



## Naučme děti správným návykům v péči o chrup

*Základním předpokladem, aby mělo dítě zdravý chrup, jsou zdraví rodiče se zdravým pohledem na život. Děti se učí především od svých rodičů – pokud rodiče nepovažují pravidelné a správné čištění zubů za důležité, těžko to naučí své dítě. Cílem správné péče je, aby dětský chrup minimálně do 10 let věku vůbec neonemocněl.*



Pokud se maminka naučí správně a účinně provádět dentální hygienu a začne totéž provádět u svého dítěte už při prořezání prvního zoubku, pak dítě nebude mít až do výměny stálého chrupu žádné kazy, nebo se vyskytnou jen ojediněle.

Nejpozději do 12 měsíců věku jsou rodiče povinni registrovat své dítě u zubního lékaře, a to nejlépe u svého, protože pokud ošetřuje stejný stomatolog rodiče i jejich děti, snáze zachytí případné genetické vady v postavení zubů nebo ve velikosti čelistí, a problémy tak lze řešit jednodušeji a včas.

### Zubní průkaz dítěte

„Bohužel se často stává, že zubní lékaři odmítají děti registrovat s tím, že dětské pacienty neošetřují. Přitom každý praktický

zubní lékař by měl být schopen ošetřovat i děti, od toho je právě praktický zubní lékař,“ řekla MUDr. Taťána Vrbková, členka představenstva České stomatologické komory (ČSK) a členka Odborné skupiny pro dentální zdraví a prevenci při ČSK.

A zdůraznila, že už při první návštěvě zubní ordinace s dítětem by rodiče měli předložit lékaři Zubní průkaz dítěte, určený pro děti od 12 měsíců do 10 let věku. (V 10 letech pravidelné preventivní prohlídky samozřejmě nekončí, ale kdyby byl Zubní průkaz dítěte až do 18 let věku, byla by to spíše knížka, která by postrádala svůj smysl.) Do 10 let věku dítěte by rodiče už měli být dostatečně navyklí na pravidelné prohlídky u zubního lékaře a dítě by v tomto věku už mělo mít dostatečně zafixované správné návyky ústní hygieny.

„Zubní průkaz dítěte vydává od roku 2005 Česká stomatologická komora jako součást Zdravotního a očkovacího průkazu dítěte a mladistvého, který dostávají maminky v porodnici. Každoročně se tiskne 110 000 až 140 000 Zubních průkazů dítěte (podle kvalifikovaného odhadu počtu nově narozených dětí), dosud jich bylo vydáno téměř 1 500 000. Zubní průkaz dítěte slouží zejména k zápisu informací o prořezávání zubů, o riziku vzniku či případném výskytu zubního kazu a o užívání fluoridových preparátů. Zároveň slouží rodičům jako přehled preventivních zubních prohlídek. Rodiče by měli Zubní průkaz dítěte nosit s sebou na každou preventivní prohlídku nejen u stomatologa, ale také u dětského lékaře. Zadní strana průkazu poskytuje prostor pro sdělení zubního lékaře ošetřujícímu pediatrovi, který by měl Zubní průkaz dítěte při preventivní prohlídce vyžadovat,“ vysvětlila MUDr. Vrbková.

Zubní průkaz dítěte má tedy sloužit i jako nástroj komunikace mezi stomatologem a pediatrem. Komunikace mezi těmito lékaři je velmi důležitá, protože zdravý chrup, a to nejen stálý, ale i dětský, je základem zdraví celého organismu. Neošetřený chrup a komplikace související s výskytem zubního kazu mohou velmi negativně ovlivnit celkový zdravotní stav člověka. „V případě dítěte to je zejména bolest a psychické útrapy spojené s ošetřením

### ZDRAVÁ ÚSTA – ZDRAVÉ TĚLO

Celosvětově se vždy 20. března slaví Světový den ústního zdraví. V ČR jej již potřetí zorganizovala Česká stomatologická komora. Hlavním důvodem je fakt, že je u nás prevence zubního kazu a onemocnění ústní dutiny stále velmi podceňována. Během svého života trpí dentálními onemocněními 90 % populace, zubní kaz má zhruba 50 % pětiletých a 70 % dvanáctiletých dětí. Na zdraví ústní dutiny je přitom přímo závislé zdraví celého těla – u dospělých i u dětí. Osvěta v této oblasti je velmi důležitá, protože velké většině onemocnění ústní dutiny lze předejít správnou ústní hygienou a zdravou životosprávou.



v bolesti, komplexní sanace v celkové anestezii, která sama o sobě patří k velmi rizikovým výkonům. Dalším negativním důsledkem zkaženého dětského chrupu je předčasná ztráta zubů a s ní spojené následné ortodontické vady, estetická újma, poruchy vyslovování hlásek, posměch dětského okolí. A pokud dítě trpí onemocněním ledvin či srdce, častými infekcemi nebo onkologickým onemocněním, zubní kaz může jeho zdravotní stav zhoršovat," uvedla MUDr. Vrbková

### Čísła varujú

Průzkumu, který v říjnu loňského roku realizovala agentura STEM/MARK a.s. pro Českou stomatologickou komoru, se zúčastnilo 707 matek dětí do 15 let, které odpovídaly za celkem 1124 dětí. Výsledky byly z hlediska zubní prevence varovné. Alarmující například je, že pravidelné čištění zubů dvakrát denně uvedlo 74 % dotázaných maminek, pravidelné návštěvy zubního lékaře 66 %, občasné návštěvy u dentální hygienistky 22 %. A jen 18 % dotázaných uvedlo, že při každém čištění zubů dítě používá mezizubní pomůcky. Výsledky tohoto průzkumu také ukázaly, že Zubní průkaz dítěte zná jenom 55 % dotázaných žen.

U 54 % dětí kontrolují jejich maminky v průkazu termíny prohlídek u zubního lékaře, u 28 % dětí sledují i výsledky vyšetření. Zarážející je, že celá desetina matek nevidí v Zubním průkazu dítěte žádný smysl a dokonce 15 % matek si myslí, že Zubní průkaz dítěte není na rozdíl od Zdravotního a očkovacího průkazu dítěte důležitý...

Zubní průkaz dítěte předkládá zubnímu lékaři většinou maminka (78 %), aktivní přístup lékaře je v tomto směru ojedinělý (jen 4 % zubních lékařů se dožadují průkazu pravidelně, 14 % občas). Z průzkumu také vyplývá, že 42 % dětských lékařů se Zubním průkazem dítěte vůbec nepracuje, 27 % někdy.

„Zubní průkaz dítěte by přitom měli vyžadovat všichni pediatři, protože je i v jejich zájmu, aby byl organismus dítěte zdravý jako celek, tedy včetně chrupu. Zároveň by měli být více aktivní i zubní lékaři a zapisovat záznamy do Zubního průkazu dítěte při každé preventivní prohlídce. Jen tak může být spolupráce mezi zubním a dětským lékařem funkční a dítěti prospěšná. Lékaři si na Zubní průkaz často nevpomenou, protože jsou přehlčeni nutnou administrativou, přemírou zápisů, výkazů, podpisů a potvrzení. Velmi by pomohlo, kdyby Zubní průkaz dítěte předkládali zubnímu i dětskému lékaři při prohlídce svého dítěte rodiče. ■

## Pět základních rad pro rodiče

### 1 Přiveďte své dítě k zubnímu lékaři na první vyšetření po prořezání prvního zoubku, nejpozději do 12 měsíců věku. Na preventivní prohlídku k zubnímu lékaři pak chodte s dítětem každých 6 měsíců. Lékaři vždy předložíte Zubní průkaz dítěte!

Preventivní prohlídky po 6 měsících včas zachytí všechny, i velmi malé, patologie. Jen tak si dítě zvykne na prostředí zubařské ordinace, a pokud budou rodiče dodržovat všechny zásady, které jim jejich ošetřující lékař sdělí, nebude se muset bát zubní vrtačky a návštěva zubního lékaře pro ně nebude stresující. Při každé prohlídce dítěte do 10 let věku by měl zubní lékař aktivně vyžadovat Zubní průkaz dítěte k záznamu o uskutečněné prohlídce.



### 2 Neolizujte dítěti lžičku ani dudlík, můžete přenést do jeho ústní dutiny kazotvorné bakterie. Zubní kaz je infekční onemocnění!

Většina maminek si neuvědomuje, že zubní kaz je infekční onemocnění a že mohou olizováním lžiček a dudlíků přenést do úst dítěte kazotvorné bakterie. Maminky by měly u sebe mít pro dítě čistou vodu k pití, kterou pak mohou lžičku nebo dudlík omýt téměř kdekoli. (Dospělým by se určitě také nelíbilo, kdyby jim někdo olizoval skleničku nebo příbor!)

### 3 Dětská ústa začněte čistit od prořezání prvního zoubku, dítěti při čištění zubů pomáhejte minimálně do 10 let věku. Důležitá je důslednost a pravidelnost!

S hygienou dětských úst by rodiče měli začít po prořezání prvního zoubku. I když dítě zpočátku nechce, rozhodující je, zda chce rodič. Každý prohrěšek v ústní hygieně, každá omluva nečištěného dětského chrupu se dříve či později projeví zubním kazem v raném věku. Pokud chtějí rodiče uchránit své dítě bolesti a strastiplných návštěv zubního lékaře, je pravidelnost a důslednost nezbytná. Stejně tak důležitá je pomoc při čištění zubů starším dětem a následná kontrola vyčištěných zubů. I v dnešní době přetrvává mýtus, že dětské zuby nemusejí být zdravé, protože stejně vypadnou. Dětský chrup však tvoří základ chrupu stálého, a proto musí být zdravý!

### 4 Nikdy nepodávejte dítěti po večerním čištění zubů žádné jídlo nebo nápoj obsahující cukr, a to ani mléčný. Pozor na stravovací a pitný režim během dne! Naučte dítě pít čistou vodu.

Obzvláště u malých dětí je důležité, aby po večerním čištění zubů už nedostaly žádnou potravu ani nápoj obsahující cukr, včetně mléčného. V noci by děti měly pít pouze čistou vodu, která by se vůbec měla stát základem jejich pitného režimu. Každý ústupek chuti dítěte má vliv na vznik zubního kazu! Pravděpodobnost jeho vzniku také výrazně zvyšuje popíjení sladkých nápojů a konzumace sladkých jídel během dne, protože cukr ve spojení s časem zubnímu kazu dokonale nahrává. Lepší je vypít nebo sníst něco sladkého najednou, než mlsat průběžně celý den.

### 5 Účinnou pomocí proti zubnímu kazu je také fluoridová prevence, proto používejte k čištění dětských zubů dětskou pastu s fluoridy. Starší děti mohou ústní hygienu doplnit vhodnou ústní vodou. Pokud nemohou použít po jídle a pití kartáček, zdravé zuby jim pomůžou udržet žvýkačky bez cukru.

Fluor ve formě fluoridu je možné dodat tělu vnitřní nebo vnější cestou. Vnitřní cestou je to ve stravě a nápojích (např. minerálky, fluoridovaná sůl, černý čaj), případně v tabletách. Vnější cestou získá tělo fluor v zubní pastě s fluoridy, u lékaře pak místní fluoridací některým z prostředků určených k profesionálnímu použití. U dětí se obecně nedoporučuje podávat fluoridové tablety, ale používat zubní pastu s fluoridy odpovídající věku dítěte, samozřejmě v kombinaci s účinným čištěním zubů. Starší děti si mohou po vyčištění zubů vyplachovat ústa ústní vodou, která slouží kromě deodorace také k dezinfekci úst. Po jídle a pití pomůže starším dětem udržet zuby zdravé žvýkání žvýkaček bez cukru, při kterém dochází k samočištění zubních plošek. Účelné čištění zubů kartáčkem sice nenahradí, ale když není možnost vyčistit si po jídle zuby, je tím nejlepším řešením.