáčku. Nechte vyschnout.



9 Nezapomeňte na mezizubní prostory!

Doporučená péče během ortodontické léčby

PHILIPS
sonicare ZOOM!



Fixní aparát

- Omezte sladké potraviny a nápoje
- Vyhněte se ulpívajícím a tvrdým potravinám

Fóliová rovnátka (alignery)

- Během nošení rovnátek pijte vodu
- Před jídlem rovnátka vyjměte a vyčistěte
- Zuby čistěte před každým nasazením rovnátek

Domácí péče



Čištění kartáčkem

Čistěte zuby po každém jídle, ráno a večer důkladně alespoň 4 minuty. Používejte gely, krémy nebo pěny pro posílení skloviny.



Čištění rovnátek

Čistěte pečlivě foliová rovnátka nebo fixní rovnátka s Philips Sonicare.



Mezizubní čištění

Jednou denně nezapomeňte vyčistit mezizubní prostory, odstraníte tak nebezpečné bakterie.



Čištění jazyka

Při zmnoženém povlaku na jazyku použijte hlavici na čištění jazyka, případně použijte terapeutickou ústní vodu.



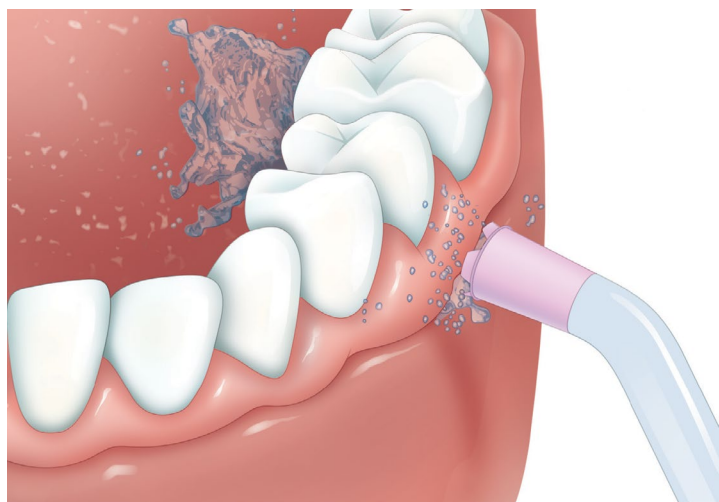
Pravidelná výměna kartáčku

Měňte zubní kartáček nebo kartáčkovou hlavici každé 2 měsíce. Opotřebenosti vláken je při ortodontické léčbě rychlejší.

Doporučená péče o protetické práce

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Důsledná domácí péče je důležitá jak o vlastní zuby, tak o zubní náhrady, můstky, korunky nebo implantáty.



Domácí péče



Čištění kartáčkem

Čistěte nejméně 2 minuty 2x denně. Nezapomeňte na prostory pod fixními náhradami.



Čištění snímatelných náhrad

Pokud máte snímatelné zubní náhrady, vyčistěte jejich povrch kompletně s Philips Sonicare než je ponoříte do roztoku pro čištění snímatelných náhrad.



Mezizubní čištění

Nezapomeňte na mezizubní prostory, prostory pod můstky a prostory kolem implantátů.



Hygiena jazyka

Rozrušte zubní plak na povrchu jazyka, a poté můžete v případě potřeby použít terapeutickou ústní vodu.

