

## O Františkovi, zubech a jarní očištění



Je pondělí. Podvečer. Každý pondělní podvečer František vyráží do své oblíbené restaurace nedefinovatelné cenové kategorie. Potkává se tam se smečkou svých nejlepších kamarádů. Za clonou kouře, která by se dala krájet, rozebírají veledůležitá témata života.

Jedním z takových často diskutovaných témat je **čištění zubů**. František své soupeřníky v posledních letech udivuje. Čistí si zuby. Což o to, mnozí z nich také. On to ale dělá každý den! Prakticky celý rok!

Ty, Franto, říkávají. Proč si ty zuby tak drhneš? No, odpovídá František, mám z toho prostě dobrý pocit. A mám dojem, že jsou i zdravější a čistější. **A taky mi už nekrvácí dásně.**

Hovadina, Franto, odpovídají nejčastěji. Vypláchnout pusu ústní vodou stačí.

Největším odpůrcem čištění zubů je Antonín. Můj děda si zuby nikdy nečistil a měl všechny svoje aspoň do stodvaceti let! Informuje rád a často filozofující shromáždění. Ostatní se k tématu staví vstřícněji. Uznávají, že vyčistit si jednou za čas zuby může být příjemné a možná to i k něčemu je, kdo ví. Proč by to ale měli dělat pořád?

Vladimír je zastáncem jarního čištění. **Ano, zuby je potřeba čistit**, říká, ale rozhodně ne celý rok. Jaro je stvořené k očištění, a proto je potřeba čistit si zuby na jaře. Dělá si úplné drhnoucí kúry. Používá v tomto období párátka, statečně zápasí se zubní nití, a dokonce opráší i ultravýkonný svítící elektrický zubní kartáček.

Měli na tohle téma s Františkem nedávno řeč. Proč nepoužíváš elektrický kartáček? Ptal se Franty Vladimír. Mám radši ty

ruční, začal vysvětlovat František. Je s nimi trochu víc práce, ale jsou **účinné, a přitom jemné**. Vím, že mi vyčistí zuby, ale zároveň nepoškodí sklovinu a dásně. Můžu je používat pořád. Jo, šklebí se Vladimír, to ti navykládali určitě ti dealeři drahých ručních kartáčků. Chtějí, abys je používal celý rok. A beztak si co čtvrt roku musíš koupit nový, vid' že jo? Musím no, souhlasí Franta. Po pár měsících se prostě opotřebí. Ty, Vladimíre, ale stejně si myslím, že to funguje. **Od té doby, co si čistím zuby denně, se toho fakt hodně zlepšilo**. Marie říká, že už mi nepáchne z pusy. K zubaři musím výjimečně. Zmizelo krvácení a zuby mám mnohem světlejší.

Vladimír se teď s Františkem nekamarádí. Každé pondělí si sedá na opačný konec stolu. Zaregistroval se u firmy prodávající elektrické kartáčky a založil si zájmový kroužek „Přátel progresivního čištění“. Rozdávají letáky se svými oblíbenými hesly. Detox stačí na jaře! Čistíme silou! Elektrický kartáček vyřeší vaše problémy! Jeho aktivity budí zájem. Zázračná jarní zubní očista nadchla řadu kamarádů s bolavým chrupem. Nakupují supermoderní elektrické zubní kartáčky. Po pár dnech použití je odkládají do poličky. Plastová trofej, na kterou sedá prach.

František o tom chtěl diskutovat. Přinesl články o zubním plaku. Podívej, Vladimíre, **plak se přece tvoří na zubech denně**. Nebylo by lepší čistit zuby průběžně? Vždyť je to stejné, jako bys chtěl dělat očistu těla jenom na jaře. Copak po zbytek roku nejíš? Nedýcháš? Nestresuješ se? Ale Vladimír neslyší. U nich doma se zuby prostě čistí jen na jaře. Zdravé jídlo se jí jen na jaře. Perou prádlo a uklízejí asi taky jenom na jaře.

Je pondělí. Podvečer. Jako mnoho předešlých let se potkává smečka kamarádů. František se po nich dívá a v duchu počítá. Jde to postupně, ale rok co rok se zmenšuje počet jejich zubů. Mezery v chrupu pomalu početně převyšují osamocené žlutobílé tesáky.

František skoro všechny zuby má. Čistí si je. Denně. Šetrně. Mnoho let. Podle svých kamarádů zbytečně utrácí za kartáčky.

Raději jim ani neřekl, že utrácí i za potraviny. **Zelené. Čistí jeho tělo. Denně. Šetrně**. Už mnoho let.

Je pondělí. Podvečer. Setkává se smečka kamarádů. František se po nich dívá a v duchu počítá. Rok co rok jich je méně. Prázdné židle pomalu početně převyšují chronicky nemocné shrbené muže. Lidi, kteří nemohli, nebo možná nechtěli něco moc důležitého pochopit.

MDDr. Iva Černá