

ZUBAŘ JE NÁŠ KAMARÁD

manuál pro učitele a osoby pracující s dětmi



Státní zdravotní ústav Praha, 2016

ÚVOD

Hlavním cílem projektu je zajištění primární prevence zubního kazu u dětí ve věku 4–10 let. Zubní kaz patří mezi závažná onemocnění zubů a ústní dutiny a ve svém důsledku může způsobit poškození zdraví a může mít doživotní následky. Hravou formou se děti v průběhu intervenčních lekcí seznamují s využíváním preventivní stomatologické péče a nacvičují si základy zubní hygieny. Součástí lekcí pro děti je nejen zdravotně výchovná edukace, jak pečovat o chrup a své zdraví, ale závěrem jsou děti odměněny loutkovým představením „Zdravý zoubek“, varujícím před škodlivými účinky různých faktorů na zubní zdraví (nesprávné stravování, kouření, zanedbání hygieny).

Zdravotně-výchovný program byl realizován ve školách (mateřských školách a základních školách) Jihomoravského kraje, Kraje Vysočina, Libereckého a Plzeňského, Moravskoslezského, Středočeského kraje, Kraje hlavního města Prahy.

Cílová skupina

Program je určen pro děti předškolního věku a žákům prvních stupňů základních škol (děti ve věku 4–10 let). Cílovou skupinou jsou učitelé mateřských škol a prvního stupně základních škol, osoby pracující s dětmi v rámci střediska volného času, školní družiny apod. a lektori interaktivních lekcí. Program je možno provozovat v rámci preventivní činnosti v mateřských školách a na prvním stupni základních škol.

Časový rámeček

Program trvá 45 minut a je rozdělen na 2 rovnocenné části:

- 1. Část vyučovací s nácvikem čištění zubů (25 minut)**
- 2. Část pohádkové představení (20 minut)**

Průběh programu

V první části lektor vysvětluje dětem, jak si správně čistit zuby a co je pro jejich zoubky zdravé.

Ve druhé části lektori prostřednictvím pohádkového představení dětem zprostředkují potřebu péče o vlastní chrup.

Na závěr programu jsou dětem předány drobné tematické předměty (kartáčky na zuby, zubní pasty a zdravotně výchovné materiály či upomínkové předměty), které mohou být použity doma a tak nepřímo oslovit také rodinné příslušníky dětí (muži a ženy ve věku 20–65 let), kteří se podílejí na dětské zubní hygieně.

Personální obsazení:

Pro program je potřeba 4 proškolených osob. Moderátoři vždy musí projít odborným proškolením, které pořádá Státní zdravotní ústav Praha (Brno).

Materiálové nároky

Pro program jsou potřebné názorné pomůcky a potřeby nutné k personálnímu zajištění a realizace celého představení.

- Loutky: Zuběnka, Kazizub, Bakterie, Cukry, Kartáček, Ústní dutina, model kartáčku.
- Paraván nebo plenta
- Manuál: Zubař je náš kamarád, manuál pro učitele,
- Přílohy k manuálu: Text divadelního představení Zdravý zoubek, omalovánky, pexeso, kartičky k lékaři.
- Letáček: Zubaře se nebojíme, zubař je náš kamarád.

Prostorové nároky

K vlastnímu představení je potřeba tělocvična, sál, klubovna, případně 1 obyčejná učebna či prostor MŠ. Vzhledem k tomu, že je představení přeci jen určeno pro děti ve věku 4-10 let, měli bychom brát ohled i na teplotu vhodných prostor.

OBECNÁ ČÁST

Zubní zdraví dětského chrupu

- Vývoj dětského chrupu
- Péče o chrup v dětském věku
- Preventivní prohlídka
- Úrazy zubů
- Výživa a zubní zdraví

I. Vývoj dětského chrupu - vývoj zubů

Již okolo 6. týdne prenatalního života se začínají vytvářet základy pro budoucí chrup. Prořezávání dočasných zubů probíhá od 6.–24. měsíce postnatálního života a je dáno růstem kořene, který způsobuje protlačování zubní korunky do dutiny ústní a vytváří dočasný chrup.

Pupeny trvalého chrupu se objevují během 3. měsíce prenatalního vývoje, zůstávají v latentním stádiu do 6. roku postnatálního života, poté začínají růst a spolupodílí se na vypadávání zubů dočasného chrupu.

II. Péče o chrup v dětském věku

Význam péče o chrup

Péče o chrup je celoživotní a každodenní. Její součástí je vhodná strava, preventivní lékařská péče a správná každodenní hygiena. Dětský chrup má pro vývoj dítěte mnohem větší význam než stálý chrup pro dospělého, protože připravuje rostoucímu organismu potravu a vytváří podmínky pro stálý chrup. Mléčné zuby mají za úkol obecně řečeno vytvořit místo pro zuby trvalé. Dětský mléčný chrup se rychle kazí, proto je třeba pečovat velmi pečlivě 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. Rodiče jsou především zodpovědní za zdravý chrup svých dětí, protože začátek péče o zuby je součástí výchovy dítěte již v útlém věku. První návštěvu zubního lékaře je nejlépe uskutečnit v období od 6. měsíce věku nejpozději v 1 a půl roce věku dítěte formou přátelského rozhovoru tak, aby dítě získalo příznivý dojem z lékařského prostředí.

Shrnutí:

- 1) Čistit zoubky bychom měli začít od prvního prořezaného zubu za pomoci:
 - pomůcky tzv. „Prstáček“
 - zubním dětským kartáčkem s minimálním množstvím pasty
- 2) Samočistění zoubků dětmi by mělo začít ve věku 4 let – pod kontrolou rodičů (rodiče kontrolují a zoubky dočišťují).

- 3) Rodiče dohlédnou, aby dítě po vyčištění zubů nepřijímalo jídlo a sladké pití.
 - Žvýkačky (bez cukru) neutralizují zvýšenou kyselost v dutině ústní dítěte.

Technika čištění zubů



Pro zvládnutí správné techniky čištění zubů je potřebné, aby dítě pochopilo, že zub má 3 hlavní plochy – žvýkáci („horní“), zevní („retní, směřující k tváři“), vnitřní („zadní, směřující k jazyku“) a pro správné vyčištění zubů je důležité na žádnou z těchto ploch nezapomenout. Čištění zubů trvá tak dlouhou, dokud nejsou všechny zuby čisté a jejich povrch hladký.

Dítě učíme nejprve uchopit kartáček a kroužením uvolnit zápěstí.

Obrázek č. 1: Kartáček opřený v úhlu 45 stupňů směrem od linie dásně ke korunce zubu. Nejlépe je začít s čištěním na straně ruky, kterou používáme, protože je pro danou ruku hůře dostupná a tak logicky více opomíjená. Dítěti zprvu postačí, pokud přikládá kartáček v úhlu 90 stupňů a postupem času náklon a pohyby upravuje.

Obrázek č. 2: Krátkými tahy sem a tam přejíždíme a čistíme vnitřní plochy zubů.

Obrázek č. 3: Pak pokračujete na plochu vnější.

Obrázek č. 4: Nakonec krátkými tahy vzad a vpřed přejíždíme a čistíme žvýkáci plochy.

Pozn.: Správně by čištění mělo proběhnout malými krouživými pohyby zubního kartáčku po plochách zubů. Pro dokonalé zvládnutí těchto pohybů dítě potřebuje více času. Při krouživém čištění zubů, kdy dítě ještě neodhaduje sílu přitlaku zubního kartáčku, by mohlo docházet k poškozování dásní. Proto zprvu začínáme prostými pohyby zleva doprava a zpět. Krátkými tahy sem a tam nejprve přejíždíte a čistíte žvýkáci plochy, jemně pohybujete kartáčkem vzad a vpřed. Nejlépe je začít s čištěním na straně dominantní ruky, protože je pro danou ruku hůře dostupná a tak logicky více opomíjená. Při čištění vnitřních ploch přikládáme zubní kartáček ve svislé poloze a pohybujete jím ve směru od dásní k zubům.

Kontrola čištění, motivace

Je třeba, aby rodiče kontrolovali správnosti čištění zubů až do chvíle, než si dítě bezpečně osvojí techniku čištění zubů a bude dodržovat četnost a délku čištění. V období mladšího školního věku si dítě čistí zuby spíš proto, aby si osvojilo tento hygienický ná-

vyk. Dítě v tomto období ještě nemá dostatečně vyvinutou motoriku, aby bylo schopné zoubky důkladně vyčistit. Do 8. roku věku a lépe i později je proto potřebné, aby rodič zoubky zkontroloval a místa se zvýšenou retencí plaku dočistil (nejčastěji krčkové oblasti předních zubů a krček i žvýkácké plošky zadních zoubků). Existují různé mechanismy, jak vyčistění zubů 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.

III. Preventivní prohlídka

Ústní hygiena je v současné době považována za klíčovou prevenci vzniku zubního kazu. Preventivní prohlídky slouží, kromě zjištění momentálního stavu chrupu a zjištění a ošetření začínajících kazů, také k odhadu rizika vzniku zubního kazu, posouzení ústní hygieny a lze při této příležitosti navrhnout preventivní opatření v rámci individuálních zdravotních rizik dítěte. V rámci preventivní prohlídky je současně kontrolováno správné postavení zubů a čelistí. Péče o jejich dokonalou činnost má v dětském věku velký význam. Případné poruchy, jsou-li řešeny včas zákrokem na ortodoncie (př. rovnátky), jsou rychle odstraněny. Špatné postavení chrupu vytváří 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 protetická a ortodontická, vyjma speciálních zákroků, je hrazena obdobně. 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.

IV. Úrazy zubů

- Pokud dojde k úrazu v ústech dítěte, je třeba se neprodleně s dítětem v doprovodu dospělého dostavit k zubnímu lékaři!
- Poranění rtu - je nepříjemné, rána intenzivně krvácí a poraněné místo rychle otéká. Na poraněné místo přiložíme čistý, vlhký kapesník a dítě co nejdříve dopravíme k zubnímu lékaři.
- Při poranění zubů - např. odlomení větší či menší části korunky, je třeba rovněž okamžitě dítě dopravit do zubní ordinace, protože na okamžité první pomoci záleží i další osud zubu.

Ztráta zubu mimo ústa dítěte

*„Odborné společnosti stomatologů dnes doporučují vyražený stálý zub vložit do tekutiny (voda, mléko, sliny) nebo do vlhkého látkového kapesníku a do hodiny se s dítětem dostavit k zubnímu ošetření. V žádném případě se nedoporučuje dotýkat se kořene zubu, i kdyby to bylo se záměrem zub **očistit**. Ponechte tuto práci na lékaři v prostředí zubní ordinace. Čím více vláken závěsného aparátu na kořeni zubu zůstane, tím je lepší prognóza nového vhojení zubu do zubního lůžka. Pokud je zub celý, čistý, bez zlomeného kořene a rána v dutině ústní přehledná, můžete opatrně zkusit zub do úst dítěte vrátit. V případě*

*jakýchkoli pochybností vyčkejte do ošetření zubním lékařem. Po vrácení zubu do dutiny ústní jej lékař na maximálně čtrnáct dní zafixuje speciální dlahou.“**

*Citace zdroj: Vašková J.: Úrazy zubů u dětí, <http://www.porodnice.cz/clanky/urazy-zubu-u-deti>

V. Výživa a zubní zdraví

Kromě pravidelné ústní hygieny má velký preventivní význam pro zubní zdraví správná výživa. Ta tělu zajistí pravidelný a dostatečný přísun energie a všech živin, které jsou důležité pro zdravý růst a vývoj organismu, a tím slouží k udržení dobré kondice po celý život. Význam správné výživy pro zubní zdraví začíná již v prenatálním období. Výživa matky v těhotenství a výživa dítěte v raných fázích života ovlivňuje kvalitu nejen dočasných, ale i trvalých zubů.

Ochranou před zubním kazem je omezování slazených potravin, sladkostí a sladkých nápojů. Takovéto potraviny a nápoje obsahují cukry, které jsou bakteriemi zubního plaku přeměňovány na organické kyseliny. Tyto kyseliny narušují zubní sklovinu, nastává tzv. demineralizace zubní skloviny a tím se může začít tvořit zubní kaz. Důležitá je i konzistence potravy. Čím déle ulpívají sladké potraviny na zubech (například karamely, lepkavé bonbony), tím větší je nebezpečí zubního kazu.

Negativní vliv na zubní sklovinu mají také kyselé potraviny a nápoje. Některé kyseliny se v ovoci a ovocných šťávách vyskytují zcela přirozeně, jiné se přidávají do slazených nápojů během výroby (např. limonády). U těchto nápojů je důležité, abychom je dlouho nezadržovali v ústech a vyvarovali se nestálému „pocucávání“. Po konzumaci ovoce nebo vypití nápojů s vyšším obsahem kyselin by se mělo odložit čištění zubů o 20–30 minut. Kyselé prostředí v ústech společně s tahy zubního kartáčku mohou poškodit zubní sklovinu.

Mezi potraviny, které jsou zubům velmi prospěšné, patří mléko a mléčné výrobky, zelenina, luštěniny, celozrnné obiloviny, ovoce, ořechy, olejnatá semena a ryby. Tyto potraviny jsou zdrojem minerálních látek a vitaminů potřebných pro správný vývoj a stav zubů a dásní. Z hlediska konzistence stravy prospívá zubům také strava, která vyžaduje dostatečné kousání a žvýkání. Tím dochází k očišťování zubů, podpoře tvorby slin a vyrovnávání vhodného pH prostředí v ústech. Dalším důležitým faktorem zubního zdraví je vitamin D, jehož hlavním zdrojem je přiměřená sluneční osvit.

PŘÍLOHY:

- Text divadelního představení Zdravý zoubek,
- Omalovánky, pexeso, kartičky k lékaři.
- Letáček: Zubaře se nebojíme, zubař je náš kamarád.

Text divadelního představení Zdravý zoubek

Pohádka O princezně Zuběnce

Krásná Zuběnka ☺: „Dobrý den děti. Znáte mě? Víte Vy, kdo já jsem? Ano, ano já jsem zoubek, ale nejsem ledajaký zoubek, jsem princezna Zuběnka. Podívejte se, jak jsem krásná, jak mám dlouhé rovné nohy, perfektně vytvarovanou pevnou postavu a na hlavě se mi blýská krásná korunka. Líbím se Vám?“

„Tak krásní jsou všichni moji bratříčci a sestřičky. Víte, my jsme velká rodina, je nás celkem 20 a až dorosteme je nás dokonce 32.

Žijeme spolu se svými bratříčky a sestřičkami v krásném království jménem Ústní dutina.“

„Určitě i vy máte ve svých pusinkách takto velké království plné krásných bílých zoubků. Je to tak? No to jsem moc ráda.“ Děti, ukažte nám je.

„Ráda bych Vám svou rodinu blíže představila, tak tedy: nejstarší brácha se jmenuje „Jazyček“ je neuvěřitelně mrštný a silný a je krásně červený a hodně dlouhý.“

„Děti ukažte mi váš jazýček – ano, ano takto dlouhý je můj nejstarší bratr!“

„Další bratr se jmenuje Řezák a je úplně vepředu a jeho nejdůležitějším úkolem je nařezat každé sousto, které přijde do úst. Pak mám bratra jménem Špičák no a nejvíce se kamarádím se svými sestřičkami Stoličkami. Ty však mají hodně práce, musí každé sousto rozkousat na co nejmenší části, aby je bylo možné spolýkat. Až povyroste, přibydou k nám sourozenci zuby moudrosti, už se na ně moc těšíme, určitě nás něco nového naučí.“

„Se svými sourozenci si rádi zpíváme:“

„Býti čistý tvrdý bílý
co lepšího si lze přát
dá to práci moji milí
já tu práci dělám rád.
Vážně čistota a bělost je to nejlepší co známe.“

} Pec nám spadla

Cukři: „Tsss, ty se tady celou dobu vychloubáš“ – *strčí do Zuběnyky.*

Krásná Zuběnka ☺: „AUUU, no to je teda vychování.“

Cukři: „Myslíš si, že jste se svou rodinou jediní bílí na světě a že máš jako jediná pevné tělo. Tak to tedy NE!! My jsme krásní bílí Cukři. Děti nás mají moc rádi ve sladkých šťávách a limonádách, v čokoládách, ve zmrzlině, v bonbónech a vůbec ve všem co je sladké.“

Krásná Zuběnka ☺: „Ale pro nás zoubky jste moc a moc nebezpeční. Dokážete nás pošpinit a dokonce kvůli Vám nám naše tělíčka měknou a uhnívají – je to úplná hrůza!!!“

Cukři: „No právě to jsme nejspokojenější, když víme, jak moc jsme silní a pro vás nebezpeční. Jéé, to my máme radost. CHACHACHA Dokonce umíme ke své práci přizvat i kamarádky Bakterie.“

Bakterie vstoupí na scénu.

Bakterie: „Ano, ano, ničit tvrdost zoubků spolu s Cukry to je naše největší radost. Líbí se nám, jak cukry zoubky naleptají, takže změkknou a my si pak můžeme na zoubcích krásně pochutnat. MŇAM TO JE POŠUŠŇÁNÍČKO!!!!“

Krásná Zuběnka ☺: „ACH ANO!! Cukry a Bakterie jsou úhlavními nepříteli nás zoubků. Děti, dávejte si na zákeřnost cukrů pozor. Vyhýbejte se sladkým limonádám, šťávám, čokoládám a bonbónům. Mnohem raději máme ovoce například banány, jablíčka, jahody, hrušky a zeleninu. Děti, máte také rádi ovoce?? Ale cukry jsou moc a moc nebezpeční, mohou způsobit až, až hrůza pomyslet i ztrátu zoubku!“

„Mléko, tvaroh, přibináček
nevidím v tom žádný háček.

Dej si občas mrkvičku,

vypij vody skleničku.

Na cukry si pozor dej,

zoubky ty jim nevydej.

Zoubek roste, zoubek sílí, ať je krásný, zdravý, bílý.“

} Recitace

Král Kazizub *silným hlasem:* „HAHAHA!!! Já jsem král Kazizub mé tělo je pevné, vytvořené z Cukry a Bakterie jsou mými pomocníky.“

Bakterie a cukři *přikývují:* „Ano, ano, hahaha, tralala“

Kazizub: „Dokážu zničit tebe i všechny tvé bratry a sestry krásná Zuběnko. Možná Vás ušetřím, ale jedině když si mě vezmeš za muže.“

Krásná Zuběnka ☺: „Tebe si nikdy nevezmu, ničemo ničemná! To radši skočím do propasti Jícen“

Král Kazizub: „Pokud je to tak, jak pravíš, tak tě uvězním do žaláře a nechám tě tam, dokud neshniješ. Když tě nemůžu mít za ženu já, tak nikdo!“ „Bakterie, odvedte tu vzpurnou princezničku“

Bakterie *chytnou princeznu a odvedou ji do žaláře:* „Haha jen pojď s námi Zuběnko a my se už postaráme o tvou bělobu a krásu.“

Kazizub *na scéně s cukry a bakteriemi:* „HAHAHA tady se mi teď bude vládnout. Princezna je hluboko pod zemí v temném vlhkém žaláři, nikdo se za ní neodvážá a já tady teď mohu vládnout se svými kumpány ničit a bortit vše co je kolem mě.“

„Rád já vrtám v zubech díru
nevynechám žádnou škvíru.
Když mi síly dochází
pomůže mi mlsání.
Jen mi dejte cukříček
z Vašich malých ručiček.
Beru všechno co je sladké
A už zuby nejsou hladké
nejradši mám coca-colu
ale také sladkou vodu.
Nepohrdnu čokoládou
ani sladkou bílou kávou.
Jen mi pomoz uličníku
uděláme v zubech díru.
Díru velkou jako sluje
Kde budou žít bakterie !!!



Pec nám spadla

Vykažená Zuběnka ☹️ *se objeví na scéně, skomírajícím hlasem:* „ACH chřadnu, dostávám jen sladké šťávy a bonbóny. Celé dny mě bolí hlava, korunka je příliš těžká. Mé tělo již není tak pevné a plné síly a ta tam je moje nádherná bělost a čistota. ACH ACH!! Slyšela jsem, že i moji bratři a sestry jsou na tom moc špatně všichni hrůzou zešedivěli a moc, moc se trápí. Nejhorší je, že někteří už pomalu chtějí naše dřívě krásné království opustit. Rozhodla jsem se království zachránit a se svatbou budu souhlasit.“

„Kazizube rozhodla jsem se vezmu si tě za muže.“

Kazizub: „Teď? Už se mi nelíbíš jako dřívě, ale dobrá! Budiž po tvém!“

Princ Kartáček *se objeví na scéně, rázným hlasem:* „Tak to tedy ne!!!! Já jsem Princ Kartáček a k tomuto trápení již nehodlám déle přihlížet!!!!“ „Já vám dám vy jedni zlí Cukři“ (*strčí do nich až upadnou*). „Bakterie, vy jste tu také, tak to tedy ne – upalujte než vám vypráskám kožichy zmizte tady nemáte co dělat“ - *zažene je*. „Dokonce i samotný král Kazizub se tu usídlil, to je hodně zanedbaný chrup.“

Kazizub: „Jééé bojím, bojím“ (*zůstává na scéně, třese se strachy*)

Kartáček: „Já ti ukážu ty jeden odporný Kazizube:“ *Kartáček útočí na Kazizuba*

„Čáry máry fuk
vyčistím ten chrup
Abrakadabra bububu
kazy mít v puse nebudu
Jeminko jeminko te te te
Také si zuby čistěte

} Čarování

Pasta pění, voda teče
Nikdo před ní neuteče
Kartáček je hrdina
Křičí ústní dutina
Stoličky se řehtají
Příjemnému lechtání
Volají i Špičáky
Budem bílí nazpátky
U řezáků skvěle je
To jsou tance jejeje
Směje se i Kartáček
K službám pro váš chlupáček“

} Polámal se mraveneček

Tak jsem skolil bakterie
a zoubkům už se dobře žije!“

} Výkřik

Kazizub odchází: „Auuu, auu, tady nemám šanci“

Krásná Zuběnka ☺ (*objeví se na scéně, zamilovaně*): „Děkuji ti můj hrdino!!! Zachránil jsi nás od nejhoršího!!!“

Kartáček(*zamilovaně*): „Bylo mi ctí krásná Zuběnko, smím tě požádat o ruku?“

Krásná Zuběnka ☺: „Moc ráda budu tvou ženou.“

Zuběnka a Kartáček:

„Čistíme si zuby třikrát denně
Ráno, večer, po obědě
Výčistíme každý zub, zoubček
Ať je bílý ten chrupeček
Zoubky čisté pevné bílééé
Jíst vše mohou jak jsou čilé
Kázizub už příležitost nemá
Kartáček mu šanci nedá!“

Žádněj neví, co jsou Domažlice,
POUZE PRVNÍ SLOKA

Pomozte nám děti
Zoubky čisté míti
Jé Jé je je
Bílé je mám

REFRÉN

Tauss je to německy, Domažlice
česky. Žádný neví, co je to Tauss.

Před oponou: „Děti doufáme, že i vaše zoubky se budou mít ve vašich malých pusinkách tak dobře, jako sourozenci princezny Zuběnky.“



POZNÁMKY:



Autor: MUDr. Michaela Trnková

Recenze: MDDr. Ondřej Kulla,

Grafická úprava: Romana Přikrylová

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 2016, projekt číslo 10577 Zubař je náš kamarád.

Tisk: DOBRÁ PRODUKCE s.r.o., Cejl 496/28, 602 00 Brno

1. vydání, Praha 2016

© Státní zdravotní ústav

Neprodejné



Státní zdravotní ústav Praha, 2016