# Co je dentální hygiena, jak probíhá a jak dlouho trvá

Dentální hygienistka Jana Kroulová vám v našem videu prozradí, co je to dentální hygiena, jak probíhá, jak dlouho trvá nebo třeba jak často chodit na dentální hygienu.

## Jak probíhá dentální hygiena

Na dentální hygieně dochází k vyšetření, při kterém se používá zrcátko, sonda a paro sonda. Pomocí těchto tří nástrojů může dentální hygienista zjistit stav vašeho chrupu a dásní. Po vyšetření zjistíte, co hygienista ve vašich ústech našel a zda je všechno v pořádku. Dentální hygienista si s vámi promluví o tom, kterým chybám se máte vyhýbat a jestli svou domácí dentální péčí můžete ovlivnit své ústní zdraví. Pokud některým odbornějším termínům nebudete rozumět, nebojte se zeptat.

## Co se dělá na dentální hygieně

Kromě vyšetření vám dentální hygienista či hygienistka ukáže instruktáž čištění chrupu a dásní, která probíhá buď na modelu zubu, nebo přímo ve vašich ústech. Vy předvedete, jak jste zvyklí si zuby čistit a dentální hygienista vás opravuje, když to děláte špatně, nebo chválí, když si zuby naopak čistíte správně. Další kroky při návštěvě dentální hygieny jsou individuální a záleží na směru, který si váš dentální hygienista nastavil.

### Jak probíhá první dentální hygiena

Pokud před sebou máte první návštěvu dentální hygieny, určitě vnímáte jisté obavy, nevíte, jak taková návštěva probíhá. Vyšetření se odehrává na zubařském křesle. Při vyšetření můžete sedět i ležet. To záleží na tom, jaká poloha vyhovuje vaší dentální hygienistce či hygienistovi.

První návštěva dentální hygieny většinou končí po instruktáži. Je to proto, abyste měli čas si osvojit nové techniky čištění nebo nové pomůcky. Někdy může dojít během první návštěvy dentální hygieny již k ošetření. Většinou se jedná o očištění plaku a odstranění zubního kamene. Nelekejte se, když se při vyplachování objeví krev. Není to proto, že by vám dentální hygienista ublížil, ale naopak vám pomáhá, abyste krev již podruhé neviděli.

## Co si vzít na dentální hygienu

Každý člověk je jiný, a tak na domácí dentální péči používá každý něco jiného. A právě proto je dobré, když si s sebou své pomůcky na čištění zubů přinesete. Díky tomu dentální hygienista či hygienistka zjistí, jaké pomůcky používáte, s jakými čistíte, jaké jsou vaše oblíbené a proč. Hygienista tak může najít kompromis, kterým docílí toho, že pomůcky budou vyhovovat vám a zároveň bude hygienista přesvědčen, že vám tyto pomůcky neubližují, jsou pro vás efektivní a přinesou vám správný výsledek.

## Jak často chodit na dentální hygienu

Na začátku mohou být návštěvy dentální hygieny častější. Dentální hygienista chce být přesvědčen o tom, že vám jeho péče něco přinesla, něco vám dala. Když si budete zuby čistit tak, že nebude potřeba péče dentálního hygienisty, budou se intervaly návštěvy dentální hygieny prodlužovat.