



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 křiví, 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,

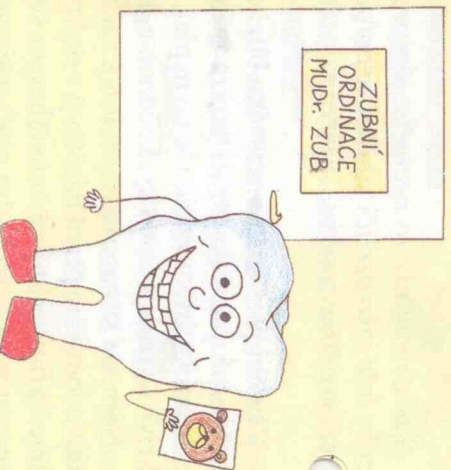
násilné ošetření, ztráta zoubku, následné krvácení, to vše v dítěti zanechá hluboký nepříznivý vjem, který v mnoha případech přetrvává dlouho do dospělosti – pokud se vůbec podaří snaživému zubnímu lékaři tuto špatnou zkušenost z paměti pacienta vymazat.

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 oteklou 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-



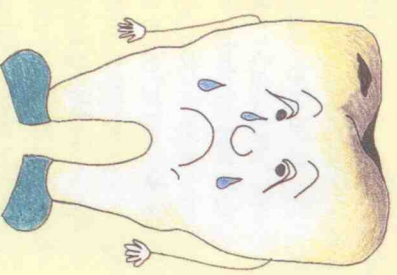
mu lékaři. Nejlepší cestou k tomu je, když se maminka či tatínek dohodnou se svým lékařem a jakmile má dítě prořezané všechny první zoubky, dříve, než kterýkoliv bolí, začnou s ním pravidelně navštěvovat zubní ordinaci. Dítě je velmi vnímavé a postupně si bude zvykat na čekárnu, zdravotní sestřičku a 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 zubařem, 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 příbývajícím 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.



Kdy vzniká zubní kaz?

Zubní kaz je onemocnění, které postihuje **jak první dočasně (mléčné) zoubky, tak stálý chrup**. Vzniká, jestliže se vytvoří podmínky, které umožňují souhrn působení několika faktorů, a to zevních i vnitřních. Vnitřní faktory potom, vytvářejí příhodné podmínky pro působení faktorů zevních.

Nejrozhodnější pro vznik zubního kazu je **ústní dutina, tedy prostředí s mnoha složkami** – slinami, bakteriemi běžně se vyskytujícími v ústech, zbytky potravy, zubním plakem, postavením a tvarem zubů. Důležité je vědět, že zubní kaz vznikne za předpokladu přítomnosti vlastního zubu, zbytků potravy a mikroorganismů rozkládajících především nízkomolekulové sacharidy na kyseliny, a to především mléčnou, která narušuje povrch skloviny. Víme, že pokud nedojde k přímému styku potravy se zubem, zubní kaz nikdy nevznikne. Nevzniká ani tehdy, pokud nejsou přítomny mikroorganismy štěpící zbytky potravy.

Jak předcházet zubnímu kazu a bolesti zubů u dítěte?

Za zdravý vývoj dočasných a stálých zubů svého dítěte je odpovědná již budoucí maminka, protože vývoj zubů začíná v prvních týdnech nitroděložního života (34. den) a pokračuje ještě několik let po prořezání zubů. Období vývoje tedy můžeme rozdělit na dvě etapy: před prořezáním, tj. během pobytu zárodku zubu v kosti, a po prořezání. Prořezávání dočasných zoubků probíhá obvykle od 6. měsíce do 30. měsíce života dítěte v pořadí řezáky, první stolička, špičák a druhá stolička. Věšinou zoubky dolní čelisti prořezávají dříve než zoubky čelisti horní. Každá maminka by tedy měla vědět, že dočasný chrup dítěte má v každé čelisti deset zoubků.

Dítě by mělo **začít navštěvovat zubní ordinaci ve věku mezi 2 a 3. rokem života**, tedy v době, kdy má prořezané všechny dočasné zoubky – 4 řezáky, 2 špičáky a 4 stoličky v horní a dolní čelisti. **Pravidelné prohlídky 2x do roka** jsou důležité nejen ke včasnému vyhledávání a ošetření začínajícího zubního kazu, ale také ke kontrole správného prořezávání, růstu zubů, eventuálně k jejich rovnání.

Nebezpečí spočívá v době, kdy prořezávají **první stále stoličky**. Velice často si rodiče pletou tyto zuby se zuby dočasnými a i když dítě upozorní maminku, že zoubek je šeredný a někdy i boří, dostane se mu odpovědi: „To je zoubek, místo kterého ti za chvíli vyroste nový“. To ovšem není

pravda a není výjimkou, že právě první stále stoličky pro značně zničenou zubní korunku zubním kazem nelze zachránit a dítě do 10 let ztrácí navždy pro život tak cenné a důležité zuby.

Správné hygienické návyky

Osvojení si správných hygienických návyků hraje velkou úlohu v prevenci zubního kazu, případně onemocnění dásní. Jeho výskyt lze prakticky minimalizovat, a to především mechanickou očistou. U dítěte se snažíme vyvíjet návyk **čištění zoubků po každém jídle** zubním kartáčkem. Tento zvyk je pro prevenci zubního kazu rozhodující. Je potřebné, aby si rodiče dělali čas a vždy po jídle šli se svým dítětem k umyvadlu, postavili je na stoličku a sami si začali čistit zuby. Dítě se bude domáhat, aby toto čištění mohlo provádnout také, protože chce přirozeně dělat to, co máma nebo táta. U malých dětí je nutné nácviku správné techniky věnovat dostatečný čas, který však nemá dítě příliš zatěžovat. Zpočátku je vhodná každá metoda, která odstraňuje plak ze zubů a dásně bez jejich poškození. Čištění zubů by mělo dítě zvládnout postupně a techniku správného čištění si osvojit do počátku školního věku tak, aby odpovídala základním požadavkům týkajících se správných návyků hygieny dutiny ústní.

Dnes již máme na trhu velice veselou a pěknou řadu **dětských zubních kartáčků**. V žádném případě by dítě nemělo používat tvrdý zubní kartáček, který by ho mohl zraňovat. Funkčnost kartáčku se při pravidelném používání předpokládá zhruba 2 – 3 měsíce. Zpočátku dítěti dáme do ručičky pouze kartáček bez pasty a učíme ho, jak si kousací plošky zoubků čistit, nejlépe před zrcadlem po dobu alespoň 2 minut. Hned od začátku by mělo dítě používat vhodný umělohmotný poháček a učít se pusinku vyplachovat vodou. Důležitý je moment zažití délky čištění zoubků.

Nikdy nebudeme malému dítěti dávat na jeho kartáček **zubní pastu** pro dospělé. Dítě, které si totiž ještě neumí ústa vyplachovat, vodu se zubní pastou většinou



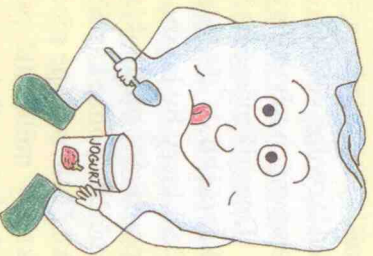
polyká. Ostrost chuti pasty pro dospělé není pro dítě vítána. Jakmile si dítě osvojí ovládání kartáčku, zjistí, že štětky dásníčku nezraní, a ta při čištění zoubků nebolí, můžeme mu koupit dětskou zubní pastu. Pasty a kartáčky pro děti mají většinou velmi lákavé obaly s obrázky. Dítě si je se zájmem prohlíží a velice brzy se s nimi skamarádí. Také příjemná chuť většího ovocných zubních past odpovídá chuti dítěte.

Je správné, aby rodiče kupovali zubní pasty pro děti s aktivním fluoridem, nejlépe aminofluoridem. Ten se velice rychle váže na zubní sklovinu. Vytváří se na ní tzv. vápenatofluoridový komplex, který sklovinu zpevňuje a zvyšuje její odolnost proti účinkům kyseliny. I na povrchu zubů, který je již částečně odvápněn, může být opět obnoveno ukládání minerálních látek a tvorba zubního kazu zastavena. Množství aktivního fluoridu v dětských zubních pastách je právě taková, že dítěti nemůže poškodit zdraví ani vývoj jak dočasných, tak stálých zubů. Tyto pasty jsou určeny zhruba do 6 let věku dítěte.

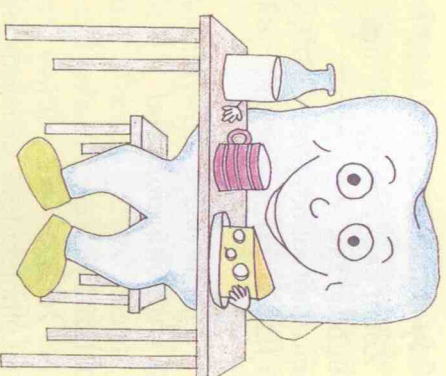
Jaký je vztah mezi výživou a výskytem zubního kazu?

Jak již bylo zmíněno, nevyvážená skladba potravy budoucí matky a později dítěte, která nezajišťuje dostatečný přísuv látek nutných ke správnému vývoji organismu, tedy i zubů, může zvýšit výskyt zubního kazu. Nedojde ke správné výstavbě tvrdých zubních tkání, což se může projevit ve změnách stavby skloviny ovlivňující výskyt a vznik zubního kazu. Nedsatačná výživa vede k opožděnému prořezávání zubů, a to dočasných i stálých. Děti vedeme k dodržování zásad správné výživy již od útlého věku, protože jednou naučené špatné stravovací návyky jsou velice těžko změnitelné.

Pro matku je důležitý **dostatečný přísuv vitamínu D a správný poměr kalcia a fosforu, přísuv fluoru a dalších stopových prvků**. Nedsatačnost vitamínu D může vést k poruše složení zubních tkání u dočasných zoubků, a tím ke zvýšené kazivosti u batolat a předškolních dětí. U batolat a dětí je velice důležitý **poměr přijímaných cukrů (sacharidů) v potravě**. Sacharidy jsou převážně rostlinného původu a pro organismus nejdůležitějším zdrojem energie. Dnes víme, že cukry při styku se zubem mohou vyvolávat vznik zubního kazu. Mikroorganismy zubní-



ho plaku jsou přímo využívány ke tvorbě kyseliny, které mohou narušovat povrch zubní skloviny. **Škroby**, které se vyskytují např. v bramborách, luštěninách nebo obilninách, jsou v přirozeném stavu méně škodlivé pro svoji špatnou rozpustnost a také tvrdost. Žvýkáním vlákniny, která je v nich obsažena, je zvýšeno slinění, a tím samoočišťování povrchu zubu. Toto pravidlo platí pouze pro syrové potraviny, potraviny s obsahem škrobu upravené vařením tyto vlastnosti ztrácí. Pro zdravý vývoj chrupu, ať již dočasného nebo stálého, je nejdůležitější dostatečný přísuv **mléka, sýrů a mléčných výrobků**. Mléko obsahuje minerály, vápník a fosfor, které působí proti vzniku zubního kazu. Především mateřské mléko je vlastně jedinou potravinou dítěte po narození a cukr v něm obsažený je hlavním zdrojem energie. Pro novorozenecký a kojenecký věk dítěte je tedy nejvhodnější způsob výživy **kojení**, kdy do 4 měsíců života je výhradně kojene dítě zásobováno všemi potřebnými látkami. Samotné sání napomáhá rovnoměrnému růstu čelistí. Snahy o přislažování později podávaných polévek a štáv jsou naprosto nevhodné. Také namáčení dudlíku např. do medu přispívá k rychlému vzniku a šíření zubního kazu. Dumláním palců u rukou nebo dudlíků vede k nerovnoměrnému růstu čelistí, což má za následek vznik ortodontických vad. Prevence zubního kazu v tomto období je správný způsob výživy kojením a lahví, včasné mechanické očišťování zoubků, případné používání fluoridových roztoků na vatě. V **období batolate** (od 1 roku do 3 let) dochází ke snížení příjmu potravy, neboť se zpomaluje úst. Dítě by mělo přestat přijímat potravu z láhve a dumlat dudlík. Rodiče a prarodiče by neměli podávat sladkosti za odměnu, a naopak je odepírat, jestliže dítě „zlobí“. Právě v tomto věku se vžívá požívání sladkosti bez správné očišty zoubků. Mělo by dojít k první návštěvě dítěte v zubní ordinaci a seznámení dítěte s ústní hygienou. V **předškolním věku** (od 3 do 6 let) navykáme děti pít neslazené nápoje. Dítě by se mělo naučit správnému čištění zubů a ústní hygieně po každém jídle. Pravidelně by s rodiči mělo navštěvovat zubní ordinaci 2x ročně. **Školní věk** (od 6 do 12 let), kdy je dítě prakticky samostatné, znamená důrazné odvykání zlovyků, jako je vynechávání jídel, podávání sladkostí, nedostatečný příjem tekut-



tin, nedodržování pravidelného čištění zubů. Největším prohrěškem je nepravidelná návštěva zubního lékaře. U mnoha maminek je vžita představa, že čerstvé ovoce, především jablko, vyčistí zoubky před spaním stejně dobře jako zubní kartáček. Opak je pravdou. Štáva citrusových plodů v častém podávání a neředěné koncentraci může takéž poškozovat povrch zubu kyselinami v nich obsaženými.

Co přát našim dětem?

Samozřejmě to nejlepší! Aby měly ZUBY JAKO PERLIČKY, aby získaly co nejrychleji aktivní pozitivní přístup k zubním ordinacím, do kterých by chodily s úsměvem, a ne se strachem a pláčem.

A stačí tak málo

1. Získat návyk osobní hygieny a čistoty dutiny ústní.
2. Mít „veselý“ dětský zubní kartáček a „dobrou“ zubní pastu vždy po ruce a hlavně po každém jídle.
3. Dbát na dodržování správné výživy.



Autorka

MUDr. Eva Gojišová

Recenze

prof. MUDr. Kamil Provazník, CSc.

Kresby

Eva Dlouhá

Foto z archivu autorky textu

Grafická úprava

Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka

Mgr. Zdena Mlýnková

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10,

v nakladatelství

JUDr. František Talián – FORTUNA, Jungmannova 7, Praha 1

Výtisk ALCOR, s. r. o., Klappkova 2, Praha 8

1. vydání, Praha 1999

© Státní zdravotní ústav

NEPRODEJNÉ