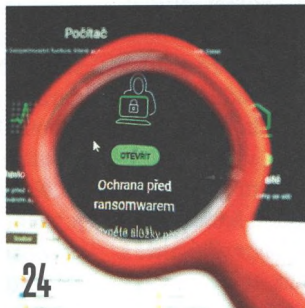




10



16



24



32

Obsah

Milí čtenáři



O nezbytnosti každodenní péče o zuby a dutinu ústní asi není třeba se rozepisovat. Po kartáčku a pastě sahá zcela samozřejmě dvakrát denně snad každý z nás. V tomto vydání se dozvíte, jak si zubní pasty a elektrické kartáčky vedly v laboratorních testech. U past jsme zaznamenali velké rozdíly jak v obsahu fluoridu, tak i v míře, s jakou obrušují sklovinu. Zajímavé také je, že lepší službu než pasta za více než stovku může nabídnout výrobek za dvacet korun.

Značné cenové rozdíly panují i mezi elektrickými kartáčky. Na jejich účinnosti se to přitom příliš neprojevuje, kromě jedné výjimky si za ni všech 22 modelů odneslo velmi dobré nebo dobré hodnocení. Vybrat si tedy bez obav můžete podle designu, ceny nebo třeba výdrže baterie či hlučnosti.

I ta nejlepší pasta a kartáček jsou ovšem jen polovinou úspěchu. Podle slov čtyř oslovených odborníků (viz rozhovor na straně 54) jsou pro zdraví zubů a dásní neméně důležité správná technika čištění a návštěvy zubního lékaře každého půl roku. Nejde přitom jen o prevenci vzniku zubního kazu, v posledních letech bohužel narůstá i výskyt zhoubných nádorů v dutině ústní.

Je známo, že častá konzumace slazených nápojů neprospívá chrupu ani zdraví jako takovému. V rámci naší kampaně Stop dvojí kvalitě jsme se tentokrát podívali na rozdíly ve složení citrusových limonád prodávaných u nás, v Německu a v Polsku. Ač jsme ve všech zemích nakupovali nápoje stejných značek, ukázalo se, že se způsob jejich slazení i další kvalitativní parametry skutečně odlišují. Ať už ale Fanta či třeba 7up obsahují dražší cukr, nebo méně kalorická náhradní sladidla, rozhodně by neměly tvořit základ pitného režimu.

Dobrou zprávu přinášíme všem čtenářům, kteří se ze zdravotních důvodů musí vyhýbat lepku. Žádný z deseti testovaných bezlepkových chlebů tuto obilnou bílkovinu neobsahoval.

Přejeme únor ve znamení dobrých zpráv.

Hana Hoffmannová

Testy

Bezlepkový chléb

Bez lepku i starostí
10

Zubní pasty

Fluorid ano, ale s mírou
16

Ochrana počítače

Bez placení to jde také
24

Spirulina

Zelenomodrý zázrak?
32

Elektrické zubní kartáčky

Elektřinou k čistým zubům
38

Srovnání

Citrusové limonády

50

Informační servis

Jak koronakrizе změnila cestovní návyky Evropanů

45

Péče o zuby

54

Finance

Kam kráčíš, energetiko?

62

Spoření: Cení si banky našich úspor?

63

Právo

Koupě nemovitosti přes realitní kancelář

66

d
Test

XXVIII. ročník

2. vydání měsíčníku dTest připravili:

Hana Hoffmannová, Jan Hrouda, Olga Šlesingrová, Michal Mikoláš, Jan Maryška, Tomáš Jeřábek, Lucie Pechmanová, Lukáš Zelený, Martin Vágner, Jana Zikmundová, Jana Nováková, Jana Marková, Soňa Libigerová a Margarita Štěpánková.
Neoznačené fotografie Petr Neubert a archiv časopisu, Jiří Novák (ilustrace).

dTest, o.p.s. (IČ: 45770760)

se sídlem Černomohská 419/10, 101 00 Praha 10 – Vršovice.

Šéfredaktorka: Hana Hoffmannová. Vedoucí testování: Jan Hrouda.

Grafická úprava a zlom: Akcent s. r. o.

Grafický koncept a layout: Side2

Informace o předplatném podá a objednávky přijímá dTest,

tel.: 241 404 922, e-mail: dtest@dtest.cz.

Distribuce: PNS a.s. Správa distribuce: STRAPER s.r.o.

dTest je zahrnut v monitoringu médií Anopress IT. Přetisk zapovězen.

Podávání novinových zásilek povoleno Ředitelstvím pošt Praha

č. 3105/1994.

MK ČR E 6876 Na titulní straně i uvnitř časopisu jsou použita

ilustrační foto.

ISSN 1210-731X

Toto vydání vychází 28. 1. 2021.

© dTest, o.p.s., Praha