

Proč si během čištění zubů vyčistit i jazyk?

O tom, jak správně čistit zuby, bylo již napsáno nespočet článků. Avšak už ne tolik je známo, že k ústní hygieně patří i pravidelné čištění jazyka. Přitom se nejedná o žádný objev moderní doby, neboť čištění jazyka se doporučovalo již ve staré indické medicíně, tzv. ájurvédě.

Ke správné ústní hygieně nestačí pouze pravidelné čištění zubů. Nejen na zubní sklovině, ale také na povrchu jazyka se totiž průběžně usazuje velké množství nejrůznějších bakterií z potravin, které se množí a dostávají se tak do našeho těla.

Stačí například po konzumaci sladkosti vynechat během ústní hygieny čištění jazyka a rázem se i původně dobře myšlené čištění zubů stává naprosto zbytečným. Obsažený cukr se totiž dostává do chuťových pohárů na jazyku, které mohou být až jeden centimetr hluboké, a ještě po několika hodinách se může uvolňovat zpět do ústní dutiny a reagovat s bakteriemi.

Plak na povrchu jazyka a tím zvýšená koncentrace mikroorganismů působí nepříznivě jak na zdraví našich zubů a dásní, tak i na svěží dech. Podle studií může za nepříjemný zápach z úst ze 75 % právě „špinavý“ jazyk, pouze zbývajících 25 % ovlivňuje čištění zubů. Kromě toho se čištěním jazykalepší i funkce srdce, plic, ledvin, jater, slinivky a celého zažívacího ústrojí. Mnohem lépe budou fungovat také naše chuťové buňky jazyka a lépe tak vychutnáme vše, co jíme a pijeme.

Jak čistit jazyk?

K čištění jazyka bychom měli používat speciálně přizpůsobené pomůcky. Existují nejrůznější škrabky i speciální kartáčky určené pro čištění jazyka, které velmi účinně odstraňují plak a bakterie z povrchu jazyka. Výjimečně lze použít i kartáček na zuby. Důležité je, aby při čištění jazyka používané pomůcky nedráždily a nevyvolávaly dávicí efekt.

Jazyk bychom měli čistit pravidelně jednou až dvakrát denně po dobu přibližně 2 – 3 minut. Abychom efektivně odstranili nepříjemné bakterie, je nezbytné čistit jazyk směrem zezadu dopředu. Podle jogínů, používajících k čištění jazyka dřevěnou škrabku se zaoblenou hranou, která tak vyčistí celý povrch jazyka, se při pravidelném čištění nejen zlepšuje chuť, ale především se celkově upevní zdraví.

Ačkoliv se nejedná o žádnou novinku v oblasti ústní hygieny, stále mnoho z nás prakticky nemá o čištění jazyka ponětí. Přitom stačí pouhé dva týdny pravidelného čištění a první výsledky se dostaví. Zejména se nám výrazně osvěží dech a zjemní chuť.