



PRODUKTY LR *pro péči o chrup a o dutinu ústní*

MUDr. Pavel Hanzelka

Milí LR partneři,

v dnešním odborném článku si povíme něco o LR produktech určených pro správnou péči o chrup a zaměříme se blíže na relativní novinku v tomto portfoliu, **žvýkačku Microsilver plus**, a na její správné používání.

K tomu, abychom správně zpracovali potravu a využili všechny její živiny optimálním způsobem, je velmi důležitý zdravý chrup a celkově zdravá ústní dutina.

V té dochází nejen k mechanickému rozmělnění potravy, ale také k jejímu prvnímu natravení díky enzymům ze slinných žláz. Díky slinným amylásám dochází ke štěpení složitých a dlouhých molekul škrobů na jednodušší cukry s kratší molekulou. Sliny navíc posunují pH dutiny ústní k neutrálním hodnotám (díky vysokému obsahu hydrogenuhličitanu – HCO₃⁻) a působí tak (jak bude uvedeno dále) antikariozně, tedy proti zubnímu kazu.

Jedním z nejčastějších onemocnění dutiny ústní je právě **zubní kaz**. Jeho předstupněm je **zubní plak (mikrobiální plak)**, což je měkká, takřka neviditelná vrstva usazená na povrchu zubů, zvláště pak v oblasti okrajů dásní. Zubní plak kromě zbytků potravy obsahuje i rozmnožené bakterie. Je však velmi dobře odstranitelný čištěním zubů. Ale pozor. Jakmile se do zubního plaku vysráží minerální látky, ztverdne a stává se z něj **zubní kámen**. Tento již není dost dobře možné odstranit prostým čištěním zubů a musí se odstranit mechanicky pomocí nástrojů. Zubní kámen vede k zánětům dásní, neboť je dráždí chemicky (uvolňují se z něj dráždivé látky) i mechanicky a může se stát předstupněm parodontózy.

Zubní kaz je typickým civilizačním onemocněním a přímo souvisí s charakterem naší stravy. Nadbytek cukrů ve stravě vede k jejich mikrobiálnímu rozkladu v dutině ústní za vzniku organických kyselin, jako jsou kyseliny mléčná, octová, mravenčí, propionová a máselná, které pak demineralizují sklovinu (vyplavují vápník ze zubní skloviny výměnou za H⁺ ionty). Hodnota pH v dutině ústní znamená dynamický proces, který probíhá po požití potravy, při níž pravidelně „nakrmíme“ i bakterie dutiny ústní, které pak zkvašují zbytky potravy ulpělé na zubech, pH (zvláště v okolí zubů) klesá pod 5,5, tedy do kyselých hodnot, přičemž začne převažovat demineralizace (odvápňování) nad remineralizací (zavápňování) zubní skloviny. Mechanické očištění zubů po jídle (kartáček, ale také žvýkačka) odstraní zbytky potravy i s podstatnou částí bakterií a produkce slin posouvá pH v dutině ústní nad 5,5, až k hodnotám neutrálním (pH 7), kdy začne převažovat remineralizace. Pokud však po požití potravy nedojde k očištění zubů, vzniká z jejich zbytků a z bakterií právě zubní (mikrobiální) plak usazený na jejich povrchu, do kterého už ale sliny neproniknou a nemohou tudíž efektivně neutralizovat kyseliny, které v plaku vznikají. Určité části zubů (zvláště oblasti kolem dásní a tam, kde povrch zubů není hladký, např. kousací plochy stoliček) jsou kvůli nesprávné péči o chrup prakticky po celý den vystaveny kyselému pH, což vede právě k demineralizaci zubní skloviny.



Jak již bylo řečeno, demineralizace nastává, resp. začne převažovat, klesne-li pH pod 5,5, což v bakteriálním plaku není žádný problém. Takto vzniklé demineralizační defekty v zubní sklovině jsou pak počátkem zubního kazu. V těchto defektech se následně usazují další zbytky potravy, které jsou ale již velmi špatně odstranitelné i zubním kartáčkem. Usazují se zde i další bakterie, které pak dále rozkládají cukry za vzniku výše uvedených kyselin a dále odvápnují sklovinu. Kruh se tak uzavírá a zubní kaz se šíří hlouběji a hlouběji, přičemž zubní sklovinou přechází až do zuboviny a později až do zubní dřeviny, což vede ke kruté klidové bolesti, která nás nutí co nejrychleji vyhledat pomoc zubaře.

Zubní kaz je však velice dobře preventabilní. Nejdůležitějším principem je správné a pravidelné čištění zubů a pochopitelně i výběr kvalitní zubní pasty.

Mezi další závažná onemocnění dutiny ústní patří **parodontóza**, velmi častá u kuřáků, kteří mají sníženou obranyschopnost. Její výskyt je zde 4–7x častější. Toto onemocnění podporuje vznik zubního plaku i zubního kamene. Je způsobeno rozmnožením bakterií v oblasti dásní, což vede k zánětu. Ten následně činí dásně křehkou, dásně postupně ustupuje (odborně říkáme, že atrofuje), obnažují se zubní krčky a bakterie pronikají do prostoru pod ni, mezi zubní cement a alveolární kost, kde je závažný aparát zubů. Tento je následně zánětem vyvolaným bakteriemi destruován a dochází k uvolňování a výrazné viklavosti zubů. Konečným a nejtěžším stádiem je pak ztráta zubů, kdy zuby dříve nebo později zkrátka vypadnou.

Firma LR, výrobce vysoce kvalitní **zubní pasty Microsilver plus**, přichází v tomto roce s novinkou, a sice s **Microsilver plus Žvýkačkou pro zdravé zuby a dásně**.

Základní součástí obou těchto produktů je **mikrostříbro s nanopórní strukturou**.

Microsilver má baktericidní vlastnosti, tzn. že ničí bakterie a na rozdíl od antibiotik na něj mikroorganismy nezískávají rezistenci (odolnost). Je tedy účinné stále a opakovaně. **Houbovitá struktura s nanopóry navíc umožňuje vysokou přilnavost ke sliznici a tím mnohonásobně zvyšuje účinnost stříbra na bakterie**. Svým větším povrchem také zachytí daleko více bakterií než stříbro koloidní. Další důležitou součástí výrobků (a to se týká všech produktů řady Microsilver) je **dexpantenol**, který má protizánětlivé vlastnosti, a **zinek**, který rovněž působí protizánětlivě a protioxidačně. V případě dutiny ústní dexpantenol (provitamin B5) zklidňuje citlivé zuby a dásně a zinek je regeneruje. Důležitou součástí zubní pasty je **hydroxyapatit**, který umožňuje reparaci drobných defektů zubní skloviny, a rovněž **fluorid sodný**, který napomáhá mineralizaci skloviny. V případě žvýkačky jsou její podstatnou součástí **erytritol, xylitol, sorbitol a maltitol**, což jsou alkoholické cukry, které se zde používají jako sladidla. Činí chuť žvýkačky příjemnou a sladkou a především – neškodí zubům (nejsou to pravé cukry, které by se baktériemi rozkládaly za vzniku kyselin!!!).

Velmi důležité je čistit si zuby ráno i večer, vždy minimálně 2 minuty, lépe i déle, a žvýkačku užívat po každém jídle (poslouží velmi dobře jako náhrada za zubní pastu) a žvýkat ji minimálně 5 minut.

Pokud jde o čištění zubů, je důležité používat správnou techniku a také čistit i mezizubní prostory (pomocí mezizubního kartáčku). Velmi důležitý je výběr zubního kartáčku. Ten by měl mít spíše měkčí štětiny (jsou flexibilnější a lépe se dostanou do méně dostupných míst), měl by být štětinami hustě osazený (poznáme to tak, že je povrch čistící hlavičky díky hustotě štětín málo zřetelný). Délka hlavičky kartáčku by měla mít rozsah maximálně 2–3 zubů. Při delší hlavičce se stává čištění neefektivní.

Jak zubní pasta, tak i žvýkačka z řady MICROSILVER efektivně redukuje mikrobiální osídlení dutiny ústní a působí především na bakterie Streptococcus a Lactobacillus, které jsou hlavní příčinou tvorby zubního kazu.

Ve srovnání s jinými žvýkačkami určenými pro péči o chrup má žvýkačka Microsilver velké výhody:

- a/ **účinkuje rychleji** – díky mikrostříbru a nanopórnímu povrchu, který váže mnohem více bakterií než koloidní stříbro
- b/ **je účinnější** – odstraňuje až 83 % bakterií na rozdíl od komerčních žvýkaček, které eliminují jen 40–60 % baktérií
- c/ **účinkuje déle** – dokonce i po 5 hodinách zůstává v dutině ústní méně bakterií než v případě užití komerčních žvýkaček

Jaké jsou tedy hlavní indikace zubní pasty a žvýkačky MICROSILVER?

- a/ **prevence zubního kazu a zubního plaku**
- b/ **prevence paradentózy**
- c/ **redukce zápachu z úst**
- d/ **prevence a podpůrná léčba zánětu dásní**

Zubní pastu MICROSILVER je kromě klasického čištění zubů možné používat i těmito způsoby:

- a/ **redukce zápachu z dutiny ústní** – proužek pasty se nanese na jazyk a nechá chvíli působit, pak se ústa důkladně vypláchnou
- b/ **čištění mezizubních prostor** – pasta se nanese na mezizubní kartáček a prostor mezi zuby se vyčistí. Nechá se chvíli působit a pak se ústa vypláchnou
- c/ **posílení dásní** – s pomocí mezizubního kartáčku se pasta vmasíruje do dásní a nechá se působit. Ústa se v tomto případě nevypláchnou.

Ačkoli jsme se v článku zaměřili na produkty MICROSILVER PLUS, nezapomínejme ani na **Zubní pastu Aloe Vera**, která obsahuje **extrakt z echinacey** s protizánětlivým účinkem a také **propolis** s hojivými a rovněž protizánětlivými účinky. Tato zubní pasta obsahuje **43 % Aloe Vera gelu**. Pro citlivé zuby (reagující bolestí na horké, studené, sladké nebo kyselé) je velmi účinná **Zubní pasta Aloe Vera Sensitive** s obsahem **40 % Aloe Vera gelu**.

Jsem velmi rád, že firma LR vyrábí vysoce kvalitní produkty určené nejen pro prosté čištění zubů, ale především pro prevenci. Každý z nich je schopen velmi významně zabránit nebo snížit riziko závažných onemocnění dutiny ústní, především zubního kazu a paradentózy.

Na závěr bych Vám, milí LR partneři, popřál krásné a pohodové dny a mnoho radosti s produkty LR.

MUDr. Pavel Hanzelka

Lékařská infolinka: +420 602 430 333

Út 7.30 - 10.00 hodin

St 7.30 - 10.00, 18.30 - 21.00 hodin

Čt 18.30 - 21.00 hodin

Pá 12.00 - 14.30 hodin

