

Pro zdravý
a krásný úsměv



TePe[®]

Zdravý úsměv, zdravý život

Zdravá ústa jsou důležitým faktorem
pro celkové tělesné zdraví.

Provedeme Vás zdravotními riziky
a poradíme, jak pečovat o své
zuby a dásně.

Odvápnění zubní skloviny a zubní kaz?

Jedna společná příčina:
kyseliny, které uvolňují
minerály ze zubní skloviny
a vedou tak ke vzniku
zubního kazu.



Váš domácí úkol

Zdravé dásně jsou světle růžové a při čištění nekrvácí.

Zdravé zuby neonemocní zubním kazem.

Udržet dásně a zuby zdravé vypadá jako snadný úkol – čistit každý den a chodit na pravidelné kontroly.

A když se to nepodaří, tak vám hrozí:

- **Zubní kaz** – jeho příčinou je opakované působení kyselin na zubní sklovinu. Bakterie plaku přeměňují cukry ze stravy na energii a produkují kyseliny, které odvápnují zubní sklovinu. Pokud kyseliny působí příliš často a dlouho, vede to k trvalému poškození zubu zubním kazem.
- **Zánět dásní** – bakterie a jejich odpadní produkty dráždí dásně a způsobují jejich zánět neboli gingivitidu. Bez správné léčby může zánět dásní pokročit až do stádia označovaného jako parodontitida. Při ní postupně ubývá kosti okolo kořene zubu, což může s postupem času vést až k úplné ztrátě zubu.

Pečujte o své tělo!

Výzkumy ukazují, že onemocnění dásní a parodontu je provázáno i s dalšími systémovými onemocněními, mezi které patří například diabetes nebo onemocnění srdce a cév. To znamená, že zdraví dásní je důležité i pro celkové zdraví organismu.

Zdravý životní styl zahrnuje nejen pohyb, pestrou a vyváženou stravu, dostatek spánku, ale i péči o orální zdraví. Zdravá ústa jsou součástí zdravého těla.

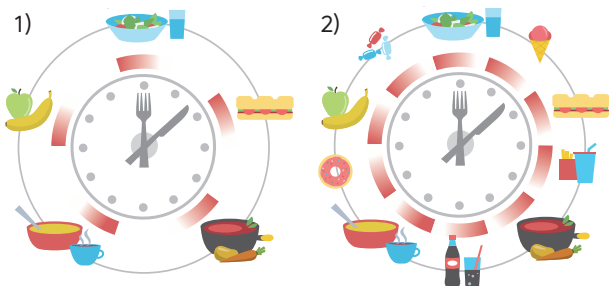


Tipy a rady

Správné stravovací návyky

Mezi špatné stravovací návyky patří častá konzumace sladkých nápojů a potravin, což je jeden z faktorů rizika vzniku zubního kazu. Sladké a lepivé potraviny velmi snadno ulpívají na zubech a vedou ke zvýšené tvorbě kyselin. Sliny neutralizují kyselé prostředí v ústech. Pokud jim však nedáte dostatek času mezi jednotlivými jídly, může dojít ke vzniku kazu.

- Jezte pravidelně (1) a pokuste se omezit časté mlsání mezi jídly. (2).
- Pro dodržování pitného režimu je ideální čistá voda.
- Pokuste se vyvarovat zvýšenému příjmu jednoduchých cukrů.



Pravidlo 5

Je důležité očistit všech 5 ploch Vašich zubů. Onemocnění dásní často začíná mezi zuby, kam se běžný kartáček nedostane. Používejte proto mezizubní kartáčky a zubní nit každý den. Pravděpodobně budete potřebovat více než jednu velikost mezizubních kartáčků, jelikož mezizubní prostory nejsou všude stejně velké. Správnou velikost kartáčku lze zavést s mírným odporem, ale bez přílišného tlaku.



Bez ohýbání zavedte kartáček mezi přední zuby. Několika málo pohyby tam a zpět očistíte mezizubní prostor. Pro snazší přístup mezi zadní zuby kartáček zahněte.



Zdokonalte čištění zubů



Zuby čistěte ráno a večer po dobu minimálně 2 minut a používejte zubní pastu s fluoridy.



Vlákna kartáčku směřujte pod úhlem 45° proti linii dásně. Velmi malými krouživými pohyby čistěte nejprve vnitřní plochy zubů, poté vnější plochy zubů a následně i žvýkácké plošky.



Nejezte a nepijte 2 hodiny po čištění zubů, aby mohly působit účinné složky zubní pasty.



Pravidelně obměňujte zubní kartáček – alespoň každé tři měsíce.

Každodenní péče o zuby a dásně

Zubní kartáčky

Používejte zubní kartáček s měkkými nebo extra měkkými vlákny pro šetrné čištění. Zúžená hlavice kartáčku zjednodušuje čištění zadních zubů.

TePe Select™ (1) profesionální kartáček s trojúhelníkovou hlavicí a ergonomickou rukojetí.

TePe Nova™ (2) má vyvýšené snopce vláken pro snadnější přístup do obtížně čistitelných oblastí, zejména okolo zadních stoliček.

TePe GOOD™ Regular (3) je ekologicky šetrný zubní kartáček s trojúhelníkovou hlavicí a ergonomickou rukojetí.

TePe Supreme™ (4) kombinuje dvě délky vláken pro optimální čištění podél linie dásně.

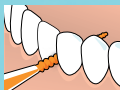
Čištění mezi zuby

Díky pravidelné mezizubní hygieně budete mít zuby a dásně zdravé.

TePe® mezizubní kartáčky/TePe Angle™ (5) mezizubní kartáček je nejefektivnější pomůckou pro odstranění zubního plaku mezi zuby.



TePe EasyPick™ (6) je určený pro rychlé očištění zubů po jídle, před schůzkou nebo na cestách.



TePe GOOD Mini Flosser™ (7) zubní nit je napnutá v držátku tvaru luku pro snadné použití. Držadlo je vyrobeno z cukrové třtiny.



TePe® Dental Tape (8) zubní páska je určena k čištění úzkých mezizubních prostor. Zavádí se jednoduše a netřepí se.



Prevence špatného dechu

Špatný dech je často způsoben bakteriemi na povrchu jazyka, které lze odstranit pomocí škrabky na jazyk.

TePe GOOD™ Tongue Cleaner (9) napomáhá předcházet zápachu z úst a zlepšuje celkové orální zdraví.





Zkontrolujte si, jak čistíte

TePe PlaqSearch™ odhalí místa, na kterých i po vyčištění zubů zůstal zubní plak. Indikační tabletu rozkousejte, jazykem rozetřete po všech ploškách zubů a ústa vypláchněte. Zabarvená místa značí zubní plak, který je třeba dočistit.



Pomůcky pro zdravé zuby a dásně



Made in Sweden

Zubní kartáčky



Select



Nova



Supreme



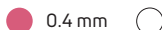
GOOD Regular



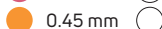
Mezizubní hygiena



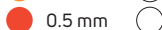
Original



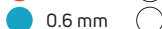
0.4 mm



0.45 mm



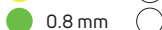
0.5 mm



0.6 mm



0.7 mm



0.8 mm



1.1 mm



1.3 mm



1.5 mm



Extra soft



0.45 mm



0.5 mm



0.6 mm



0.7 mm



0.8 mm



1.1 mm



Angle



0.4 mm



0.45 mm



0.5 mm



0.6 mm



0.7 mm



0.8 mm



Easypick



XS/S



M/L



XL



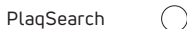
Mini Flosser



Dental Floss



Individuální pomůcky



PlaqSearch



Tongue Cleaner



PROFIMED®

P pečlivě vybráno pro vaše zdraví

Zakoupíte v lékárně, u svého zubního lékaře nebo ve specializovaných prodejnách PROFIMED:

Praha 1, Palladium, nám. Republiky • Praha 2, Ječná 2 • Praha 4, Westfield Chodov • Praha 5, OC Nový Smíchov • Metropole Zličín • Praha 6, OC Šestka • Praha 9, Centrum Černý Most • Brno, Galerie Vaňkovka • OC Olympia • Plzeň, OC Olympia • České Budějovice, Centrum IGY • Hradec Králové, OC Futurum • Liberec, OC Forum • Olomouc, Galerie Šantovka • Forum Nová Karolina.

Distribuce Česká republika:

PROFIMED s.r.o., Ječná 2, 120 00 Praha 2
e-shop: www.profimed.cz



TEPEMILE



8 595556 667255