

Mezinárodní den úsměvu slaví laskavost a dobrou náladu. Dopřejte je i sobě díky ústnímu wellnessu

30.9.2025 - Komerční sdělení | ČTK

První říjnový pátek, letos tedy 3. října, slavíme Mezinárodní den úsměvu. Tento svátek vznikl s jednoduchým, ale silným poselstvím – šířit radost a laskavost prostřednictvím úsměvu. A jak připomínají odborníci, právě zdravý úsměv hraje klíčovou roli nejen pro naše sebevědomí, ale i pro naše vztahy s ostatními.

Za Mezinárodním dnem úsměvu stojí Harvey Ball, americký grafik a autor ikonického žlutého smajlíka (smiley face), kterého vytvořil už v roce 1963 jako součást kampaně na zlepšení morálky zaměstnanců jedné pojišťovny. Smajlík se rychle stal světovým symbolem dobré nálady, ovšem Harvey Ball začal časem vnímat, že se z jeho nápadu stává spíše komerční značka a ztrácí svůj původní smysl – šířit radost. Proto se rozhodl založit **Mezinárodní den úsměvu**, který by každoročně připomínal, že laskavost a úsměv nic nestojí, ale mohou mít obrovský dopad.

„Smích a úsměv spouští uvolňování endorfinů, serotoninu a dopaminu – hormonů spojených se štěstím a pohodou. Tato chemická reakce může pomoci snížit stres a úzkost, což vede k pozitivnějšímu a sebevědomějšímu myšlení. Různé výzkumy uvádějí, že i když je úsměv vynucený, může vám zvednout náladu, což zase zvyšuje sebevědomí,“ vysvětluje přínosy úsměvu pro psychiku **terapeut Adam Tábořský z Terapie mezi stromy.**

Podle Tábořského také s úsměvem na tváři působíme přístupněji a více přátelsky, takže podporujeme pozitivní interakce s ostatními. *„I tento pomyslný společenský souhlas tak může posílit naše sebevědomí, protože od svého okolí dostáváme pozitivní zpětnou vazbu,“* dodává.

Ústní wellness každý den

K přirozenému a zdravému úsměvu nám pomůže ústní wellness, tedy návyk, který má okamžitý efekt: čistí, zklidňuje a dává pocit, že se o sebe opravdu staráme a nemusíme se bát se kdykoliv usmát na své přátele nebo kolegy.

„Moderní technologie nám dnes dovolují péči o zuby povýšit na novou úroveň. Kartáčky Philips Sonicare nové generace totiž udělají spoustu práce za vás a pohlídají vás, jestli ústní hygienu provádíte správně, abyste si zuby a dásně důkladně vyčistili, ale zároveň je nepoškodili,“ upozorňuje **dentální hygienistka Jana Prchal Křepelková z pražské ordinace Čisté zoubky.**

Technologie kartáčků **Philips Sonicare** totiž hlídá techniku čištění a ve chvíli, kdy vyvinete příliš velký tlak, se kartáček rozsvítí a zavibruje. Tím vás na to jednoduše upozorní. Zároveň za vás měří dvouminutovou doporučenou dobu čištění zubů. Pro lepší koncentraci na čištění jednotlivých částí úst automaticky dělí svou činnost do šesti úseků po 20 sekundách, mezi nimiž je krátká pauza.

„Čištění dutiny ústní je pak opravdu vědomé a nemůže se nám stát, že se zamyslíme, a některou pasáž vynecháme,“ vysvětluje **Jana Prchal Křepelková.**

V závislosti na vybraném modelu nabízejí sonické kartáčky Philips Sonicare nové generace 3 úrovně intenzity a 4 různé režimy – Clean pro každodenní čištění, Sensitive pro jemnější čištění, White pro odstranění pigmentací a Gum Health pro zlepšení zdraví dásní. Snadno si na ně zvyknete, i když

přecházíte z manuálu, a to nejlepší pro svůj úsměv si mezi nimi najde opravdu každý.

Najděte si ten pravý kartáček...

Philips Sonicare 7100

Kartáček Philips Sonicare 7100 se stane vaším nepostradatelným parťákem na cestě k ještě zářivějšímu úsměvu. S ním jednoduše zažijete čištění zubů podle svých představ a návykový pocit dokonale vyčištěných zubů. Společně s hlavicí G3 Premium Gum Care, která se lehce přizpůsobí konturám vašich zubů a dásní, dokáže odstranit až 10x více plaku než manuální zubní kartáček. Již během 2 týdnů tak získáte díky tomuto hloubkovému čištění až 7x zdravější dásně.

DMOC: 4 499 Kč

Philips Sonicare 6500 a 6100

Zlatá střední cesta. Technologie Sonicare poskytuje výkonnou techniku pro odstraňování plaku, která zajišťuje šetrné čištění zubů i na těžko přístupných místech. Vhodná, pokud máte citlivé dásně, ale i když přecházíte z manuálního kartáčku a opatrně si zvykáte na nový způsob čištění.

DMOC: 3 799 Kč (model 6500), 2 499 Kč (model 6100)

Philips Sonicare 5500 a 5300

Dostupné za rozumnou cenu. Vybaveny jsou technologií Sonicare nové generace s vestavěným tlakovým senzorem. Díky jejich hlavici Optimal White bude navíc úsměv až o 100 % bělejší už za jeden týden.

DMOC: 2 499 Kč (model 5500), 1 899 Kč (model 5300)

Více informací najdete na stránkách www.philips.cz/sonicare

Jeden extra tip pro náročné

Philips Sonicare 9900 DiamondClean Prestige

Rolls-Royce mezi zubními kartáčky, který využívá umělou inteligenci. Technologie SenseIQ rozpozná obvyklé zvyklosti při čištění zubů a dásní a pomocí senzorů a aplikací na ně na míru reaguje. Podobně jako to dělá dentální hygienistka.

DMOC: 8 299 Kč

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/mezinarodni-den-usmevu-slavi-laskavost-a-dobrou-naladu-doprejte-je-i-sobe-diky-ustnimu-wellnessu/2727678>