

# 3 pytania O SZCZOTECZKI ELEKTRYCZNE

■ Na pytania odpowiada dr n. med. **AGNIESZKA LASKUS**,  
klinika stomatologiczna Trio-Dent

## **CORAZ CZĘŚCIEJ DO MYCIA ZĘBÓW WYBIERAMY SZCZOTECZKI ELEKTRYCZNE. JAK NIMI CZYSZCİĆ ZĘBY?**

Przed wyborem pomiędzy szczoteczką tradycyjną i elektryczną należy wziąć pod uwagę stan dziąseł, zręczność manualną, dokładność i poziom wiedzy, stopień trudności nauczania się, jak również osobiste preferencje. Zarówno szczoteczki mechaniczne, jak i elektryczne mają wady i zalety, jednak odpowiednio dobrane i właściwie używane, dają oczekiwane rezultaty.

Optymalne i właściwe oczyszczanie szczoteczką elektryczną często jest skuteczniejsze w usuwaniu złogów od wykonywanej go szczotką ręczną. Szczotka ta wykonuje więcej ruchów w ciągu minuty niż szczotka ręczna – stąd lepsza dokładność w oczyszczaniu. Daje także mniejszy wskaźnik starcia zębów. Używając jednak szczoteczki elektrycznej bez należytej uwagi, można powodować urazy dziąsła oraz odsłanianie szyjek.

Najczęściej polecana w przypadku szczotek tradycyjnych jest obrotowo-wymiatająca lub wibracyjno-wymiatająca technika oczyszczania zębów (bardzo dobra dla dziąseł).

W przypadku szczotek elektrycznych nie możemy stosować zalecanych dla szczotek ręcznych technik wymiatających (szczotka elektryczna wykonuje ruch drgająco-obrotowy) – szczoteczkę elektryczną prowadzimy więc dokładnie po każdym zębie, nie przyciskając jej nadmiernie do jego powierzchni.

## **CZY DO ELEKTRYCZNYCH SZCZOTECZEK NALEŻY UŻYWAĆ SPECJALNYCH PAST?**

Najważniejszym elementem mycia zębów jest użycie szczoteczki i właściwa technika. Nie ma specjalnych zaleceń dotyczących past w przypadku szczoteczek manualnych czy elektrycznych.

Jednak stosowanie past do zębów zawierających środki oczyszczająco-polerujące i zapachowe stymuluje i uprzyjemnia mycie zębów. Rodzaj pasty możemy dostosować także do indywidualnej sytuacji (czy konieczny jest skład zmniejszający nadwrażliwość, działający przeciwzapalnie na dziąsła etc.).

## **CZY OSOBY STARSZE MOGĄ STOSOWAĆ SZCZOTECZKI ELEKTRYCZNE?**

Szczoteczki elektryczne są często polecane osobom niepełnosprawnym lub mniej sprawnym manualnie. Wiek nie jest więc ani bezpośrednim wskazaniem, ani przeciwwskazaniem do używania szczoteczek elektrycznych. Jednak z wiekiem sprawność manualna maleje, tym lepszym rozwiązaniem wydają się więc szczoteczki elektryczne. Prostota obsługi tego urządzenia sprawia, że jest ono równie użyteczne dla dzieci. Niektóre szczotki mają nawet wbudowany czasomierz, pomagający określić czas mycia zębów.

Należy jednak pamiętać, że z wiekiem nasilają się objawy różnych schorzeń w jamie ustnej, i to one mogą stanowić przeciwwskazanie do stosowania szczoteczki elektrycznej. Na przykład osobom z recesjami poleca się stosowanie techniki wymiatającej za pomocą szczotki tradycyjnej. W każdym przypadku warto dobrać typ szczotki i sposób szczotkowania do sytuacji, oczekiwań i możliwości (manualnych, czasowych). ■

