**Cała prawda o szczoteczkach do zębów**

**Szczoteczka do zębów nie jest przedmiotem wiecznego użytku i powinna być wymieniana kilka razy w roku, najlepiej co trzy – cztery miesiące. Któż z nas stając przed regałem w markecie nie miał dylematu jaką wybrać? Tradycyjną czy może elektryczną? Jakie powinna mieć włosie? Czy wygląd i cena mają znaczenie?**

W każdym sklepie dostępnych jest wiele rodzajów szczoteczek do zębów. Niektóre przyciągają wzrok ciekawym wyglądem, inne kuszą promocyjną ceną czy hasłem: „Kup dwie, zapłać za jedną”. Zazwyczaj omijamy te, które nie są ładne ani wyraziste... Czy popełniamy błąd?

 - *Pierwsza informacja, która rzuca się nam w oczy na opakowaniu szczoteczki to twardość włosia. Myśląc, że im coś jest twardsze tym lepiej oczyszcza, tkwimy w błędzie. Owszem szczoteczka z twardym włosiem jest wskazana dla pacjentów, którzy podczas szczotkowania potrafią odpowiednio dostosować jej nacisk. Zbyt twarde włosie negatywnie działa na struktury twardych tkanek zęba. Najlepsza jest więc... średnia twardość włosia. Są oczywiście indywidualne przypadki, kiedy trzeba wybrać szczoteczkę miękką lub inną – mówi dr Małgorzata Anna Grygorczuk z NZOZ Max-Dent w Białymstoku.*

 Warto pamiętać, że gumki umieszczone po przeciwnej stronie główki, służą do oczyszczania powierzchni języka z osadu, ale również przy szczotkowaniu oczyszczają błonę śluzową policzka. Te dodatkowe elementy pomagają w utrzymaniu prawidłowej higieny jamy ustnej. Niestety inne rozmaite dodatki do szczoteczek, wymyślne kształty, nakładki, kolory mają przyciągnąć nasz wzrok, wzbudzić zainteresowanie i skusić nas do kupna tej, a nie innej. W praktyce w żaden sposób nie wpływają na jakość.

 Alternatywą dla tradycyjnej szczoteczki do zębów jest jej wersja elektryczna. Obrotowe główki są najczęściej okrągłe, bardzo dobrze wyprofilowane, tak aby dotrzeć równocześnie do zębów, przestrzeni międzyzębowych i dziąsłowych. W wypadku szczoteczek elektrycznych również należy pamiętać o regularnej wymianie główek.

 Zdaniem specjalistki z Max – Dentu pacjenci niewłaściwie podchodzą do pielęgnacji jamy ustnej, skupiając się na wyborze szczoteczki w wersji „naj”… pod każdym względem. Ale czy na pewno potrafią jej prawidłowo używać?

 *- Pacjenci bardzo często twierdzą, że mycie zębów jest czynnością banalną i są przekonani, że robią to prawidłowo. Wielu z nich jest niestety w wielkim błędzie. Warto na kontrolną wizytę wybrać się wraz ze swoją szczoteczką i wyszczotkować zęby pod jego okiem. Może nas czekać niespodzianka, bo dentysta zaleci nie tyle zmianę szczoteczki, ale również pokaże w jaki sposób należy jej używać - radzi dr Grygorczuk. - Co ciekawe szczoteczka do zębów, to narzędzie, które użyte w odpowiedni sposób potrafi zdziałać cuda. Więc kiedy pacjent pyta która szczoteczka jest najlepsza, bez namysłu odpowiadam – wszystkie są dobre... Ważniejsze jest, aby potrafić sęi nią odpowiednio posługiwać.*