

Električne zobne ščetke spadajo med izdelke, ki jih potrošniške organizacije redno testiramo, v zadnjih letih smo test nadgradili tako, da preverimo tudi učinkovitost čiščenja z različnimi glavami, če ščetka to omogoča. Na ta način ugotavljamo, ali oblika čistilne glave oziroma način čiščenja vpliva na to, kako učinkovito bomo odstranili obloge. Izkazalo se je, da razlike tudi v resnici so, a ne občutne. Če je torej dobra sama ščetka, bo tudi rezultat čiščenja z različnimi glavami znotraj dobrih ocen. In seveda nasprotno – slabi ščetki tudi dobri nastavki ne pomagajo veliko. Pogled na razpredelnico razkrije, da je dobrih električnih zobnih ščetk veliko, cena pa je običajno odvisna od tega, koliko nastavitev ščetka omogoča in koliko dodatne opreme ponuja proizvajalec. Razveseljivo je, da lahko dobro ščetko kupite tudi po razumni ceni.

Tabela z rezultati testa električnih zobnih ščetk

ELEKTRIČNE ZOBNE ŠČETKE - rezultati testa	Preizkušena glava	Cena	Način delovanja	Število dodatnih ščetk	Število nastavitev	Senzor pritiska	Aplikacija	Vrsta baterije	BATERIJA	PRIROČNOST	HRUP	UČINKOVITOST ČIŠČENJA	SKUPNA OCENA	
€									20 %	25 %	5 %	50 %	100 %	
Philips Sonicare HealthyWhite HX6762/35	Diamond clean	129,99 ¹	a	2	2	da	○	Li-Ion	++	+	○	+	76	★
Philips Sonicare Diamond-Clean Smart HX9903/03	Premium gumcare	269,99	a	4	4	da	●	Li-Ion	++	+	○	+	75	
Philips Sonicare Diamond-Clean Smart High HX9954/53	Diamond clean	329,99 ²	a	3	5	da	●	Li-Ion	++	+	○	+	72	
Oral B GENIUS 8000	3D white	172,42	b, c	3	5	da	●	Li-Ion	○	++	○	+	72	
Philips Healthy White Plus HX8911/01	Diamond clean	129,99	b, c	1	2	ne	○	Li-Ion	+	+	○	+	72	
Philips Sonicare Diamond-Clean Smart HX9924/03	Premium white	299,99	a	4	4	da	●	Li-Ion	++	+	○	+	71	
Philips Sonicare HealthyWhite HX6762/43	ProResults	89,99	a	2	2	da	○	Li-Ion	++	+	○	+	71	Ⓢ
Oral B GENIUS 9000N	Cross action	183,90	b, c	2	5	da	●	Li-Ion	○	++	○	+	71	
Oral B GENIUS 8000	Cross action	229,90	b, c	2	5	da	●	Li-Ion	○	++	○	+	71	
Philips Sonicare Diamond-Clean HX9332/04	Diamond clean	209,99	a	2	5	ne	○	Li-Ion	+	+	○	+	69	
Oral B Genius 9000	Cross action	279,90	b, c	4	6	da	●	Li-Ion	+	+	○	+	69	
Oral B Pro 2 2500N	Cross action	69,40	b,c	1	1	da	○	Li-Ion	○	+	○	+	69	Ⓢ
Oral B Pro 2 2000	Cross action	84,97	b,c	1	1	da	○	Li-Ion	○	+	○	+	69	
Philips Sonicare Diamond-Clean Smart HX9924/13	Premium Plaque Defense	299,99	a	4	4	da	●	Li-Ion	++	+	○	○	67	
Oral B SmartSeries 6000	Cross action	121,18	b, c	3	5	da	●	Ni-MH	○	+	○	+	67	
Oral B Smart 6100S	Cross action	169,87	b, c	3	5	da	●	Ni-MH	○	+	○	+	67	
Oral B VITALITY	Cross action	23,10	c	1	1	ne	○	Ni-MH	---	+	○	+	65	
Oral B Pro 2 2000	Sensi Ultra thin	84,97	b, c	2	1	da	○	Li-Ion	○	+	○	+	65	
Oral B GENIUS 8000	Sensi Ultra thin	172,42	b, c	3	5	da	●	Li-Ion	○	++	○	○	63	
Oral B VITALITY	3D white	20,90	c	1	1	ne	○	Ni-MH	---	+	○	+	63	
AEG EZS 5664	Standard	30,95	a, b	1	3	ne	○	Ni-MH	++	+	---	○	62	
Oral B Smart 4 4000N	Cross action	162,20	b, c	2	4	da	●	Ni-MH	---	+	○	+	61	
Oral B Pro 600	Cross action	39,90	d	1	1	da	○	Ni-MH	---	+	○	○	57	
Oral B Pro 690	Cross action	49,40	d	2	1	da	○	Ni-MH	---	+	○	○	57	
Oral B VITALITY sensitive	Sensitive	20,50	c	1	1	ne	○	Ni-MH	---	+	○	+	56	
Oral B Pro 600	Sensitive	39,90	d	1	1	da	○	Ni-MH	---	+	○	○	55	
Oral B VITALITY	Trizone	20,50	c	1	1	ne	○	Ni-MH	---	+	○	○	54	
Oral B Pro 600	Trizone	58,00	d	1	1	da	○	Ni-MH	---	+	○	○	52	
Colgate 360° whole mouth clean	Standardna	12,90	n. p.	1	1	ne	○	AAA	++	○	+	---	49	

NAČIN DELOVANJA: a) sonična, b) pulzirajoča, c) oscilirajoča/rotacijska, d) premikajoča (v eno in drugo smer) ● ima ○ nima

1 Komplet vsebuje dva ročaja. 2 Navedena cena velja za model HX 9954/57, ki je enak testiranemu modelu HX9954/53.

NAČIN DELOVANJA: a) sonična, b) pulzirajoča, c) oscilirajoča/rotacijska, d) premikajoča (v eno in drugo smer) ● ima ○ nima
1 Komplet vsebuje dva ročaja. 2 Navedena cena velja za model HX 9954/57, ki je enak testiranemu modelu HX9954/53.

Z elektriko ali "peš"?

Tako klasične kot električne ščetke dobro očistijo zobe. Glavna prednost električnih zobnih ščetk je, da jih je preprosteje uporabljati. Poleg tega merijo čas, potreben za čiščenje zob, kar precej pripomore k temu, da jih uporabniki uporabljajo bolj redno in dalj časa, to pa dolgoročno pripomore k boljšemu zdravju ustne votline.

Nekatere klinične raziskave, v katerih je sodelovalo veliko ljudi, so pokazale, da so imeli tisti, ki so si ščetkali zobe z električno zobno ščetko, nekoliko bolj zdrave

zobe in dlesni kot udeleženci, ki so uporabljali navadno ščetko. Zobozdravniki pa poudarjajo, da je pravilna tehnika čiščenja veliko pomembnejša kot to, kakšno ščetko uporabljamo.

Rotacijska, sonična, oscilirajoča ...

Izrazi, ki opisujejo način delovanja ščetk, so precej zapleteni, v nadaljevanju predstavljamo, v čem se razlikujejo.

Rotacijska: ščetine na ščetki se vrtijo. Vrtijo se lahko posamezni snopi ščetin ali pa so ščetine pritrjene na kroge, ki se vrtijo. Običajno je ta tehnologija uporabljena pri cenejših ščetkah.

Rotacijska in oscilirajoča: glava ščetke oscilira in rotira najprej v eno stran in nato v drugo, čistimo vsak zob posebej. Ta tehnologija je uporabljena v ščetkah Oral B.

Pulzirajoča: zgornjima dvema izvedbama ščetk lahko dodajo še pulzirajoče gibe ščetke, pri čemer se glava ščetke premika naprej in nazaj proti zobem, medtem ko se vrti. To kombinacijo gibov boste našli pri dražjih ščetkah.

Navzkrižno oscilirajoča: glava ščetke je enake oblike kot pri oscilirajoči, snopi ščetin pa se vrtijo v različnih smereh, vsak snop v nasprotni smeri od sosednjega.

Dvojna glava (dual head): kot pove že ime, takšna ščetka združuje dve glavi v eni, en del se vrti (rotira), drugi se premika v eno in drugo stran.

Vibrirajoča: glava ščetke se premika v eno in drugo smer s takšno hitrostjo, da vibrira ob zobeh. To tehnologijo uporabljajo v ščetkah Philips Sonicare.

Sonična in ultrasonična: ščetka vibrira tako hitro in s takšno frekvenco, da pomaga razgraditi zobne obloge. Proizvajalci trdijo, da ščetka potisne čistilno tekočino (mešanico zobne kreme, sline in vode) v medzobni prostor in tako še učinkoviteje očisti zobe. Takšno tehnologijo uporabljajo pri dražjih izvedbah ščetk. Lahko traja nekaj časa, da se uporabnik navadi nanjo.

Okrogla ali podolgovata glava ščetke?

Večinoma imajo električne zobne ščetke dve vrsti glav: takšne, ki imajo okrogle ščetke in zobe očistijo s kroženjem (rotacijo), ter takšne, pri katerih so čistilne glave bolj podolgovate (podobne klasičnim zobnim ščetkam) in vibrirajo. Na embalaži zadnjih boste pogosto našli oznako "sonic". Pri dražjih izvedbah ščetk lahko v kompletu dobite več čistilnih glav, ki se razlikujejo tudi glede na trdoto ščetin (na primer mehkejše za občutljive zobe in dlesni).

Na letošnjem testu smo isto ščetko preizkusili z različnimi glavami (če je bilo to mogoče), zato ima lahko ista izvedba ščetke različne končne ocene glede na to, katera čistilna glava je bila uporabljena. Izbira glave je predvsem stvar osebne izbire, če ste v dvomu, za nasvet vprašajte svojega zobozdravnika.

Zamenljiva baterija ali napajanje?

Glede na rezultate testa in upoštevanje okoljskega vpliva je odgovor seveda napajanje. Električne ščetke z baterijskim napajanjem shranjujemo na podnožje, priključeno na elektriko. Baterije so največkrat litij-ionske (Li-Ion) ali nikelj-metal-hidridne (Ni-MH).

Na testu so se pokazale res velike razlike v vzdržljivosti baterij. Medtem ko je najboljša z enim polnjenjem opravila kar 156 minut čiščenja (39 dni, čiščenje dvakrat na dan), je najslabša potrebovala polnjenje že po 44 minutah.

Pred nakupom premislite, kako boste ščetko shranjevali. Če jo boste odlagali na podnožje, potem podatek o vzdržljivosti baterije ni zelo pomemben. Če vas podnožje moti in ga ne želite imeti ves čas na polici v kopalnici, izberite ščetko z zmogljivejšo baterijo.

Električne ščetke z zamenljivimi baterijami so sicer cenejše, vendar je lahko letni strošek menjave baterij višji kot strošek nakupa ščetke. Navadno gre za preprostejše izvedbe ščetk, ki na testu praviloma dosegajo slabše rezultate kot ščetke s ponovnim polnjenjem, na praktičnem delu testa pa jih potrošniki povečini slabše ocenijo. Njihova pomanjkljivost je tudi, da imajo težave pri delovanju, ko je baterija že delno izpraznjena.

Električne zobne ščetke (tako baterija kot ohišje) spadajo med nevarne gospodinjske odpadke. Bolj negativen vpliv na okolje imajo ščetke z zamenljivimi baterijami.

Koristne funkcije in oprema

Glavna prednost električnih zobnih ščetk je, da sama opravi glavne gibe, ki so potrebni za učinkovito čiščenje zob, kar je še posebej priročno za ljudi, ki imajo težave z motoriko. Kljub temu električna ščetka zob ne bo očistila namesto vas: potrebna sta pravilna tehnika in potrpljenje, za čiščenje pa si je, ravno tako kot pri uporabi klasične ščetke, treba vzeti čas.

Da bi umivanje zob postalo čim bolj prijetno opravilo, so potrošnikom na pomoč priskočili tudi proizvajalci, ki so ščetkam dodali več koristih funkcij.

Časovnik. Večina ščetk ima vgrajen časovnik (timer), ki uporabnika opozori po preteku dveh minut, kar je minimalni čas čiščenja zob. Pri nekaterih ščetkah je čas razdeljen še na četrtine (30 sekund), ko nas z zvokom ali vibriranjem opozorijo, naj začnemo čistiti naslednjo četrtino zob. Prav vse preizkušene zobne ščetke razen Colgatove imajo časovnik.

Senzor pritiska. Uporabna funkcija je senzor pritiska, ki nas opozori, ko zobe čistimo s preveliko silo, kar lahko povzroči poškodbe sklenine.

Mehek ročaj. Na praktičnem delu testa dobijo boljšo oceno ščetke, ki se dobro prilagodijo dlani. Pred nakupom ščetko vsekakor preizkusite in upoštevajte, da je ročaj med uporabo moker, zato je še pomembneje, da se ščetka dobro prilaga dlani.

Različne nastavitve čiščenja. Uporabnikom omogočajo, da način čiščenja prilagodijo svojim željam in občutljivosti zob ali dlesni. Čiščenje v načinu "občutljivo" ("sensitive") je počasnejše in z manjšim pritiskom na zobe kot čiščenje v standardnem načinu ali v načinu "zelo čisto" (proizvajalci uporabljajo različna poimenovanja, na primer "white" ali "deep clean"). Nekatere dražje izvedbe ščetk imajo t. i. uvajalni način čiščenja za tiste, ki prvič uporabljajo električno ščetko.

Različne nastavitve čiščenja so uporabne tudi, kadar si ščetko (seveda z različnimi glavami) deli več družinskih članov.

Bluetooth in mobilne aplikacije. Prek mobilne aplikacije lahko uporabnik spremlja, na katerih mestih je zobe že ščetkal in kateri del še ni očiščen, aplikacije pa navadno vključujejo tudi navodila za čiščenje zob. Brez tega seveda lahko živite, če pa je težava v motivaciji za čiščenje zob, je aplikacija lahko koristen dodatek.

Naš nasvet: pred nakupom si vzemite čas in raziščite trg

Trg električnih ščetk je precej nepregleden, pogosto se zgodi, da ima enaka ščetka različno dodatno opremo (na primer večje število čistilnih glav, potovalno torbico, polnilni kozarec) in jo proizvajalec označi kot drugačen model. Prav tako se lahko cene enake ščetke močno razlikujejo med trgovci in se tudi precej spreminjajo.

Cene v naši preglednici naj bodo zato predvsem usmeritev, v kateri cenovni razred spada posamezna ščetka.

Nekateri trgovci ponujajo različne komplete, v katerih dobite dva ročaja za čistilno glavo (na primer model Philips Sonicare HealthyWhite), torej kljub višjemu začetnemu strošku (priporočena MPC je 129,99 evra) kupite "dve ščetki za ceno ene".

Ščetke spadajo med izdelke, za katere je prav gotovo dobro preveriti tudi cene na spletu. Še posebej, če ste se že odločili za nakup točno določenega modela in ste v trgovini že preverili, kako se ščetka prilega dlani.

Redno čiščenje in zdrav način življenja

Večino težav v ustni votlini lahko preprečimo z ustrezno higieno in zdravim načinom življenja. Primerna prehrana za zdrave zobe je takšna kot za splošno zdravje. Izogibajmo se praznim kalorijam, kot so sladke pijače, slaščice ter sladki in slani prigrizki, zaužijmo tri večje (in dva manjša) obroke na dan. Čim manj sladkorja in maščob, za žejo pijmo vodo. Tako bomo zagotovili pogoje, da se bodo zobje po zaužitem obroku ponovno remineralizirali. Neprestano prehranjevanje namreč vedno znova načne zobno sklenino.

Avtorica: Urša Šmid Božičević