

MÁTE 10 MINÚT NAZUBY?

Zabudnite na žltú

Biela zubom pristane!



nazuby.eu

Magazín 01/2025

„Babi, prečo máš také biele zuby?“

Takú otázku chceme počuť za pár (desiatok) rokov od našich vnúčat. A veríme, že vy tiež.

Vaše krásne zdravé zuby sú našim poslaním a už vyše 13 rokov sa snažíme vykričať do sveta, že starostlivosť o chrup, jazyk aj d'asná nie je nuda a bežná rutina...

Môže to byť poriadna zá-ba-va!

Víta vás nové číslo magazínu Nazuby, kde sa pozrieme na zúbky dnešnému bieleniu a odhalíme všetky tajomstvá bielych zubov, po ktorých ste vždy túžili.

Ste pripravení nasadiť svojmu **úsmevu bielu?** 😊



**Klára, Hanka a Zuzka – s láskavou pomocou odborníčov
MDDr. Lenky Gregora; Lucie Zídkovej, DiS.; Kateřiny Clary Baxovej, DiS.;
MDDr. Heleny Dvořákovéj, vám prajú príjemné čítanie.**

Chcete s nami niečo zdieľať? Napíšte nám na magazin@nazuby.cz

„Zuby mám žlté po mame...“ Ako je to s odtieňom zubov a genetikou?

Niekedy môžeme za nažltnutý odtieň chrupu naozaj viniť gény. Tie rozhodujú o vrodenej farbe zubov a zároveň **ovplyvňujú hrúbku skloviny**. Čím tenšia je zubná sklovina, tým viac presvitá zubovina – nažltnutá hmota, ktorá tvorí väčšinu zuba.

Nezvádzajme však všetko na gény...

Vedeli ste, že za zafarbenie zubov môžu napríklad aj lieky, nevhodne zvolené produkty na zuby, úrazy alebo zlá životospráva? Zistite raz a navždy, prečo trápia žlté zuby aj vás.



Pravda, alebo lož? Poznáte ich aj vy: mýty, polopravdy, babské rady. V každom čísle si berieme na paškál jedno tvrdenie o zuboch a **uvádzame ho na pravú mieru**.



Ak by ste radi zabojovali s odtieňom svojich zubov, odhalte najprv príčinu. Tých 9 najčastejších opisujeme so zubnou lekárkou MDDr. Lenkou Gregora na www.nazuby.eu/9-dovodov

Ako šetrne získať krásny úsmev a sebaistú povahu?

Biely úsmev je často spájaný s atraktivitou a zdravím. Preto mnohí z nás volia bielenie zubov nielen s cieľom zlepšiť vzhľad, ale zároveň **zvýšiť sebavedomie**. Aké bielenie dnes vôbec máme k dispozícii?

1. Ordinačné bielenie

Tento typ bielenia sa považuje za **profesionálny** a žiarivý úsmev získate už po prvej návšteve zubnej ordinácie. Spravidla je toto bielenie poskytované iba zubným lekárom alebo dentálnou hygieničkou. Nebojte sa, ošetrovanie je šetrné a stále ste pod drobnohľadom.

2. Kombinované bielenie

Býva odborníkmi často označované ako **najlepšie a najšetrnejšie**.



MDDr. Lenka Gregora

Ordinace Gregora s. r. o., České Budějovice

Bielenie by sa určite nemalo aplikovať u pacientov s kazmi a zápalom ďasien.

Začínate v pohodlí domova a aplikujete bieliace gély do nosičov, ktoré vám sú dopredu **zhotovené na mieru** podľa odtlačkov zubov. Po dokončení domácej fázy prechádzate do ordinácie, kde vám odborníci dobielia zuby.

3. Domáce bielenie

Voľne predajných pomôcok na tzv. domáce bielenie existuje nespočetné

množstvo (púdre, pasty, pásiky, UV svetlá a pod.). Na rozdiel od už zmienených metód sú tieto najmenej spoľahlivé, a naopak pri ich nevhodnom použití môžete zubom ublížiť.

Ak sa aj tak rozhodnete ísť touto cestou, **prísne dbajte na pokyny** v návode.

„Ako dlho vydrží biela farba po vybielení?“

Profesionálne vybielené zuby nesú krásnu bielu farbu aj niekoľko rokov. Vedeli ste, že farbu súčasne môžete podporiť aj pravidelným **dobieľovaním**? Opýtajte sa svojho zubára alebo dentálnej hygieničky.



„Koľko stojí bielenie zubov u odborníka?“

Cena za profesionálne bielenie zubov sa líši rôznymi cenníkmi ordinácií. Ak by sme však spriemerovali všetky sumy, vychádza nám, že za precízne bielenie zubov **zaplatíte vyše 300 €**.

Ak si sami kúpite prípravok na domáce bielenie, výsledok bude minimálny. Od roku 2012 bolo totiž legislatívou stanovené maximálne povolené množstvo peroxidu vodíka na 0,1 %. **S tým parádu neurobíte.**



Zaujíma vás, kedy sa bieliť zuby radšej neodporúča? **Aké sú riziká a nevýhody?** Prečítajte si náš podrobný online článok na www.nazuby.eu/3-typy-bielenia-zubov

Nechala si vybieliť zuby po šesťdesiatke. Aké to bolo?

„S odtieňom zubov som bola dlho nespokojná. Že je po šesťdesiatke na bielenie neskoro? Krásne zuby si človek chce udržať čo najdlhšie... Jediné, čo som dlhšie zvažovala, bola vysoká cena – **vyše 300 €!**

A aké to bolo? Odtlačky zubov v ordinácii nie sú nič príjemné, vydržať sa však dajú. Prekvapilo ma, že domáci bieliaci cyklus bolo nutné podstúpiť bez prerušenia. Musela som teda štart odložiť, aby som si zbytočne nekomplikovala dovolenku.

A šla by som do toho znovu? Zatiaľ **jednoznačne áno**. Ešte uvidíme, ako dlho mi taký pekný odtieň zubov vydrží. Stálo to však za to.“

Marie, 64 rokov
Spokojná zákazníčka Nazuby



MDDr. Lenka Gregora

Ordinace Gregora s. r. o., České Budějovice

Jediné účinné a spoľahlivé prostriedky na bielenie sú gély kúpené u dentálneho odborníka a aplikované do nosičov. Ostatné rady, ktoré sú teraz populárne na internete, nie sú pravdivé.



nazuby.eu

Biele? Kdeže! Čierne zuby ako symbol krásy



Počuli ste niekedy pojem ohaguro? Pripravte sa na šok – ide totiž o praktiku **začierňovania zubov**.

Zmienky o tejto praktike, obľúbené najmä v ázijských krajinách, pochádzajú už z 8. storočia. Trend sa masívne rozšíril v 17. storočí a prerušil ho až vládny zákaz v roku 1870.

Čierne zuby si obľúbili **samuraji**, gejša a vo veľkej miere aj aristokracia. Dámy pudrovali pleť do bieleho odtieňa, pre ktorý sa zuby zdali nažltnuté – ich začernenie problém

vyriešilo. Taktiež sa verilo, že čierny povlak ochráni zuby pred kazmi.

A ako sa docielila čierna farba?

Do čaju alebo saké sa namočili **železné piliny**, ktoré zoxidovali a nápoj sčernal. Pachuť sa prebýjala korením (škoricou, klinčekom a anízom). A aby bol efekt čo najtrvalejší, bolo potrebné tento elixír konzumovať najlepšie každý deň.

Naraz je jasné, odkiaľ sa vzalo známe „kvôli kráse sa musí trpieť.“ 😊



Existuje **najlepšia bieliaca pasta na zuby**? A je bezpečná? Pripravili sme pre vás prehľadného online sprievodcu. Pozrite sa: www.nazuby.eu/test-bieliacich-zubnych-past

Žraločie zuby hitom? Zubári neveria svojim očiam

Ak sa niekedy ocitnete v diskusii o žraločích zuboch, dajte pozor, o čom je naozaj reč. A prečo?

„Žraločie zuby“ sa hovorí technike **brúsenia tvrdých zubných tkanív** človeka do tvaru malých špičiek (podobné zubom žraloka). Na malé zubné pahýle sa potom nasadia umelé korunky. Ľudia zákrok podstupujú s vidinou rovných bielych zubov, nenávratne však prichádzajú o sklovinu a čiastočne aj zubovinu.

S praktikou sú najviac spájané turecké dentálne kliniky – ich úroveň však (mierne povedané) kolíše. Možno ste si v médiách sami všimli odstrašujúce prípady, keď nové umelé zuby vydržali ľuďom sotva pár týždňov. Zákrok, pri ktorom významne oslabujete vlastné



Lucie Zídková, DiS.
DentalCare, České Budějovice

Divili by ste sa, ako také profesionálne bielenie zubov v ordinácii dokáže urobiť zázraky aj s vaším úsmevom.

zdravé zuby, je odborníkmi kritizovaný nehľadiac na miesto absolvovania. **Ľudia skrátka nie sú žraloky...** Na celý život dostávame vlastné zuby len dvakrát, a preto by sme mali viac než starostlivo zvažovať, komu ich zveríme do starostlivosti. 😊

Zubný strojček dole! Máte sa čoho báť?

Hneď ako vám zložia zubný strojček, najradšej by ste s **jasotom utekali** zo zubárskeho kresla. Ešte chvíľku však vydržte... Pri procese snímania zubného strojčeka je totiž dôležité odstrániť aj tzv. lepidlo (fotokompozit), aby ste mali krásne hladkú a čistú sklovinu. Zubnú sklovinu si dôkladne prekontrolujte jazykom a nebojte sa požiadať odborníka o zahľadanie prípadných nerovností. Zároveň odporúčame navštíviť **dentálnu hygieničku**, skontroluje stav ďasien a pomocou tzv. techniky



Michal Stejskal

Hlava nákupov a logistiky, spoluzakladateľ Nazuby

Zubný strojček som mal 3 roky a bolo to peklo! Toto boli (a dodnes sú) moji kamoši, bez ktorých by som sa jednoducho nezaobšiel – kefy TePe, sólo kefka a medzizubná kefka Curaprox.

Air-Flow si môžete nechať odstrániť plak a pigmentácie, poprípade zväžiť šetrné ordinačné bielenie zubov. Gratulujeme, krásny úsmev je už **navždy len váš**.



Vyznať sa v zubných strojčkoch môže byť nadľudská úloha... Aké sú druhy, čím ich čistiť, koľko stoja, čo s nimi jesť? Pomôžeme vám sa zorientovať: www.nazuby.eu/strojceky-na-zuby

Lámete si s niečím hlavu?

Odpovieme vám do 48 hodín



MDDr. Helena Dvořáková

Súkromná zubná ordinácia, České Budějovice

*Pôsobí ako zubná lekárka v súkromnej ordinácii v Českých Budějoviach. V roku 2011 promovala na 1. lekárskej fakulte **Univerzity Karlovej** a odvtedy pravidelne rozširuje svoje znalosti na medzinárodných kongresoch, odborných seminároch a stážach.*



MDDr. Lenka Gregora

Ordinace Gregora s. r. o., České Budějovice

*Pracuje v stomatologickej ordinácii firmy Ordinace Gregora s. r. o. V roku 2018 promovala na Lekárskej fakulte UK v Plzni z odboru Zubné lekárstvo. Zakladá si na **bezbolestnom ošetrovaní** a zúčastňuje sa školení nielen v Českej republike, ale aj v zahraničí.*

„Môžem si vybieliť zuby, aj keď mám poškodenú sklovinu?“
„Ako často môžem podstupovať bielenie?“ Na tieto aj ďalšie otázky vám odpovedia naše odborníčky: www.nazuby.eu/poradna





„Čo na odstránenie čiernych škvŕn na zuboch?“

Pokiaľ ide o pigmentové škvŕny, odporúčame navštíviť dentálnu hygienu, kde vám ich **šetrne opieskujú**. Zamerať sa môžete aj na bieliace pasty, ktoré mávajú o niečo vyššiu abrazivitu než bežné pasty a tiež môžu pomôcť.



„Dá sa vybieliť umelý zubný mostík?“

Akýkoľvek druh zubnej náhrady **nie je možné** vybieliť, a to ani pri ordinačnom, ani pri domácom bielení. Väčšina materiálov, z ktorých sú mostíky vyrobené, nie je citlivá na bieliace prípravky. Alternatívou je teda výmena náhrady.



„Funguje jedlá sóda na bielenie zubov?“

Žiadne bielenie zubov bez peroxidu nie je účinné. Bielenie sódou je známy mýtus, ktorým docielite iba chvíľkové zosvetlenie a zároveň **riskujete poškodenie skloviny**. Ak preferujete dlhodobé a šetrné bielenie, navštívte ordináciu.



„Môžem vybieliť zuby napadnuté paradontózou?“

Bielenie zubov sa uskutočňuje u pacientov s „uzdravenými“ zubmi bez kazov a po riadnom vyčistení u dentálnej hygieničky. **Najdôležitejšie je zastaviť paradontózu**, stabilizovať stav a až potom sa vrhnite na šetrné bielenie v ordinácii.

Teraz žiarite vedomosťami ako slnko, ale ako sú na tom vaše zuby?

Venujte chvíľku svojmu úsmevu a skúste uhádnuť svoj odtieň zubov. **Máte zuby skôr svetlejšie, alebo tmavšie?**



Vaša cesta k dokonalému úsmevu môže začať.

nazuby.eu