



**Světový den  
ústního zdraví**  
20. březen



**MAMINKO A TATÍNKU,  
DOČISTI MI PUSINKU**

**SVĚDOMITÁ PÉČE O ZOUBKY DÍTĚTE  
JE VELKÝM DAREM, KTERÝ MU RODIČ MŮŽE DÁT**

Jak docílit toho, aby Váš potomek měl krásný a zdravý chrup?

Milí rodiče,

jak už víte, nebo teprve zjistíte, osobnost každého dítěte je v mnoha ohledech jedinečná. Od prvního úsměvu přes první krůčky, slůvka až po jeho osobnost.

Něco mají ale děti společné – jakmile se jim prořeže první zoubek, osídlí ho bakterie a vytváří se zubní povlak.

A právě povlak je příčinou zánětu dásně a zubních kazů u dětí. A v tuto dobu začíná dlouholeté období dočišťování jak dětských, tak následně stálých zubů.

Ale něco Vám povím, pokud to nevzdáte, darujete dítěti jeden z nejlepších návyků v péči o zdraví v podobě zdravých zubů na celý život.

A to za to stojí, nemyslíte? Pojdme spolu projít světem péče o dětské a stálé zuby.

Veronika Měříčková, DiS.  
IG: pro\_zdravy\_usmev



## Péče před narozením miminka

Úplně nejlepší je začít ještě před porodem. Připadá Vám to brzy? Pokud chci, aby mé dítě mělo v budoucnu zdravé zuby, tak o ně musím nejdřív umět správně pečovat já. Pokud má nastávající maminka v ústech záněty dásní, kazy nebo parodontitidu, znamená to, že se o své zuby starat neumí, a nevládne tedy předat dítěti správné návyky. Navíc víme, že bakterie způsobující záněty v ústech a parodontitidu kolují krevním řečištěm a nasedají na cévy a srdce a přispívají k nemocem nervové soustavy, jako je Alzheimerova choroba, a dokonce to nemá příznivý vliv ani na zdraví jejího ještě nenarozeného dítěte. Takže nejdřív je potřeba začít u sebe a navštívit dentální hygienistku, která Vám naměří, jak máte zdravé či nemocné dásně a naučí vás, jak tyto záněty vyléčit. Zdravé dásně totiž NEKRVÁCÍ ani v těhotenství.



## Péče po narození miminka

Možná se Vám trochu uleví, nemusíte totiž už od prvního dne, kdy si přinesete miminko z porodnice, začít vytírat dásně a sliznice. Tyto sliznice se totiž samoočišťují. Jako se had svléká z kůže, sliznice se zbavuje svého epitelu – neboli povrchové vrstvy – taktéž. Užijte si období, kdy ZATÍM nemusíte v ústech nic čistit. A teď to přijde! Jakmile najdete první prořezávající se zub, kromě nových šatů 😊 si pořídte i zubní kartáček.



## Co je příčina kazů a zánětů u dětí?

Dříve se říkalo, že zubní kazy jsou dědičné. Dnes již víme, že máme dědičné pouze dispozice k tomuto onemocnění a naše návyky. Příčinou zubního kazu je ZUBNÍ POVLAK, respektive bakterie v něm obsažené. Efektivně totiž povlak dokážeme odstranit pouze MECHANICKY pomocí vláken zubních kartáčků. Bakterie se živí cukrem a vylučují kyseliny, kterými následně naleptávají zuby. Proto je velmi důležité, co jíme a pijeme.



## Kdy začít dětem čistit zoubky?

Začínáme čistit, jakmile se objeví PRVNÍ zoubek. Zároveň je důležité zavolat svému lékaři či dentální hygienistce a objednat se na prohlídku. Odborník Vám ukáže a vysvětlí, jak se o zoubky starat. Informuje Vás o důležitých faktech a bude Vás a Vaše dítě následně provázet dlouholetou péčí o zuby. Prořezání prvního zubu má velký časový rozptyl. Vaše dítě může mít první zoubek ve třetím měsíci – nebo taky až po roce. A je to v pořádku, všechno má svůj čas.



## Jaký zvolit kartáček?

Vhodný kartáček pro první čištění je dětský s měkkými vlákny a malou hlavičkou. Silikonová vlákna například na tzv. "prstáčku" povlak nečistí, je to spíše kousátko. Čistíme ráno i večer. Nejenže zuby mechanicky čistíme, ale postupně si dítě získává návyk na čištění. Ze začátku až přibližně do roku dítěte se zoubky dočišťují snadněji, dítě se tolik nevzpouzí. Pokud to půjde, můžete použít i jednosvazkový kartáček, kterým dočišťujeme každý zoubek zvlášť. Pokud dítě moc nespolupracuje, použijte klasický dětský kartáček.



## Jakou technikou čistíme?

Správný zubní kartáček je skvělým základem, ale sám o sobě nestačí. Musíme mít i správnou techniku čištění. Úplně nejlepší je natrénovat to v ordinaci s dentální hygienistkou či zubním lékařem. Čištění je třeba nastavit přímo na míru Vašemu dítěti. Obecně běžným kartáčkem děláme kroužky mezi zubem a dásní ve směru proti dásni. Děti nejdříve učíme na zoubky kartáčkem "malovat sluníčka".



## Jakou používat pastu?

S prvním čištěním nanášíme na kartáček pouze tenký film pasty s obsahem fluoridu. Přibližně od tří let dáváme množství pasty ve velikosti hrášku. I přes obsah fluoridů, které pomáhají chránit zubní sklovinu, zubní pasty nemohou být plnohodnotnou náhradou správného a pravidelného mechanického odstraňování zubního povlaku zubními kartáčky.



## A jak na to, když dítě nechce čistit?

S čištěním prvních předních zoubků u dítěte okolo 6.-12. měsíce většinou není problém. S prořezáváním stoliček už děti přestávají tak dobře spolupracovat. Tady se často vynořuje otázka, zda dětem čistit zuby, i když se jim nechce a vztekají se. Čištění nemusí být jedinou aktivitou, u které projevují tyto emoce. Často to vidíme např. i u oblékání, ale asi bychom je nenechali jít ven neoblečené. Nad tím ani nepřemýšlíme. Stejně by to mělo být i s čištěním zubů. Ještě jsem u dítěte neviděla trauma způsobené čištěním zubů, ale z následků nečištění ano! Sami rodiče vidí, že jakmile je čištění u konce, děti jsou obratem zase usměvavé. A jak to udělat, aby se zoubky daly vyčistit, i když děti nespolupracují? Můžeme zkusit metodu na "Ježíše", kdy si sedneme, hlavu dítěte si dáme mezi nohy a jeho ruce pod naše nohy. Na zuby vidíme seshora a zuby se tak dají vyčistit.

Postupem času si na to dítě zvykne, potom mu už ani nemusíme dávat ruce pod nohy. Věřím, že ze začátku je to víc nepříjemné pro rodiče než pro děti, ale naštěstí je to přechodné období. A samozřejmě je důležité jít příkladem. Čistit si zuby před dítětem a nechat i je, aby čistilo zuby Vám.



## Kdy a které dětské zoubky se prořezávají a na co se připravit?

U jednotlivých dětí je velmi rozličné, v jakém věku se zuby prořezávají – a dokonce i v jakém pořadí. Většinou se zuby objevují postupně, ale jsou děti, kterým se zoubky prořezávají nepravidelně.

Většinou do tří let věku už má dítě kompletní dětský chrup s 20 zuby. Při prořezávání může dítě víc slinit, více si sahat prsty v ústech, jako by hledalo zuby. Může být neklidné, protivné, špatně spát, mít zvýšenou teplotu nebo průjem. Dítěti se snažíme ulevit nachlazeným kousátkem, nebo aby se najedlo a lépe usnulo, můžeme prořezávající se bolavé místo namazat znečítlivujícím gelem, který koupíte v lékárně. Toto období je náročné jak pro dítě, tak pro rodiče. Jakmile se ale zoubek prořeže, všem se uleví a dítě může začít svoje nové zoubky používat.

### Prořezávání dětských zoubků

6.-12. měsíc	9.-16. měsíc	13.-19. měsíc	17.-23. měsíc
dolní a horní střední řezáky (1)	horní a dolní postranní řezáky (2)	dolní a horní první stoličky (4)	horní a dolní špičáky (3) dolní a horní druhé stoličky (5)



## Péče o mezizubní prostory

Čistíme od PRVNÍHO mezizubního prostoru. Jakmile se kolem 2. až 3. roku dostanou stoličky k sobě a vytvoří kontakt, je důležité začít s mezizubní hygienou. Mezizubní prostor může být dokonce už i dříve v předním úseku. Mezi zuby zůstává většina bakterií způsobujících záněty dásní, kazy a zubní kartáček se do prostoru nedostane. Navštivte dentální hygienistku, která na míru dítěti vybere mezizubní pomůcky a ukáže Vám techniku, jak kartáček správně zavést do mezizubního prostoru. Já osobně vždy doporučuji začít s mezizubním kartáčkem, který vyčistí mezizubní prostor a následně nití nebo flosspickem (zubní nit na držátku), která vyčistí kontakt zubů. Techniku je potřeba si ukázat s dítětem a rodiči v ordinaci a následně aplikovat doma.

## Prořezávání stálých zubů

<b>5.-7. rok</b> dolní střední řezáky (1) dolní a horní první stoličky (6)	<b>6.-9. rok</b> horní střední řezáky (1) dolní postranní řezáky (2)	<b>8.-9. rok</b> horní postranní řezáky (2)	<b>9.-11. rok</b> dolní a horní první třénové zuby (4)
<b>9.-12. rok</b> dolní a horní špičáky (3)	<b>10.-12. rok</b> dolní a horní druhé třénové zuby (5)	<b>11.-13. rok</b> dolní a horní druhé stoličky (7)	<b>17. rok a déle</b> dolní a horní třetí stoličky (8)

Stálých zubů máme 32 i s osmičkami. Ne vždy má stálý zub zcela správné místo prořezání a občas se stane, že se prořeže vedle dětského zubu do druhé řady. Nemusíme panikařit ani volat k lékaři, takto prořezávající zub se časem ve většině případů zase zařadí, i když si někdy může dát načas. Určitě to ale vydrží i půl roku do další plánované preventivní prohlídky.

### POZOR

Dětských zubů je na každé straně pět. Okolo šestého roku se začne prořezávat dolní stálá stolička, a to je šestka. Jelikož nevypadne žádný zub, rodiče často ani neví, že je už stálý. Než se doprořeže i horní stálá šestka, dlouho se kousací ploška nemá o co samoočistovat, a proto je nutné tyto kousací plošky čistit také.



## Cumlání palce

Cumlání palce je krátkodobě obtížně řešitelný problém. Je to spíš následek nějaké stresové situace nebo celého období, jako je nástup do školky, narození sourozence, stěhování atd. Měli bychom se tedy zaměřit spíše na psychiku dítěte a pozorovat, v jakých situacích je nesvá a hodně s ním komunikovat.

U menších dětí palec vytahujeme, případně můžeme vyzkoušet speciální laky na nehty, které mají hořkou chuť. Pokud to nepomůže a nemá dudlík, tak raději zkusíme, jestli palec vymění za dudlík, ten se v budoucnu lépe odnaučuje. A proč je to špatné? Cucáním palce si dítě deformuje a vytlačuje horní patro směrem ven, a to nepříznivě ovlivňuje postavení horních a dolních předních zubů a způsobuje otevřený skus.



## Dudlík

Pokud se rozhodnete dát dítěti dudlík, ideální variantou je tzv. ortodontický typ. Je plochý, dítěti se lépe dýchá a podporuje správný vývoj čelistí a správné vyklenutí horního patra. Dudlík doporučuji dávat opravdu jen na spinkání. Jakmile si dítě na dudlík zvykne v bdělém stavu, bude ho vyžadovat, hůře se od dudlíku odnaučuje a výrazně se snižuje možnost posilování

svalů a objevování mluvidel. Také je důležité, kdy dudlík odebereme. Nejlepší období je okolo jednoho roku. Čím je dítě starší, tím více se dudlík stává zlovykem, je na něm víc závislé a opravdu špatně se to odnaučuje. Podle ortodontistů (specialistů na postavení zubů) už od roku a půl začíná docházet k otevírání skusu.

**Tipy, jak dudlík odebrat:** u dětí kolem roku prostě odejmout, nejspíše bude následovat pár neklidných nocí – u starších dětí, pokud se blíží Mikuláš, dát čertovi nebo andělovi – darovat mladšímu sourozenci nebo nějakému jinému miminku v okolí, které dudlík potřebuje víc. Nebo dudlík můžeme prostříhnout, aby přestal fungovat.



## Otevřený skus

Otevřený skus znamená, že když dítě skousne na zadní zuby, přední zuby se nepřekrývají, ale je mezi nimi otevřený prostor. Dítě tak přichází o řezací funkci předních zubů při jídle. Dále se dítě hůře učí mluvit. Otevřený skus mění vzhled obličeje a přispívá k dýchání ústy, což má rozsáhlé negativní následky.



## Dýchání ústy nebo nosem?

Další důležitou otázkou je, čím děti dýchají. Nadechnout se můžeme i ústy, ale ústa nejsou tvořená primárně pro dýchání. Na dýchání nám příroda vytvořila NOS. Ústa jsou jen taková zadní vrátka, pokud nám dostatečně nefungují horní cesty dýchací nebo pokud se např. při nějakém náročném pohybu potřebujeme přidechnout. Nos slouží jako filtr, vdechnutý vzduch se nám během pár minut vyčistí. Pokud dýcháme ústy, trvá tělu pár měsíců, než se plíce vyčistí od vdechnutých nečistot. Tělo se dýcháním ústy méně okysličuje a vysušují se sliznice. Slina je důležitý faktor v obraně proti kazům. Má schopnost snižovat kyselý pH v dutině ústní. Správná klidová poloha jazyka je na horním patře. Pokud dítě dýchá pusou, jazyk se opírá o dolní zuby, a to může vést k posunu dolních zubů, a tím následně ke špatnému skusu. Mění se dokonce obličejový profil dítěte. Dítě vypadá neduživě. Pokud si všimnete, že má Vaše dítě problém dýchat nosem, obraťte se na ORL lékaře a po zprůchodnění horních cest dýchacích, pokud dýchání ústy stále přetrvává, na klinického logopeda, který se věnuje myofunkční terapii, tzn. pracuje s technikami cvičení obličejového a ústního svalstva.



## Proč jsou důležité i dětské zoubky?

Dětské zoubky vypadnou, ale měly by vypadnout, až nastane jejich čas. Drží totiž místo pro ty stálé. Jakmile se prořezává stálý zub, postupně tlakem rozpouští kořen u dětského zubu, až způsobí jeho viklání a později i vypadnutí. Pokud dítě o dětský zub přijde předčasně, může být mezi zuby několik let mezera. Zuby se začnou posunovat do vzniklé mezery a začnou se k sobě sklánět. Stálý zub, který se má do mezery prořezat, už nemusí mít dostatek místa. V některých případech nezbyvá nic jiného než situaci řešit rovnátky.

## Shrnutí:

# Dnes máme možnosti a prostředky, jak opravdu účinně ovlivnit zubní zdraví našich dětí, naši rodiče tyto možnosti neměli, tak toho využijme!

Začínáme čistit s prvním zoubkem, toto je zároveň období, kdy se objednáváme k zubnímu lékaři či dentální hygienistce. Čistíme ráno a večer měkkým dětským kartáčkem, pokud dítě u čištění spolupracuje, začleníme jednosvazkový kartáček.

Dítě učíme pít vodu a neslazený čaj. Připravujeme pestrá jídla bez přidaného cukru s dostatečným množstvím zeleniny a ovoce. Mezizubní prostory začínáme čistit od prvního mezizubního prostoru mezizubním kartáčkem. Dětem dočišťujeme zoubky až do 12. až 14. roku, podle jeho motivace a zručnosti.

S péčí o Vaše zuby  
Veronika Měříčková



Pod záštitou ministra zdravotnictví ČR



Partneři



Ve spolupráci s



Lékařská fakulta



Republika bez kazu



@republikabezkazu