

# Jak správně provádět hygienu dutiny ústní:



## Nejprve vyberte správné pomůcky:

**MECHANICKÝ ZUBNÍ KARTÁČEK** – měkké štětinky, pevný tvar, pro děti tvarovaná rukojeť, krátká hlavička pro usnadnění dávkování pasty

**ELEKTRICKÝ ZUBNÍ KARTÁČEK** – pro dospělé a starší děti, které již dostatečně ovládají techniku čištění zubů

**VÝMĚNA KARTÁČKU (HLAVICE ELEKTRICKÉHO KARTÁČKU)** – při opotřebování, jakmile štětinky nedrží pevný rovný tvar anebo každé 3 měsíce

**ZUBNÍ PASTA DĚTSKÁ** – obsahuje sníženou dávku fluoridu nastavenou dle věku dítěte, specifickou příchutí snižuje riziko vzniku fluorózy u dětí mladších 6 let

**ÚSTNÍ VODA** – děti mohou použít jako doplněk hygieny

**ZUBNÍ NIT** – použit u starších dětí pro dočištění mezizubních prostor

**MEZIZUBNÍ KARTÁČEK** – jestliže vzniknou zjevně rozšířené mezizubní prostory

**GELLÉ** – pro děti od 6 let ke zvýšení zubní fluoridace na doporučení zubního lékaře

**ZUBNÍ LAK** – ke zvýšení zubní fluoridace doporučuje a provádí zubní lékař

**ROVNÁTKA** – upravují poruchy postavení zubů, potřebují zvýšenou hygienickou péči, nejlépe po každém jídle čistit speciálním mezizubním kartáčkem nebo alespoň vypláchnout ústní vodou

# Tipy pro rodiče, jak motivovat děti k ústní hygieně

Nejsnáze přivedete děti k čištění zubů hrou. Děti musí zubní hygiena bavit a pak se jí rády věnují. Děti motivuje k čištění například puštění oblíbené písničky. Nebo naučíme dítě básničku, která se vztahuje k čištění zubů. Stačí také krátké pohádkové vysvětlení, kde figuruje krásný bílý zoubek, který má rád svou čistotu, proto si zoubky čistíme zepředu i zezadu, aby byly krásné a z hora aby dobře pokousali dobré jídlo, které má dítě rádo.



## Nejčastější otázka předškolního dítěte je „Proč“

**Proč si čistit zuby ráno a večer?** Vysvětlíme dítěti, že ráno chtějí být jeho zoubky čisté pro krásu a večer, než jdou zoubky spát, musí být čisté pro zdraví.

**Proč si čistit zuby tak „dlouho“?** Nejlepší pomůckou jsou přesýpací hodiny v různých provedeních, například také v podobě zvířátek, nebo pohádkových postavíček, které odměří čas (3 minuty) potřebný k čištění.

Existují různé mechanismy, jak vyčištění zubů od plaku zkontrolovat. Lze použít speciální indikátory zubního plaku. Existují ve formě tablet nebo roztoků a zakoupíte je v lékárnách za poměrně nízkou cenu. Barevný efekt těchto indikátorů si dítě prohlédne v zrcadle a zjistí, kolik má na zubech zubního plaku. Pokud budou zuby čisté, bude to pro dítě motivace k příštímu čištění zubů.

**Je třeba, aby rodiče kontrolovali správnost čištění zubů až do chvíle, než si dítě bezpečně osvojí techniku čištění zubů a bude dodržovat četnost a délku čištění.**

**Ještě jeden tip na závěr: Co dělat, když si dítě vyrazí již vyrostlý stálý zub?**

Nic není ztraceno. Je třeba zachovat klid a reagovat rychle a zub bude zachráněn.

- 1) Najděte zub, zub neotírejte ani neomývejte.
- 2) Čistý zub uchopte za korunku a lehce zatlačte zpět do zubního lůžka. Pokud je zub špinavý lze jej opláchnout v mléce nebo studené vodě.
- 3) Nechte dítě skousnout do kapesníku.
- 4) Navštivte okamžitě zubního lékaře.

Jestliže nemůžete zub vrátit zpět, uchovejte ho ve studeném mléce a okamžitě vyhledejte zubního lékaře.



Autor: MUDr. Michaela Trnková / Text: Mgr. Sylva Šmídová / Grafická úprava: Romana Příkrylová / Vydal: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10. Tento leták byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ Národní program zdraví – programy podpory zdraví pro rok 2014, projekt číslo 10412 Zdravý zoubek. / Tisk: DOBRÁ PRODUKCE s.r.o., Cejl 496/28, 602 00 Brno. 1. vydání, Praha 2014 © Státní zdravotní ústav Neprodejné



# Jak mí(y)t zdravé zoubky?

## Rizikové faktory:

**Zuby mohou ohrožovat následující podmínky:**

- ☹️ strava bohatá na cukry
- ☹️ snížená tvorba slin
- ☹️ genetická zátěž zvýšená kazivost zubů
- ☹️ kouření
- ☹️ nemoci trávicího ústrojí
- ☹️ nesprávné postavení zubů a čelistí
- ☹️ některé léky
- ☹️ těhotenství
- ☹️ věk



Vývoj zubů dítěte začíná již v těhotenství matky



Je ovlivněn stravou s obsahem dostatku živin, které jsou důležité pro vývoj plodu. Vývoj zubů nekončí narozením dítěte, ani prořezáním kompletního dočasného (mléčného) chrupu, který čítá 20 zubů.



Péče o chrup začíná prakticky ihned po narození, kdy matka začne dítě kojit. Kojení je nejdůležitějším a tím nejlepší příjmem živin pro dítě a správná strava dává základ pro tvorbu, tvrdost a zdraví zubů.

## Již u malého kojence lze provádět dentální hygienu

Maminka může po kojení pravidelně šetrně vlhkým čistým kapesníčkem omývat dásně za horním rtem, kde nejčastěji ulpívají u kojence nečistoty, protože zde nejsou vyvinuty slinné žlázy. Již v tuto chvíli se dítě učí základnímu návyku, že po jídle následuje čištění zubů.

### Mezi šestým a devátým měsícem stáří dítěte dochází k prořezávání prvních zoubků.

Pokud se nezačnou zoubky ještě u ročního dítěte prořezávat, nic se neděje, růst zubů je velmi individuální. Plně vyvinutý mléčný chrup je žádoucí ve třech letech. Porada v případě pochybností a potíží v jakémkoli věku však není chybou.

Lékaři doporučují první návštěvu dentální hygienistky již kolem prvního roku a první preventivní prohlídku u zubaře ve třech letech. Nejedná se ani tolik o lékařskou proceduru, jako spíše o společenskou událost proto, aby si dítě na zubaře zvykalo.



## A Význam péče o chrup

**O mléčný chrup je třeba velmi dobře pečovat.** Správná péče o mléčný chrup je zdravým základem pro druhé, stálé zuby. Mléčné zuby totiž mají za úkol tzv. držet místo pro zuby trvalé. Proto by měla péče v období dětství probíhat velmi pečlivě.

Kaz v prvním zubu je nebezpečný pro tvorbu trvalého stálého chrupu hlavně proto, že může postupovat dále až do zubního lůžka, kde je již přichystaný stálý zub, který je v tomto případě poškozen dřívě, než vůbec vyroste z dásní.



## B Péče o chrup je celoživotní

Její součástí je vhodná strava, preventivní lékařská péče a správná každodenní hygiena. Dětský chrup má pro vývoj dítěte stejný význam jako stálý chrup, protože připravuje rostoucímu organismu potravu a vytváří podmínky pro stálý chrup. Rodiče jsou především zodpovědní za zdravý chrup svých dětí, protože začátek péče o zuby je součástí výchovy dítěte již v útlém věku.

Dětský mléčný chrup se rychle kazí, proto je třeba pečovat už o první zoubek, který se v pusince objeví. Dobře se osvědčily speciální kartáčky, které se dávají na prst, tzv. prstáčky, a jemně očistí čerstvě prořezaný zub s nezralou sklovinou.

## C Preventivní prohlídky ke zjištění a ošetření začínajících kazů

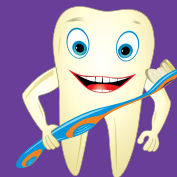
Preventivní prohlídky ke zjištění a ošetření začínajících kazů. V rámci preventivní prohlídky je současně kontrolováno správné postavení zubů a čelistí. Péče o dokonalou činnost má v dětském věku velký význam. Případné poruchy jsou-li řešeny včas zákrokem na ortodontie (př. rovnátky), jsou rychle odstraněny. Špatné postavení chrupu poskytuje plochu, která je špatně dostupná pro hygienu a následně více riziková pro vznik zubního kazu. Preventivní prohlídky každého půl roku jsou u dětí hrazené z veřejného zdravotního pojištění od 6. měsíců do 18 let věku. Péče protetiká a ortodontická, výjma speciálních zákroků, je hrazena obdobně.

Čištění zubů ve školských řízeních po obědě může znamenat větší zátěž pro personál, protože je třeba děti hlídat, aby správně vykonávaly čistící pohyby, dávkovat pastu, a zachovat hygienické uložení kartáčků. Výjimečně v některých školách mají děti také možnost podrobit se preventivním prohlídkám hromadně, prostřednictvím školského zařízení. Vždy je třeba komunikovat se školou a se zubním lékařem, aby byla péče o chrup kontinuálně zajištěna.

# Základní technika čištění zubů:

**Pro zvládnutí správné techniky čištění zubů je potřebné, aby dítě pochopilo, že zub má 3 hlavní plochy – vnější („přední“), vnitřní („zadní“) a žvýkací („horní“) a pro vyčištění zubů je důležité na žádnou z těchto ploch nezapomenout.**

Dítě učíme nejprve uchopit kartáček a kroužením uvolnit zápěstí. Zuby se nejlépe vyčistí štětinkami kartáčku opřenými v úhlu 45 stupňů směrem od linie dásně ke korunce zubu. Dítěti zprvu postačí, pokud přikládá kartáček v úhlu 90 stupňů a postupem času náklon a pohyby upravuje. Čištění zubů by mělo být systematické, aby obsáhlo všechny kvadranty dutiny ústní. Mělo by trvat alespoň 3 minuty. Nejlépe je začít s čištěním na straně ruky, kterou používáme, protože je pro danou ruku hůře dostupná a tak logicky více opomíjená.



1. Krátkými tahy sem a tam nejprve přejíždíte a čistíte žvýkací („horní“) plochy, jemně pohybujte kartáčkem vzad a vpřed.
2. Pak pokračujete na plochu vnější („přední“). Správně by čištění mělo proběhnout malými, krouživými pohyby zubního kartáčku po vnějších plochách zadních a laterálních zubů. Pro dokonalost těchto pohybů dítě potřebuje více času, proto zprvu začínáme prostými pohyby zleva doprava a zpět. Při krouživém čištění zubů, kdy dítě ještě neodhaduje sílu přítlaku zubního kartáčku, by mohlo docházet k poškozování dásní.
3. Při čištění vnitřních ploch přiložte zubní kartáček ve svislé poloze a pohybujte jím ve směru od dásní k zubům.



ústní