

Dentální hygienistka Jasněna Matoušková radí rodičům:

Trpělivost a důslednost při ČIŠTĚNÍ ZUBŮ se vyplatí

Proč jsou první zoubky tak důležité a proč je nutné o ně už od začátku správně pečovat? Není starost o mléčný chrup přeceňovaná? Na tyto a další otázky odpovídá renomovaná dentální hygienistka Jasněna Matoušková.

Co tedy ty první zoubky? Proč jsou tak důležité?

Pomáhají k dobrému vývoji čelisti i obličej a udržují místo pro prořezání stálých zubů. Umožňují dětem dobře rozkousat potravu a správně ji strávit. Mléčný chrup je také důležitý pro správnou výslovnost.

Kdy začít s čištěním zoubků?

Je doporučováno čistit zuby hned po prořezání, protože už od této chvíle hrozí riziko zubního kazu. Na trhu existuje mnoho pomůcek ve formě gumových prstáčků a zubních kartáčků odpovídajících danému věku dítěte. Osobně doporučuji pro první čištění stírání navlhčenou sterilní gázou a postupně zapojit zubní kartáček. Přínosné bývá pořídit kartáček jako hračku do postýlky nebo do kočárku jako kousátko.

Je vůbec potřeba čistit tak důkladně mléčné zuby, když stejně brzy vypadají?

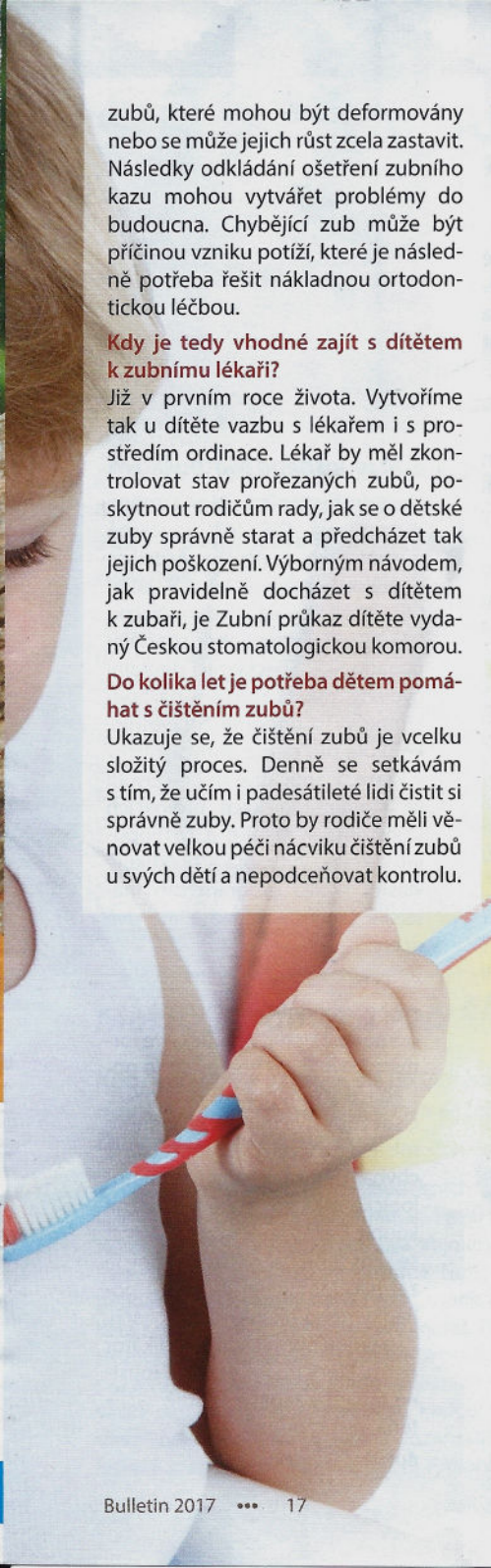
Čištění mléčných zubů je nesmírně důležité. Předcházíme tak vzniku zubního kazu a následně bolestivým komplikacím i stresům při ošetření dítěte. Správným čištěním vytváříme u dítěte celoživotní hygienický návyk, který je přínosem do budoucna ve formě zdravých zubů a také nezanedbatelných úspor za drahou stomatologickou péčí.

Jaká rizika přináší kaz v mléčném chrupu?

Zubní kaz u dětí je především nutné řešit. Mnoho rodičů jej pokládá za banalitu, která se vyřeší prořezáním druhých zubů. To je ale velký omyl. Zubní kaz je infekce v těle jako každá jiná. Oslabuje imunitní systém a tím zbytečně zatěžuje organismus. Dalším rizikem je nákaza okolních zubů a zárodků stálých

Zubní kaz oslabuje celý imunitní systém.





zubů, které mohou být deformovány nebo se může jejich růst zcela zastavit. Následky odkládání ošetření zubního kazu mohou vytvářet problémy do budoucna. Chybějící zub může být příčinou vzniku potíží, které je následně potřeba řešit nákladnou ortodontickou léčbou.

Kdy je tedy vhodné zajít s dítětem k zubnímu lékaři?

Již v prvním roce života. Vytvoříme tak u dítěte vazbu s lékařem i s prostředím ordinace. Lékař by měl zkontrolovat stav prořezaných zubů, poskytnout rodičům rady, jak se o dětské zuby správně starat a předcházet tak jejich poškození. Výborným návodem, jak pravidelně docházet s dítětem k zubaři, je Zubní průkaz dítěte vydaný Českou stomatologickou komorou.

Do kolika let je potřeba dětem pomáhat s čištěním zubů?

Ukazuje se, že čištění zubů je vcelku složitý proces. Denně se setkávám s tím, že učím i padesátileté lidi čistit si správně zuby. Proto by rodiče měli věnovat velkou péči nácviku čištění zubů u svých dětí a nepodceňovat kontrolu.

NEPŘEHLÉDNĚTE!

Nabízíme nový příspěvek

ZP MV ČR od roku 2017 nově přispívá na dentální hygienu pro předškolní a školní děti od 3 do 15 let, a to až do výše 600 Kč.

Měli by se řídit doporučením stomatologa nebo dentální hygienistky. Do 6 let je pomoc rodičů zásadní nezbytností. Do 10 až 12 let je přínosné dětem zuby kontrolovat, případně dočišťovat a doplňovat o další nezbytné pomůcky (dentální nit, mezizubní kartáčky, jednosvazkový kartáček). Osobně doporučuji zuby dočišťovat, dokud se u dětí nevytvoří stálý kompletní chrup.

Co pokládáte v péči rodičů o dětské zuby za důležité?

Nejdůležitější je osobní příklad, důslednost a pravidelnost. Neméně důležitý je nácvik správné techniky a výběr vhodných pomůcek. Co bych chtěla opravdu zdůraznit, je kontrola příjmu cukrů. Nedostatečná hygiena a tím přetrvávající plak na zubech spolu s pravidelným přísunem cukru je zárukou vzniku zubního kazu. Dochází ke kolísání pH v ústech, což způsobuje naleptání skloviny. Postupně dochází k jejímu poškození (demineralizaci) a ke vzniku zubního kazu. Proto by měli rodiče omezit u dětí nadměrnou konzumaci sladkých nápojů i sladkostí v průběhu dne. Pokud se nedaří návyk na sladké odbourat, radím domluvit pravidlo: „sladkost pouze jednou denně“, například po obědě.

Je opravdu nutné s malým dítětem docházet na zubní hygienu, nestačí jen prohlídka u zubaře?

Dentální hygiena by měla být samozřejmostí pro každého člověka, kterému záleží na jeho zdraví. Je nezbytnou součástí moderní stomatologické praxe a je dozorována zubním lékařem. Je prokázána souvislost mezi onemocněním dutiny ústní a celkovými chorobami jako je infarkt myokardu, diabetes, mozková příhoda, kloubní potíže. Proto pokládám za důležité vytvořit u dětí návyk čištění zubů co nejdříve. Včasná návštěva dentální hygienistky zabrání špatné

technice nebo výběru nevhodných pomůcek hned v prvopočátku. Pokud si nečistíte zuby správně, hygienistka vám odstraní následky, jakými jsou povlak, zubní kámen, pigmentace či krvácivost dásní.

Co dělat, když si dítě nechce čistit zuby?

Trpělivost, trpělivost a zase trpělivost. Někdy je nutné zasáhnout radikálně, ale hlavně čistit a nenechat se dítětem zmanipulovat do absence péče o zuby. Já apeluji na napodobování. Někdy stačí, aby si rodiče nechali vyčistit zuby od svého dítěte, nebo je dobré čistit si zuby společně v koupelně, aby dítě vidělo rodiče jako vzor.

Jaký doporučujete kartáček na zuby?

Sebelepší a sebedražší kartáček, byť i elektrický, sám o sobě nezaručí dokonalé vyčištění zubů, pokud chybí správná technika a pravidelnost. Při výběru platí, že by měl být kartáček spíše s menší hlavičkou, rovným zástřihem (bez zbytečných masážních výmyslů), s měkkými a hustými vlákny. Dětský kartáček by měl odpovídat velikosti dětských úst, aby se jím dalo dobře manipulovat. Na dočištění zubů se mi osvědčil jednosvazkový kartáček.

Záleží na výběru zubní pasty?

Úloha zubní pasty je při čištění zubů až na druhém místě. Děti pastu často polykají, a proto bychom jim měli pořídit nepříliš sladkou dětskou zubní pastu s odpovídajícím množstvím fluoru k jejich věku. Fluor napomáhá např. u dětí se zvýšenou kazivostí chrupu k remineralizaci skloviny a může tak zastavit počínající zubní kaz. Ústní vodu u dětí nedoporučuji, pouze v případě léčebné terapie.

Poradíte rodičům, jak dětem čištění zubů zpříjemnit? Existují nějaké pomůcky nebo hračky, které pomohou?

Motivací pro ně může být zoubkový kalendář, kde si děti mohou za každé vyčištění nalepit nálepku a na konci týd-



Kdo je Jasněna Matoušková

Dentální hygienistka Mgr. Jasněna Matoušková, DiS. (47) současně působí jako revizorka Asociace dentálních hygienistek ČR (ADH ČR). Vystudovala Pedagogickou fakultu UK v Praze, obor speciální pedagogika. Specializaci dentální hygieny získala studiem na Soukromé vyšší odborné zdravotnické škole pro dentální hygienistky v Praze. V současné době působí ve stomatologických ordinacích Duostoma v Kladně a Orthopoint v Praze. Vytvořila a praktikuje vlastní školící program pro mateřské školy. Je vdaná a má dvě dcery.

ne po vyhodnocení dostat malou odměnu. Existují pomůcky ve formě přesýpacích hodin, ale je potřeba si uvědomit, že dítě může čistit zuby dvě minuty na jednom místě a ne v celých ústech, což je chyba. Děti mají rády i stomatologické zrcátko, které je možné koupit běžně v drogerii. Podívat se sám sobě na vyčištěné zuby je zážitek. Motivovat mohou i pohádky nebo říkanky o zoubkách. Zábavnou pomůckou je indikátor plaku, který po vycucání rozpustné tabletky zabarví špatně vyčištěná místa zoubků.

Autorka: Alena Frolíková



Děti se učí napodobou