

6 | Nezapomínejte na doplňky

Používejte ústní vody a střídejte je. Jsou účinné proti bakteriím zubního povlaku a pomáhají remineralizovat zuby. Jsou to však jen doplňky, které nečistí! Hlavní je dobře používat kartáček.

7 | Aktivně se zajímejte o ústní hygienu

Chťete se naučit dobře čistit zuby! Pořídte si detekční tablety, či roztok, které zbarvují zubní povlak. Stojí pár korun. Navštěvujte pravidelně zubaře a dentální hygienistky!

8 | Můstky je třeba čistit precizně!

Při parodontitidě nebo rozsáhlých protetických rekonstrukcích musíte čistit naprosto špičkově! Navštěvujte hygienistku každé tři měsíce.

9 | Nezapomínejte na děti!

Jděte svým dětem příkladem. Děti se učí napodobováním, čistěte si tedy zuby s nimi. Odmalička s nimi také chodte k zubaři!

10 | Žvýkejte žvýkačky bez cukru!

Desatero vám přináší **Orbit klub**, vzdělávací portál o péči o chrup dětí i dospělých, a **E-Zubař**, 14 dílný seriál o dentální hygieně. Odborná spolupráce: MUDr. Vladislav Růžička a MUDr. Jakub Smrček.



Více informací na www.orbitklub.cz.