

---

# Učím lidi, jak si čistit zuby

---

## Učím lidi, jak si čistit zuby



Byli jste už v ordinaci dentální hygienistky? Ne? Tak pokud chcete mít zdravé a krásné zuby, asi byste to měli rychle napravit. Perfektně vám odstraní zubní kámen, vyčistí nejspříjemnějším způsobem zuby a vysvětlí, jaké chyby při této činnosti děláte. Podívá se, jak jsou na tom vaše dásně, které bývají častou příčinou kazivosti zubů, a případně může objevit i kazy nebo jiné problémy, které by měl vidět zubař. Podobná zdravotní návštěva se stává běžnou věcí pro stále více lidí.

U nás se poměrně mladá profese už začíná pomalu zabydlovat. O zájmu o ni vypovídají i na měsíc a půl dopředu obsazené termíny v pracovním kalendáři Marcely Bažatové, která se zubní hygienou zabývá už 15 let. „Mezi mými klienty jsou v současné době téměř stejnou měrou zastoupeni muži i ženy, i když ty mírně převažují. Většinou se jedná o lidi středního věku, ale mám v databázi také osmdesátiletou paní. Chodí sem i děti, obvykle kvůli čištění zubů s rovnátky.“ K hygienistce dvakrát za rok

Pravidelnou péči o zuby, dásně, ústní dutinu a jejich čištění byste měli alespoň dvakrát do roka svěřit odborníkovi. Většina lidí za něj považuje pouze zubního lékaře, ale ten většinou nemá dostatek času se prevencí a důkladnou zubní hygienou zabývat a přenechává ji právě zubním hygienistkám. Tato profese je ve světě běžná, prim zde hrají zvláště Švýcarsko a Spojené státy.

„V cizině si lidé na své zuby dávají pozor, protože dobře vědí, že nedbalost a špatná péče by je přišla zbytečně drahé. Stomatologické ošetření je v zahraničí dost nákladná záležitost. A tak ke stomatologovi chodí opravdu jenom se zdravotními problémy. Prevenci zajišťují dentální hygienistky,“ říká Marcela Bažatová.

Podle jejích slov je hlavní náplní této profese osvěta, prevence kazivosti zubů a nemocí dásní. „To v praxi znamená, že učím lidi, jak správně si mají čistit zuby a jak pečovat o dásně, což je pro jejich zdraví a dlouhou životnost to nejdůležitější. Snažím se spolu s nimi vzniku kazů, parodontózy buď předcházet, nebo její účinky zmírňovat,“ vypočítává svou denní pracovní náplň.

Co vás čeká

Když si sednete, nebo spíše lehnete do pohodlného křesla v ordinaci, hygienistka s nezbytnou rouškou a ochrannými rukavicemi vám standardními zubařskými nástroji velmi šetrně a ohleduplně prohlédne zuby. Přesně vám popíše jejich stav i množství zubního kamene. Při ošetření, které stojí mezi pěti až sedmi sty korunami, vám dokonale odstraní plak i zubní kámen, nejdříve ultrazvukem a potom i ručními nástroji. Dásně pak vydezinfikuje a zuby vyleští. Po ošetření s vámi zkonstatuje vaše návyky při čištění a doporučí vhodné kartáčky.

„Nejdůležitější je, aby lidé používali správný typ a velikost kartáčku – běžného i těch speciálních, například mezizubních. Jejich špatný rozměr může vaši snahu přivést vniveč,“ upozorňuje hygienistka a vzpomíná na pacientku, která si vybírala barvy mezizubních kartáčků tak, aby jí ladily k oblečení. „Barevné jsou ale proto, abyste odlišili jejich velikost, kterou musíte přizpůsobit mezerám mezi zuby. Je to jako s čištěním úzké vázy. Malý kartáček mezeru nevyčistí a velký se do ní nedostane. Přitom zbytky jídla jsou hlavním důvodem vzniku kazů a běžným kartáčkem je nemůžete dokonale vyčistit ani při nejlepší vůli. Stejně se pro každého hodí jiná zubní nit,“ radí Marcela Bažatová.

Za tři roky hygienistkou

V Česku můžete profesi dentální hygienistky studovat na vyšší odborné škole nebo v bakalářském programu na vysoké škole. Může se přihlásit každý po ukončení střední školy, ale střední zdravotnická škola je výhodou. Studium trvá tři roky, školy nabízejí i dálkové programy.