



Zuby jako perličky

(Prevence zubního kazu)

Která maminka by nechtěla, aby právě její holčička či chlapeček neměli zuby bílé jako perličky, pěkně uspořádané a zdravé? Jaká je ale správná éče o dětské zoubky? A kdy s ní začít?

Všichni jistě známe ze svého blízkého okolí alespoň jeden případ, kdy nešťasná maminka utrácí peníze za množství reklamami nabízených prostředků k čištění zubů, ale co naplat, právě jejímu potomkovi se zoubky kříví, vypadají nehezky, hnědnou a dokonce i ztrácí svůj tvar.

Nejhorší situace nastává, když začnou dítě zoubky bolet, a to je teprve důvodem jeho první návštěvy v ordinaci zubního lékaře. Dítě tak získává hned při prvním setkání s oborem stomatologie hroznou zkušenost, kdy mnohdy v hysterickém pláči a odporu k ošetření zoubek ztrácí. Strach,

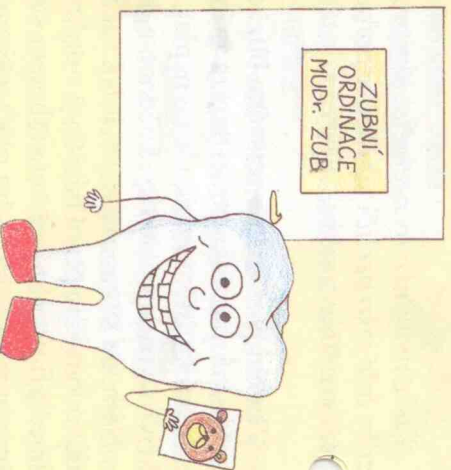
násilné ošetření, ztráta zoubku, následné krvácení, to vše v dítěti zanechá hluboký nepříznivý vjem, který v mnoha případech přetrvává dlouho do dospělosti – pokud se vůbec podaří snaživému zubnímu lékaři tuto špatnou zkušenost z paměti pacienta vymazat.

Začíná začarovaný kruh – strach z bolesti při ošetření a z toho pramenící názor „pokud mně nic nebolí nebo nemám oteklou tvář, nikdo mne k zubaři nedostane“. Taková ustrašená maminka nebo zbabělý tatínek mohou stěží naučit své dítě, aby chodilo na zubní vyšetření pravidelně a beze strachu a nechalo si dobrovolně a ve spolupráci s lékařem spravit již počínající zubní kaz. Ten bývá ve většině případů při špatném nebo žádném ošetření příčinou bolesti zubů a dalších komplikací, kterými mohou být např. otoky dásní a zánětlivé tkáně vyplněné hnisem, jež pozdě ošetřené vedou mnohdy i ke ztrátě zubů. Strach a bolest po těžších stomatologických zákrocích vyhrávají a pacient se přišťihlo, byť třeba jen banálního ošetření bojí.

Tkáně ústní dutiny, ať tvrdé – zuby, nebo měkké – sliznice, jsou bohatě zásobeny cévami a nervy. Ústní sliznice, stejně jako výstelka čelistních dutin, zubní dřeň – „nerv“, ozubice a okostice jsou tkáně bohaté na nervové buňky. Víme, že práh bolestivosti je v oblasti mozkových nervů poměrně nízký, takže i relativně malé podráždění může vyvolat silnou odezvu. U dětí je vnímavost všeobecně nižší a bolest odeznívá daleko rychleji než u dospělých. Není proto vůbec na místě, aby starostlivá a ustrašená maminka litovala dítě, že se bolavý zoubek musel vytrhnout a vzpomínat přitom nahlas, jak ona trpěla, když jí pan doktor spravoval zuby. A to je ta lepší možnost. Horší je, když dítě s otekou pusou jede na ošetření s rodiči, kteří si rozrušeně cestou velmi barvitě sdělují vlastní špatné zkušenosti.

Jak na to, aby se tedy naše dítě zubního ošetření nebálo?

Nejdůležitější je, aby dítě postupně samo získávalo příznivý vztah k zubnímu lékaři a zubní ordinaci, a tím i k zubnímu ošetření. Musí vidět u rodičů rozhodnost a důvěru k ošetřující-



mu lékaři. Nejlepší cestou k tomu je, když se maminka či tatínek dohodnou se svým lékařem a jakmile má dítě prořezané všechny první zoubky, dříve, než kterýkoliv bolí, začnou s ním pravidelně navštěvovat zubní ordinaci. Dítě je velmi vnímavé a postupně si bude zvykat na čekárnu, zdravotní sestřičku a pana zubaře. Počítání zoubků s malou odměnou je první pozitivní vjem, který dítě zaznamenává a jistě se doma rádo všem pochlubí, kolik vlastně těch zoubků má, že jsou moc pěkné a zdravé a že dostalo obrázek. Maminka může počítat s tím, že dítě bude vyžadovat malý kartáček a bude si chtít samo zoubky čistit, což je druhý pozitivní vjem. Dítě již ví, že aby jej nic nebolelo, musí si zoubky po jídle čistit. Třetí vjem spočívá v žádosti dítěte: „Mami, až půjdeš příště k panu zubaři, mohu jít s tebou pro obrázek?“. Tyto postoje dítěte jsou důkazem vytvoření jeho aktivního přístupu k zubní ordinaci a zubní péči. Samo chce, přestává se bát a samo si pečuje o čistotu.

Samozřejmě, že každé dítě je individuální. Jednomu stačí jedna dvě návštěvy k tomu, aby si vytvořilo kladný vztah k lékaři, jiné potřebuje uskutečnit návštěv několik. Na rodičích potom je, aby tento příznivý přístup v dítěti podporovali a s přibývajícím věkem dítěte kontrolovali pečlivost jeho osobní hygieny, a to nejen dutiny ústní.

Příčiny vzniku zubního kazu

Studie rodinného výskytu zubního kazu přinesly důkazy o tom, že existují **částečné dědičné předpoklady** k tomuto onemocnění závislé na souhře mnoha genů a dnes známých zevních faktorů, které vznik onemocnění ovlivňují ať v kladném, či záporném smyslu. Vznik kazu má, omě vnímavosti zubních tkání, příčiny také v jiných dědičných faktorech, jako jsou anatomický tvar zubní korunky, vzájemné postavení zubů, vztah mezi velikostí zubů a horní a dolní čelistí. Toto vše jsou příčiny, které rodiče a dítě nemohou ovlivnit, a tedy pokud se vyskytnou, musí být sledovány a opravovány odborným zubním lékařem.

Ovlivnitelnými příčinami vzniku zubního kazu jsou **nesprávná výživa** nejen dítěte, ale už i budoucí matky, tedy výživa v celém období vývoje zubů, a **špatné hygienické návyky** dětí již od předškolního věku.

