

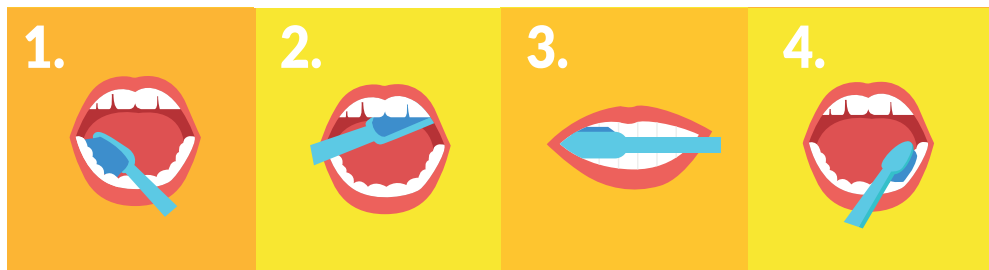
TECHNIKA ČIŠTĚNÍ ZUBŮ

Základní technika čištění zubů:

Pro zvládnutí správné techniky čištění zubů je potřebné, aby dítě pochopilo, že zub má 3 hlavní plochy – žvýkací („horní“), zevní („retní, směřující k tváři“), vnitřní („zadní, směřující k jazyku“) a pro správné vyčištění zubů je důležité na žádné 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.

V naší pusince bydlí se svou velkou rodinou krásný bílý zoubek, který má rád svou čistotu. Jedině čistý zoubek může ochutnávat všechno zdravé jídlo, které potřebuje naše tělo, aby rostlo a bylo zdravé a silné. Protože každý zoubek má rád svou lesklou tvrdou korunku, čistíme si zoubky shora; aby byly zoubky pevné, čistíme každému zoubku zádičku; aby byly zoubky krásné a bílé svítily navenek, čistíme je zepředu. A to vše děláme proto, aby všechny naše zoubky společně dobře pokousaly dobré jídlo, které máme rádi.



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 nakloní a pohyby upravuje.

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

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 přítlaku 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 žvýkací 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.

Obrázek č. 3: Pak pokračujete na plochu vnější.

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

Autor: MUDr. Michaela Trnková

Recenze: MDDr. Ondřej Kulla

Grafická úprava: Romana Příkrylová

Vydal: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

Tento leták byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZČR Národní program zdraví – programy podpory zdraví pro rok 2016, projekt číslo 10577 Zubař je náš kamarád.

Tisk:

1. vydání, Praha 2016

© Státní zdravotní ústav

Neprodejně

Zubaře se nebojíme, zubař je náš kamarád



PREVENCE SOUČÁST ŽIVOTA

Kaz v prvním zubu je nebezpečný pro správnou tvorbu trvalého chrupu. Kažení poměrně měkkého mléčného zubu může postupovat dále až do zubního lůžka, kde je již přichystaný stálý zub, který je v tomto případě poškozen dříve, než vůbec vyrostle z dásní.

Vývoj zubů dítěte začíná prakticky již v těhotenství matky a je ovlivňován stravou obsahující dostatek živin důležitých pro vývoj plodu. Vývoj zubů nekončí narozením dítěte, ani prořezáním kompletního dočasného (mléčného) chrupu. Péče o chrup dítěte právě ihned po narození, kdy matka dítě kojí, prakticky teprve začíná. O mléčný chrup je třeba velmi dobře pečovat.

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.

Faktory ovlivňující zdraví dutiny ústní

RIZIKOVÉ FAKTORY:



OCHRANNÉ FAKTORY:



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

VÝZNAM PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY



Ústní hygiena je v současné době považována za klíčovou prevenci vzniku zubního kazu. Preventivní prohlídky slouží, kromě zjištění momentálního stavu chrupu 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 součas-

ně 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 ortodontie (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.

JAK SI ČISTIT ZOUBKY, ABY NÁS TO BAVILO

Nejprve vyberte správné pomůcky:

- ✓ **mechanický zubní kartáček** – měkké štětinky, pevný tvar, pro děti krátká hlavička a krátká tvarovaná rukojeť,
- ✓ **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 výjimečný doplněk hygieny
- ✓ **zubní nit** – použit u starších dětí pro dočištění mezizubních prostor
- ✓ **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

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 návyk. 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 žvýkací 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.



Nejčastější otázka předškolního dítěte je „Proč“



Proč si čistit zuby tak „dlouho“?

Nejlepší pomůckou pro motivaci dětí jsou přesýpací hodiny v různých provedeních, například také v podobě zvířátek, nebo pohádkových postavíček, které odměří čas potřebný k čištění. Pro řádné vyčištění zubů však nezáleží na časomíře, ale nejdůležitější je dokonalé odstranění nečistot ze všech zubů a částí dutiny ústní.

Proč si čistit zuby ráno a večer?

Naučíme dítě poznat svou hodnotu a vážit si svého těla. Vysvětlíme dítěti, že ráno chtějí být jeho zoubky čisté pro krásu a večer, než jdou zoubky spát, musí být čisté pro zdraví. Protože přes celý den se společně s jídlem do pusinky dostávají také neviditelné bakterie, které se žíví zbytky jídla a společně naleptávají pevnou sklovinu zoubku.

Proč si musím čistit zuby?

Nejsnáze přivedete děti k čištění zubů hrou. Zubní hygiena musí děti bavit a pak se jí rády věnují. Děti pozitivně motivuje například puštění oblíbené písničky. Nebo dítě naučíme básničku, která se vztahuje k čištění zubů. Stačí také krátké pohádkové vysvětlení.

Vždy je třeba naslouchat dítěti a přilehavě odpovídat na jeho zdánlivě banální otázky. Vhodně zvoleným příjemným přístupem v dítěti vytváříme nezapomenutelný návyk, dítě vedeme k samostatnosti, komunikaci, sebevědomí a odvaze postavit se prvotním neúspěchům. Rozhodně se vyhněme konfliktům, ponižování a kritice.