

PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

Ve třech letech má již dítě prořezány všechny dočasné zuby. Po skončení vývoje se kořeny dočasných zubů zkracují a na jejich místo se posouvají zuby stálé, což je důvod, proč dočasný zub nemá žádný kořen.

Zásady péče u předškolních dětí:

- od tří let se dítě učí čistit zuby samo pod dohledem dospělé osoby, která však musí zuby dočistit,
- zuby čistíte dvakrát denně, ráno po snídani, večer po večeři,
- používejte zubní pastu s fluoridy a dětský zubní kartáček,
- jablko ani jiné ovoce nemůže čištění zubů nahradit,
- nezvykejte děti na sladkosti a pokud jim je podáváte, mají být vždy součástí hlavního pokrmu,
- nedávejte často pít džusy – sladkokyselá tekutina dlouho působí na sklovinu zubů; k pití podávejte neslazený čaj nebo vodu,
- pravidelně dvakrát ročně docházejte s dítětem na preventivní prohlídky,
- každý kaz, i v dočasném chrupu, by se měl ošetřit.

ŠKOLNÍ MLÁDEŽ

V tomto období dochází k prořezávání stálých zubů. Vývoj kořene stálého zubu je

ukončen později. Po čtrnáctém roce je chrup obsahující 28 stálých zubů, seřazen v harmonický celek do dvou oblouků. Zároveň je toto období příznačné sníženou péčí o ústní hygienu ze strany dětí a dospívající mládeže.

Zásady péče u školních dětí:

- do 12 let dítěte by měly být zuby, hlavně stoličky, dočišťovány dospělou osobou,
- zuby čistíte dvakrát denně,
- ranní a večerní čištění provádějte pastou s fluoridem a vlastním dětským kartáčkem,
- od čtrnáctého roku seznamujte dítě s mezizubními kartáčky, solokartáčkem a dentální nití,
- pozor na konzumaci Coca-coly, džusů, citrusů a jogurtů – kyseliny v nich obsažené naleptají povrchovou vrstvičku skloviny, která se opětně zpevní po dvou hodinách – zuby proto čistíte až po dvou hodinách po jejich požití,
- používejte fluoridovanou sůl,
- od šesti let můžeme začít s fluoridací místní, tj. aplikace fluoridových preparátů přímo na zuby dítěte (Difluena, Elmex – gel),
- pravidelně dvakrát ročně docházejte na preventivní prohlídky.

Vydal: Liberecký kraj 2012

Spolupracovaly:

KHS Libereckého kraje se sídlem v Liberci
ordinace zubního lékaře

KHS Libereckého kraje
se sídlem v Liberci

Liberecký
kraj



ZDRAVÉ ZUBY

Zubní kaz je nejrozšířenější
lidská choroba

Správně vyčištěný zub se nekazí

Nejkvalitnější plomba je zdravý
zub

Nejlepší implantát je vlastní zub

Nejlépe vyhovující zubní protéza
je vlastní chrup

Zubní kaz je choroba tvrdých zubních tkání. Začíná vždy na povrchu zubu, a to odvápněním tvrdých zubních tkání kyselinami, které vznikají kvašením cukrů (uhlohydrátů) za účasti mikroorganismů.

Výskyt zubního kazu můžeme ovlivnit dvěma způsoby:

- **místní prevencí** – čištěním zubů a aplikací léčebných prostředků přímo na zuby,
- **celkovou prevencí** – působíme na zubní tkáň vnitřní cestou – převodem důležitých látek z potravy,
- celosvětový trend upouští od podávání tablet a přechází na lokální fluorizaci.

ZÁSADY PÉČE O CHRUP V TĚHOTENSTVÍ

- základem je pravidelné čištění zubů kvalitním měkkým zubním kartáčkem,
- používání zubní pasty s fluoridy, mezizubního kartáčku, solokartáčku („na jeden zub“) a dentální nitě,
- pokud trpíte nevolností spojenou se zvracením, je poté nutné vypláchnutí úst – **žaludeční kyseliny naleptají zubní sklovinu a čištění zuby poškodí, čistěte až po 2 hodinách,**
- dbejte na vyváženou a kvalitní stravu s dostatkem vápníku; pokud není v potravě matky dostatek vápníku, plod si jej bere z kostí, nikoliv ze zubů,

- dokonalá ústní hygiena zamezí přenosu zárodků mikroorganismů, které způsobují zubní kaz, z matky na dítě,
- po požití sladkostí si znova co nejdříve vyčistěte chrup nebo vypláchněte vodou,
- zubního lékaře by měla těhotná žena v rámci preventivních prohlídek navštívit alespoň dvakrát.

NOVOROZENEC A KOJENEC

Zásady péče u novorozence a kojence:

- pravidelně pečujte o hygienu dutiny ústní a dbejte o ní u všech, kteří přicházejí do styku s dítětem,
- po prořezání zubu do úst začněte s pečlivým otíráním skloviny měkkým kartáčkem nebo nevlhčeným čtverečkem gázy,
- pokud podáváte dítěti dudlík, **nikdy** jej nenamáčejte do cukru nebo medu,
- k pití podávejte neslazené čaje nebo vodu.

Pozor na průmyslově vyráběné čaje, které obsahují cukr.

Mateřské mléko je potravina obsahující cukr a proto při nedostatečné hygieně po prořezání zubů jeho zbytky na zubech zvyšují riziko vzniku kazu. Obsah fluoridů v mateřském mléce je velmi nízký a proto matka nemůže preventivně ovlivnit kazivost.

BATOLE

- Úloha dočasných zubů ve vývoji dítěte:
 - umožňují rozžvýkání potravy a tím usnadnění trávení,
 - drží místo pro stálé zuby,
 - jsou důležité pro správnou výslovnost,
 - přispívají k harmonickému vývoji čelistí a obličeje.

Zásady péče u batolat:

- Zajistěte pravidelnou a dobrou ústní hygienu:
 - dítěti čistěte zuby dvakrát denně,
 - používejte dětskou zubní pastu s obsahem fluoridu,
 - po večerním čištění zubů dítě již nic nejí (ani ovoce), k pití podávejte dítěti pouze neslazené tekutiny,
 - každý den musí rodiče dítěti zuby dočistit – děti čistí pouze zuby, které vidí při čištění v zrcadle a zadní zuby nevyčistí,
 - kartáček měňte pokud je poškozený, nejpozději po půl roce,
 - vypusťte mlsání mezi jídly,
 - největší nebezpečí představují slazené nápoje podávané z kojenecké láhve, které dítě popíjí celý den – během půl roku dokáže zkazit a rozvrátit dětský chrup,
 - fluoridová prevence pomocí tablet obsahující fluorid sodný se již neprovádí,
 - fluoridová prevence je dostačující při používání zubní pasty s obsahem fluoridu a solení v domácnosti fluoridovanou solí.