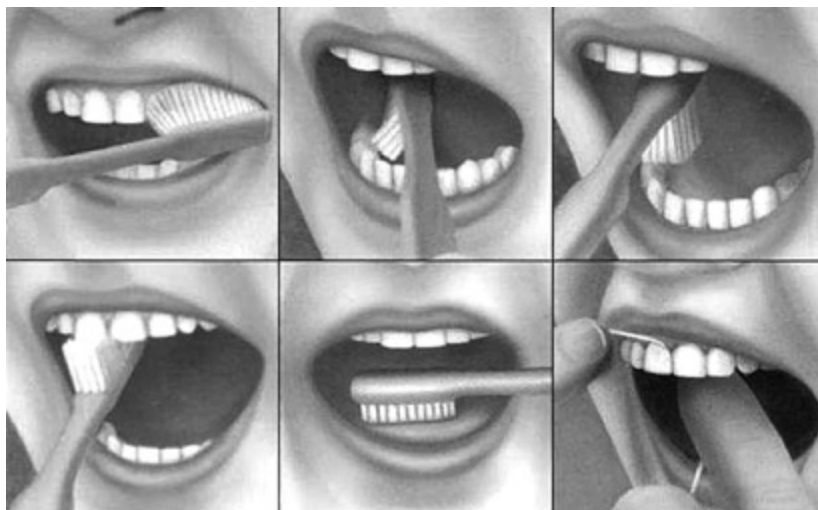


# Hygienická péče – čištění zubů a dutiny ústní

Péče o zuby, dutinu ústní i umělou náhradu chrupu patří k základní hygieně.

## Čištění zubů

Čištění zubů provádějte 2x denně. Nesoběstačnému nemocnému čistěte zuby krouživými pohyby – vnější, vnitřní strany zubů, kousací plochy zubů. Po vyčištění nechte nemocného důkladně vypláchnout ústa.



*Postup je názorně předveden na instruktážním DVD*

## Čištění dutiny ústní

Pokud nemocný nespolupracuje, musíte mu vyčistit dutinu ústní několikrát denně. Můžete použít glycerinové štětičky z lékárny. Nebo si doma vyrobte štětičky pomocí špejle a vaty a namočte je do odvaru heřmánku, šalvěje, řepíku nebo do roztoku 3% peroxidu vodíku. Čistěte jazyk, patro, vnitřní strany tváří tak dlouho, dokud je nezbavíte povlaků.

*Postup je názorně předveden na instruktážním DVD*

### **Péče o zubní náhradu**

Zubní náhradu čistíte po každém jídle. Vyndejte náhradu z úst za pomoci mulových čtverců (nebo čistého kapesníku). Napustěte do umývadla trochu vody, stačí takové množství, které zabrání přímému nárazu náhrady o umývadlo při vyklouznutí z rukou. Pomocí měkkého zubního kartáčku pod proudem tekoucí vody náhradu očistěte. Po očištění umělý chrup opláchněte vodou a vložte ho do čistícího roztoku (z čistících tablet). Roztok nechte působit alespoň 10 min. Pak náhradu znovu opláchněte čistou vodou a můžete ji nasadit zpět do úst.

