

# Preventivní program Veselé zoubky

## Školící materiál

## Obsah:

I. 10 nejčastějších otázek a odpovědí k péči o zuby	3
II. Úvod	4
a. Funkce zubů	4
b. Růst prvních zoubků	4
c. Z čeho se zub skládá	4
III. Zásady prevence zubního kazu u dětí	5
IV. Zubní kaz a náchylnost k jeho vzniku	6
a. Jak poznáme, že se tvoří zubní kaz?	6
b. Je možno zjistit, zda je dítě náchylné ke vzniku zubního kazu?	6
c. Co je zubní kaz?	6
V. Správná prevence	7
a. Preventivní prohlídky	7
b. Jak odstraňovat zubní povlak?	7
c. Jak lze ovlivnit kvalitu povrchu skloviny?	7
d. Jakou roli v prevenci hraje správná výživa?	8
VI. Péče o zuby	9
a. Jak pečovat o zuby u školních dětí?	9
b. Technika čištění zubů u školních dětí	9
c. Kdy začít pečovat o zuby u dětí?	9
d. Technika čištění zubů u předškolních dětí	10
VII. Kontakty	11

I. **10 nejčastějších otázek a odpovědí k péči o zuby**

**1) Jak často si mám měnit zubní kartáček?**

Cca každé 3 měsíce, pokud dítě rozkouše kartáček dřív, pak ihned po rozkousání

**2) Kolikrát denně si mám čistit zuby?**

Stačí dvakrát denně (ráno po, příp. před snídaní a večer po večeři)

**3) Jak dlouho si mám pokaždé zuby čistit?**

Přibližně 2 – 3 minuty, důležitá je však zejména technika čištění, nejdůležitější je zbavit se zubního plaku

**4) Mohou děti používat bělicí zubní pasty?**

Ne, není to vhodné

**5) Co je to dočasný chrup?**

Hovorově se dočasnému chrupu říká chrup mléčný

**6) Kolik zubů tvoří dočasný (mléčný) chrup?**

20

**7) Jak se nazývá část zubu, která se nachází na povrchu korunky?**

Sklovina

**8) Z čeho se skládá zub?**

Zub se skládá z korunky, krčku, kořene, skloviny, zuboviny, zubní dřeně, cementu, nervů a cév, zubního lůžka (viz obrázek v edukační brožuře Preventivního programu péče o zuby)

**9) Jak často mám chodit na preventivní prohlídky k zubnímu lékaři?**

Dvakrát ročně

**10) Od kolika let mohou děti používat ústní vodu?**

Od 6 let

## II. Úvod

### a. **Funkce zubů**

Zuby jsou součástí dutiny ústní a slouží k uchopení, oddělení a rozmělnění stravy. Zásadní význam mají také pro řeč a estetický vzhled. Dočasný chrup dětí kromě toho udržuje místo pro stálé zuby.

### b. **Růst prvních zoubků**

Zuby se začínají prořezávat do dutiny ústní kolem 6. měsíce věku dítěte postupně tak, že v roce by dítě mělo mít celkem 8 zubů (horní a dolní řezáky) a ve dvou a půl až třech letech potom úplný dočasný chrup, tj. celkem 20 zubů. První stálý zub se objevuje v dutině ústní kolem 6 let a bývá to obvykle první stálá stolička (tzv. šestka) nebo první stálý řezák, většinou dolní. Od této chvíle hovoříme o tzv. chrupu smíšeném, kdy jsou dočasné zuby postupně nahrazovány zuby stálými.

Toto období trvá obvykle do 12 let, kdy se objevuje v dutině ústní druhá stálá stolička a veškeré dočasné zuby jsou již nahrazeny zuby stálými.

### c. **Z čeho se zub skládá?**

Zub se skládá ze zubní korunky, krčku a kořene, přičemž korunka tvoří 1/3, zatímco kořen 2/3 délky zubu. Na povrchu korunky se nachází sklovina, která je velmi tvrdá a je složena především z minerálních látek (kolem 96 %). Povrch zubu v rozsahu kořene je tvořen cementem. Třetí tvrdou tkání zubu je zubovina (tzv. dentin), kterou nacházíme v rozsahu korunky i kořene. Zubovina je mineralizována méně než sklovina. Uvnitř v zubu v tzv. dřeňové dutině se nachází zubní dřeň, která je složena z vazivové tkáně, krevních cév a nervů.

### III. Zásady prevence vzniku zubního kazu u dětí

#### a. Pravidelnost a důslednost

Dětem do 3 let čistí zuby rodiče. Od tří let se dítě učí čistit si zuby samo pod dohledem rodičů. Chrup však musí nakonec přečistit dospělá osoba. Zuby čistíme 2x denně po dobu 2 – 3 minut, ráno po, příp. před snídaní, večer po večeři před spaním.

#### b. Vhodný zubní kartáček a zubní pasta

Používáme zubní pastu se sníženým obsahem fluoru a velmi měkký zubní kartáček.

#### c. Ovoce zuby nevyčistí

Jablko ani jiné ovoce místo čištění chrupu není vhodné

#### d. Pravidelná výměna zubního kartáčku

Zubní kartáček měníme přibližně 1x za 3 měsíce. Rozkouše-li dítě kartáček dříve, je nutno vyměnit zubní kartáček ihned.

#### e. Kontrolovaný příjem cukrů

Omezujeme příjem cukrů, jak jejich množství, tak i frekvenci.

#### f. Správná výživa

Dbáme na správnou výživu. Nepodáváme dětem sladkosti mezi jídly, ale snažíme se dodržovat, aby byly součástí hlavního jídla.

#### g. Pitný režim

V rámci dodržování správného pitného režimu podáváme neslazený čaj nebo vodu.

#### h. Fluoridace

Používáme speciální dětské zubní pasty s obsahem fluoru dle věku dítěte i po dosažení 6 let věku.

#### **IV. Zubní kaz a náchylnost k jeho vzniku**

##### **a. Jak poznáme, že se tvoří zubní kaz?**

Zubní kaz začíná jako bílá skvrna, a to zejména na plochách zubů obrácených ke rtu či tvářím. Tuto skvrnu však většinou neuvidíme, protože zuby jsou pokryty slinou. Jakmile ale tyto plošky osušíme, je bílá skvrna patrná. Na žvýkacích ploškách stoliček se rovněž tvoří bílá skvrna. Můžeme zde také objevit hnědavé nebo černavé plošky. Ty však nemusí vždy představovat zubní kaz. Proto je vhodné navštívit zubního lékaře, jakmile dítě dosáhne věku jednoho roku, aby se všechna podezřelá místa objevila ještě před vznikem kazu.

##### **b. Je možno zjistit, zda je dítě náchylné ke vzniku zubního kazu?**

V první řadě je nutno navštívit zubního lékaře, který zjistí zdraví zubů nejen u dítěte, ale i u matky a sourozenců. Rizikem vzniku kazu u dětí je i pití sladkých nápojů z kojenecké láhve (zejména v noci), příjem cukrů častější než 3x denně, výskyt bílých skvrn na zubech, přítomnost zubního povlaku na zubech, krvácení dásní, snížená tvorba slin a některá chronická onemocnění dítěte.

Je možné provést i mikrobiální testy na určení množství mikrobů ve slině, kdy jejich vysoký výskyt ukazuje na skutečné riziko vzniku zubního kazu.

##### **c. Co je zubní kaz?**

Zubní kaz je onemocnění tvrdých zubních tkání, které se zpočátku odvápnují – ztrácejí především vápník a fosfáty. V současné době je zubní kaz pokládán za infekční chorobu, vyvolanou činností bakterií usazených na povrchu zubu v tzv. zubním povlaku (plaku). Bakterie potřebují ke svému životu cukry, které mění na organické kyseliny. Ty potom uvolňují ze skloviny minerální látky a zahajují tak celý proces vzniku zubního kazu. O tom, zda se zubní kaz vytvoří, rozhoduje především kvalita povrchu skloviny, složení slin a zejména skladba a způsob přijímání potravy.

Proti vzniku zubního kazu působí ústní voda, která také chrání a posiluje zubní sklovinu. Dětské ústní vody mají atraktivní příchutě a hlavně neobsahují alkohol. Ústní vodu doporučujeme dětem od 6 let věku.

## V. Správná prevence

### a. Preventivní prohlídky

S dítětem pravidelně docházíme na preventivní prohlídky, a to dvakrát ročně, vždy v půlročním intervalu. Preventivní vyšetření jsou hrazena zdravotními pojišťovnami.

### b. Jak odstraňovat zubní povlak?

Zubní povlak lze odstranit pouze mechanicky – používáme k tomu kartáček, malé množství zubní pasty, u starších dětí i zubní niť. Pro děti se vyrábějí zubní kartáčky s rukojetí, která je tvarována tak, aby ji dítě mohlo snadno uchopit a udržet. Podle toho jsou kartáčky určeny pro děti od 1 – 2 let, od 3 – 5 let a potom pro děti školního věku. Zubní pasty jsou rovněž speciálně připravovány pro dětský věk, a to nejen co se týče jejich chuti, ale i složení. Zubní pasty se rozdělují podle věku dítěte. Od tří let si dítě čistí zuby samo, je však potřeba je potom ještě „dočistit“, aby byl plak řádně odstraněn. Ve školním věku je i nadále nutno kvalitu čištění kontrolovat. V tomto období je vhodné začít používat také zubní nit. Manipulace s ní však není zcela snadná, a proto je vhodný nácvik pod odbornou kontrolou (s hygienistkou nebo zubním lékařem). Zuby si čistíme 2x denně, ráno po snídani (eventuelně i před ní) a večer po večeři před spaním. Dbejte na to, aby poté dítě již nic nejedlo a pokud má žízeň, dejte mu pouze čistou vodu.

### c. Jak lze ovlivnit kvalitu povrchu skloviny?

Složení a kvalitu skloviny ovlivňuje především průběh vývoje zubu a do jisté míry také dědičnost. Složení skloviny můžeme však ovlivnit i podáváním fluoridů během vývoje zubů. Existují dva druhy fluoridace. Fluoridace celková spočívá v příjmu fluoridů v potravě, v nápojích nebo ve formě tablet. Druhý způsob je tzv. místní fluoridace, která je velmi účinná. K místní fluorizaci používáme pro domácí péči zubní pasty s obsahem fluoridů nebo fluoridované ústní vody. Tento způsob fluoridace není vhodný u nejmenších dětí, přichází v úvahu až kolem 2. roku věku. Zubní pasty s fluoridy snižují při pravidelném používání kazivost chrupu. Pasty pro nejmenší děti obsahují 250 – 400 ppm (ppm je jedna miliontina celku). U dětí předškolního věku (5 let) můžeme již používat pastu s obsahem 1000 ppm fluoru, je však nutná konzultace s lékařem. Fluoridové tablety jsou na lékařský předpis. Aby byly účinné, je třeba je podávat alespoň 300 dní v roce.

**d. Jakou roli v prevenci hraje správná výživa?**

Dítě pro svůj vývoj potřebuje cukry, nemůžeme mu tedy příjem cukrů zakázat, musíme však dbát na to, aby byl přiměřený věku a činnosti dítěte. Z hlediska prevence vzniku zubního kazu představuje největší nebezpečí podávání sladkých nápojů během dne a zejména v noci. Dítě by mělo pít pouze obyčejnou vodu nebo neslazený čaj. Velké riziko spočívá také v častém příjmu sladkostí. Velmi důležitá je frekvence příjmu potravy. Dítě by mělo jíst 5x denně a mezi hlavními jídly by nemělo přijímat žádné sladkosti. Ty by měly být součástí hlavního jídla. Tím, že dodáváme zubnímu povlaku cukry, zvyšuje se aktivita mikrobů a ti produkují ihned velké množství kyselin. pH na povrchu zubu klesá a dostává se pod tzv. kritickou hodnotu, pod kterou dochází k demineralizaci skloviny. Za normálních okolností je hodnota pH opět ve vyšších hodnotách za 1 – 2 hodiny po jídle. Pokud je však příjem cukrů častý, pH se do bezpečných hodnot nedostane, sklovina se neustále demineralizuje a vzniká zubní kaz.

## VI. Péče o zuby

### a. **Jak pečovat o zuby u školních dětí?**

Ve školním věku se postupně začínají vyměňovat zuby dočasné za zuby stálé. Ve dvanácti letech má dítě již obvykle chrup složený pouze ze stálých zubů. Stálým zubům je potřeba věnovat stejnou, ne-li větší péči než zubům dočasným. Zuby je nutno čistit dvakrát denně, ráno po snídani, příp. před ní, a večer po večeři před spaním, a používat zubní pastu s fluoridem. Používáme zubní kartáček určený pro příslušný věk. Pro děti ve věku 6 – 7 let je vhodný kartáček měkký, ale již poněkud tvrdší než pro dítě předškolního věku. Má také specificky tvarované držátko.

### b. **Technika čištění zubů u školních dětí**

U školních dětí je technika čištění chrupu odlišná od techniky u předškolních dětí. Nepoužíváme drobné krouživé pohyby, ale stíráme povrch zubu vertikálně, od červeného k bílému, tj. od dásně po povrchu zubu k jeho kousací plošce. Žvýkácké plošky stoliček čistíme horizontálními pohyby – odpředu dozadu. Dítě začínáme učit používat také zubní niť, aby se očistily i mezizubní prostory. Metodu správného čištění chrupu je však nutno nacvičit pod vedením zubního lékaře nebo dentální hygienistky.

Při čištění zubů se snažíme čistit zub po zubu, systematicky, v horní čelisti všechny zuby postupně zprava doleva a poté přejít na čelist dolní. Tento postup se přirovnává k čištění bot, kdy nečistíme řadu jako celek, ale botu po botě, abychom každou dokonale očistili. Proto trvá čištění zubů zhruba 2 – 3 minuty, někdy i déle.

### c. **Kdy začít pečovat o zuby u dětí?**

S prevencí zubního kazu však musíme začít již v batolecím období dítěte. Ve výživě dítěte v batolecím období z hlediska zubního zdraví se musíme zaměřit na redukci příjmu cukrů v potravě. Děti nezvykáme na sladkosti. Pokud jim je podáváme, měly by být vždy součástí hlavního pokrmu. Největší nebezpečí pro zuby však představují slazené nápoje, zejména v kojenecké láhvi. Dítě učíme pít z hrníčku a nenecháváme je konzumovat častěji ani džusy z plechovek či papírových krabic pomocí slámky, neboť tekutina zůstává příliš dlouho v ústech. Na pití podáváme dětem neslazený čaj, nejlépe ovocný, nebo vodu. Tuto zásadu dodržujeme i v noci. U dětí kolem jednoho roku čistíme zuby 1x denně večer po krmení. K čištění používáme zubní kartáček pro nejmenší děti, který má velmi jemná vlákna a na plošce určené k čištění má vyznačenou tzv. dávkovací značku. Můžeme použít také jen zvlhčenou gázu

nebo „prstáček“. Zubní pastu v tomto věku nepoužíváme. Čistíme pečlivě všechny plošky zubů. Jakmile se prořežou první stoličky (ve věku 12 – 16 měsíců), čistíme již zuby kartáčkem 2x denně, ráno a večer, a to 2 – 3 minuty. Používáme zubní pastu pro nejmenší děti se sníženým obsahem fluoru. Pastu na kartáček nanáší dospělá osoba, kartáček pouze potřeme v rozsahu dávkovací značky. U dětí od 2 let množství pasty odpovídá velikosti malého hrášku, opět v rozsahu značky. Pokud dítě zubní pastu odmítá, nenutíme je. Při krmení dítěte používáme jednu lžičku pro sebe na ochutnávání stravy a druhou dítě krmíme. Zabráníme tak přenosu mikroorganismů do úst dítěte. Od tří let jsou v ústech prořezány již všechny dočasné zuby. Mezi 5. a 6. rokem se prořezávají zuby stálé, a to nejdříve stoličky (tzv. šestky), někdy řezáky. Zuby se prořezávají obvykle dříve v čelisti dolní.

#### **d. Technika čištění zubů u předškolních dětí**

Péče o chrup u předškolních dětí se v podstatě neliší od postupů u dětí školních. Dítě se přibližně od 3 let učí čistit si zuby samo pod dohledem dospělé osoby, která však musí nakonec dítěti vyčistit zuby sama. Používáme velmi jemný dětský kartáček a dětskou zubní pastu se sníženým obsahem fluoru. Kousací plošky stoliček čistíme horizontálními pohyby, ostatní plošky krouživými pohyby. Dětem do 3 let čistí zuby dospělá osoba.

## **VII. Kontakty**

Ing. Eva Vaněčková  
PR manager  
Resort marketingu a nákupu  
dm drogerie markt s.r.o.  
Tel.: 387 748 254 (111)  
Fax: 387 748 299 (199)  
e-mail: [eva.vaneckova@dm-drogeriemarkt.cz](mailto:eva.vaneckova@dm-drogeriemarkt.cz)  
[www.dm-drogeriemarkt.cz](http://www.dm-drogeriemarkt.cz)

Mgr. Jana Vaňková  
Asistentka PR  
Resort marketingu a nákupu  
dm drogerie markt s.r.o.  
Tel. 387 748 223 (111)  
Fax: 387 748 299 (199)  
e-mail: [jana.vankova@dm-drogeriemarkt.cz](mailto:jana.vankova@dm-drogeriemarkt.cz)  
[www.dm-drogeriemarkt.cz](http://www.dm-drogeriemarkt.cz)