

PÉČE O DĚTSKÉ zoubky

MDDr. BARBORA NEUMANNOVÁ

A smiling woman with dark curly hair, wearing a pink t-shirt, is holding a young girl. The girl is wearing a grey long-sleeved shirt with white polka dots and a colorful striped shirt underneath. They are standing in front of a wall made of vertical wooden planks painted in yellow, grey, and pink. The woman is holding the girl's arm, and the girl is looking down with a slight smile.

MDDR. BARBORA NEUMANNOVÁ
ZUBNÍ LÉKAŘKA A MÁMA DVOU HOLČÍČEK

Úvodní slovo

ZDRAVÍM VÁS, MILÍ RODIČE, PRARODIČE, PĚSTOUNI,

V TÉTO BROŽUŘE SE BUDU SNAŽIT PŘEDAT CO NEJVÍCE INFORMACÍ, JAK Z POZICE ZUBNÍ LÉKAŘKY, TAK I Z POZICE MAMINY. NEJDE O REKLAMU ANI PLACENOU SPOLUPRÁCI, BUDU UVÁDĚT POUZE FIRMY A PRODUKTY NA ZÁKLADĚ VLASTNÍCH ZKUŠENOSTÍ.

SNAD VÁM MÁ SLOVA POSLOUŽÍ JAKO NÁVOD, MOTIVACE JAK PEČOVAT O ZUBY VAŠICH NEJMENŠÍCH. VŽDY SE NAJDE TĚŽŠÍ OBDOBÍ, KDY NENÍ SPOLUPRÁCE RATOLESTÍ DLE VAŠICH PŘEDSTAV, ALE NEVZDÁVEJTE TO, STOJÍ TO ZA TO! VŠE JE VE VAŠICH RUKÁCH.

NAŠÍM SPOLEČNÝM CÍLEM BUDE DĚTEM PŘEDAT DO ŽIVOTA TO, ŽE KDYŽ SI BUDOU PERFEKTNĚ ČISTIT ZOUBKY, PRAVIDELNĚ NAVŠTĚVOVAT ZUBAŘE, HYGIENISTKU, NEBUDOU POTŘEBOVAT TOLIK „OBLÍBENÉ“ ZUBNÍ OŠETŘENÍ.

TAK, JDEME NA TO!



U MAMKY V BŘÍŠKU

co lze udělat ještě v těhotenství

DÁT SI DO POŘÁDKU ZUBY – IDEÁLNĚ JEŠTĚ PŘED PLÁNOVANÝM TĚHOTENSTVÍM - KONTROLA KAZŮ, STAV VÝPLNÍ, EXTRAKCE (VYTRHNUTÍ) ROZPADLÝCH ZUBŮ A PROBLEMATICKÝCH ZUBŮ MOUDROSTI. ZDALI NEMÁTE PARODONTITIDU, ZÁNĚTY KOLEM HROTU KOŘENE - TZV. FOKÁLNÍ DENTÁLNÍ INFEKCE. TYTO INFEKCE MOHOU MÍT VLIV NA NIŽŠÍ PORODNÍ HMOTNOST MIMINKA, MOHOU ZAPŘÍČINIT PŘEDČASNÝ POROD. VĚTŠINU PROBLÉMŮ ODHALÍ RENTGENOVÉ SNÍMKY, TZV. BITE-WING A OPG.

KLIDNĚ JEŠTĚ V 7. MĚSÍCI TĚHOTENSTVÍ SI DOPŘEJTE DENTÁLNÍ HYGIENU. TO SAMÉ PLATÍ I PRO TATÍNKA. PŘEDSTAVTE SI VŠECHNY TY BAKTERIE NA VAŠICH ZUBECH, KTERÉ ZPŮSOBUJÍ ZUBNÍ KAZY, ZÁNĚTY DÁSNÍ, JAK PŘI PUSINKÁCH PŘEDÁVÁTE MIMINKU. PROTO JE I PRO OBA NOVOPEČENÉ RODIČE VELMI DŮLEŽITÁ HYGIENA.

PRAVIDELNÁ DENTÁLNÍ HYGIENA

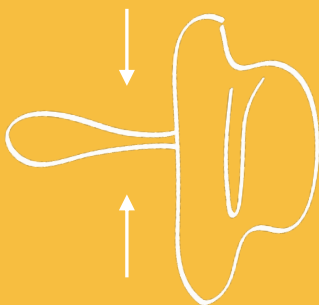
NAUČÍ VÁS RODIČE, JAK PEČOVAT

O SVÉ VLASTNÍ ZUBY A VY BUDETE

VĚDĚT, JAK PEČOVAT O ZOUBKY

SVÝCH DĚTÍ.

VĚC, KTEROU ČASTO RODIČE POŘIZUJÍ DO VÝBAVIČKY PŘED NAROZENÍM PRČKA JE **DUDLÍK**. NE KAŽDÉ MIMINKO HO VŠAK POTŘEBUJE. ZKUSTE TO BEZ NĚJ. POKUD VÁM MÁ ULEHČIT ŽIVOT A HLAVNĚ ZAJISTIT KLIDNÝ SPÁNEK, POUŽIJTE HO. HNED OD ZAČÁTKU VŠAK DOPORUČUJI POUŽÍVAT ORTODONTICKÝ DUDLÍK – KDE SE NACHÁZÍ ZÚŽENÁ ČÁST, KTERÁ JE MEZI ZUBY. SNIŽUJE RIZIKO OTEVŘENÉHO SKUSU = PŘI MAXIMÁLNÍM SKUSU ZADNÍCH ZUBŮ PŘETRVÁVÁ MEZERA MEZI HORNÍ A DOLNÍ ČELISTÍ PŘEDNÍCH ZUBŮ. OBRÁZKY JSOU DOHLEDATELNÉ NA INTERNETU.



JAKO U VŠEHO I U DUDLÍKU PLATÍ VŠEHO S MÍROU, TZN. PO USNUTÍ DUDLÍK VYNDAT, NEPOUŽÍVAT PŘÍLIŠ DLOUHOU DOBU. ZUBAŘI Z DŮVODU RIZIKA OTEVŘENÉHO SKUSU DOPORUČUJÍ ODEBRAT DUDLÍK DO ROKA A PŮL, LOGOPEDI DOKONCE DO JEDNOHO ROKU. MŮŽE MÍT TOTIŽ TAKÉ NEGATIVNÍ VLIV NA VÝVOJ ŘEČI. PŘI ZJIŠTĚNÍ OTEVŘENÉHO SKUSU SE MUSÍ DUDLÍK ODEBRAT CO NEJDŘÍVE.

PŘI ZJIŠTĚNÍ OTEVŘENÉHO SKUSU NEZOUFEJTE, PO ODEBRÁNÍ DUDLÍKU SE STAV SÁM SROVNÁ

JEŠTĚ NEŽ SE VRHNEME NA DOPORUČENÍ, ČÍM A JAK ČISTIT,
KRÁTCE BYCH CHTĚLA VYSVĚTLIT MECHANISMUS VZNIKU
ZUBNÍHO KAZU. NA INTERNETU I MEZI RODIČI KOLUJE TOLIK
MÝTŮ, ŽE BY VYDALY NA CELOU KNIHU.

ZUBNÍ KAZ

JE NETROZŠÍŘENĚJŠÍ INFEKČNÍ ONEMOCNĚNÍ NA SVĚTĚ



ABY VZNIKL KAZ, MUSÍ BÝT NA ZUBU PŘÍTOMEN ZUBNÍ PLAK –
MĚKKÝ LEPKAVÝ NÁNOS BAKTERIÍ, DÁLE TAKÉ ZBYTKY POTRAVIN A
SLOŽKY SLIN. TYTO BAKTERIE, POKUD NEJSOU VČAS MECHANICKY
(KARTÁČKEM) ODSTRANĚNY, SE ORGANIZUJÍ VE STÁLE
AGRESIVNĚJŠÍ SPOLEČENSTVÍ A PŘEMĚŇUJÍ ZBYTKY POTRAVY
(IDEÁLNÍ JSOU JEDNODUCHÉ CUKRY) NA KYSELINY, KTERÉ
NALEPTÁVAJÍ ZUB. POKUD NENÍ STAV ŘEŠEN, BAKTERIE POSTUPUJÍ
STÁLE HLOUBĚJI DO ZUBU

A PROBLÉM JE NA SVĚTĚ. OD VYČIŠTĚNÍ PO VYTVOŘENÍ NEBEZPEČNÉHO
POVLAKU SE UDÁVÁ DOBA ZHRUBA 24 HODIN. NIKDY VŠAK NEVYČISTÍTE
100% PLOCHY ZUBU, PROTO SE ZUBY ČISTÍ 2X DENNĚ.





kaz

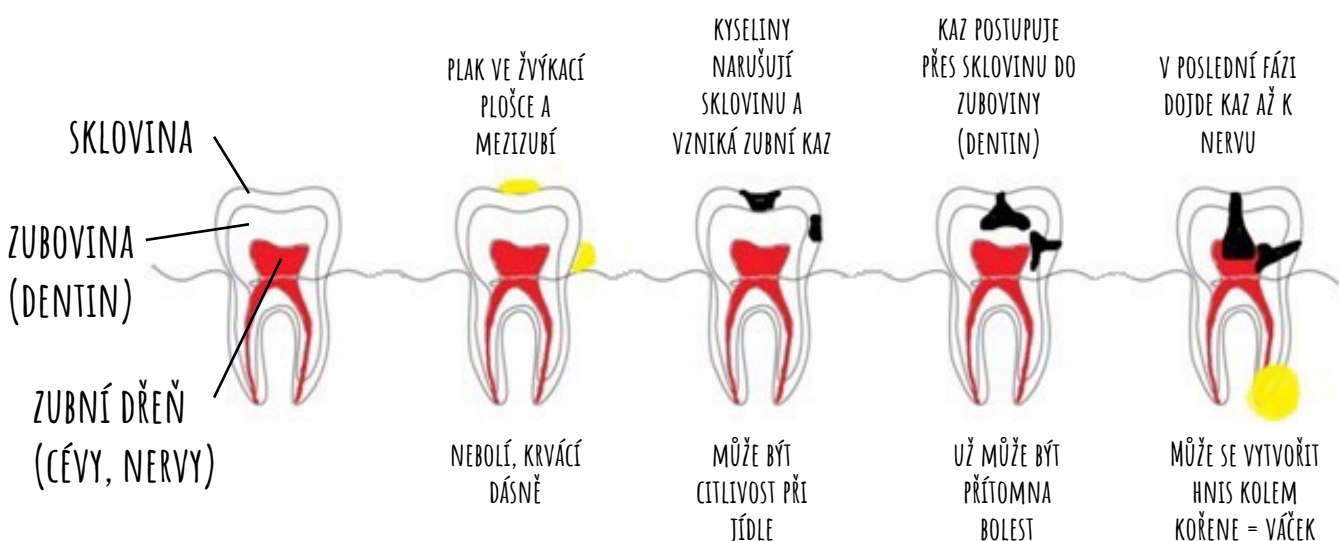
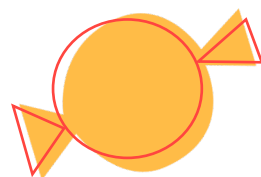
=

bakterie + cukry + čas

Z TOHO VYPLÝVÁ

čistý zub se nezkaží

NA ŽÁDNOU DĚDIČNOST TO NESVÁDĚJTE, VŠE JE VE VAŠICH RUKÁCH



au!!!

STŘÍPKY MÝTŮ

- KAZIVOST MÁME V RODINĚ, JE TO DĚDIČNÉ - KAZ JE ZPŮSOBEN BAKTERIEMI, NE GENY. DĚDÍTE ANATOMII ZUBU, NÁVYKY VE STRAVĚ, PŘÍSTUP K PREVENCI. KDO MÁ NAPŘ. STĚSNANÉ ZUBY, MÁ MNOHEM VÍCE PRÁCE S ČIŠTĚNÍM NEŽ TEN, CO MÁ MEZÍRKY.
- ZPŮSOBÍM TRAUMA ČIŠTĚNÍM PŘES KŘÍK - TRAUMA MŮŽE ZPŮSOBIT LÉKAŘ, KTERÝ BUDE NAPRAVOVAT ZANEDBANÝ STAV, NE MILUJÍCÍ RODIČ. POKADĚNÝ ZADEČEK TAKÉ MUSÍTE PŘES KŘÍK OMÝT.
- DĚTSKÉ ZUBY NEMAJÍ KOŘENY - MAJÍ. VELMI DLOUHÉ A TENKÉ, BEZ KOŘENE JSOU AŽ VE CHVÍLI PŘED VYPADNUTÍM. PROTO PŘEDČASNÉ TRHÁNÍ MŮŽE BÝT NEPŘÍJEMNÉ.
- DÍTĚ TRPÍ NA VÁČKY - ZUB ODUMŘEL KVŮLI KAZU, MÉNĚ ČASTO KVŮLI ÚRAZU. TENTO VÁČEK JE HNIS PLNÝ BAKTERIÍ KOLEM HROTU KOŘENE. BAKTERIE MOHOU PŘEJÍT NA STÁLÝ ZUB A TEN SE PROŘEŽE ZDEFORMOVANÝ. IMUNITA DÍTĚTE BOJUJE S INFEKČÍ. STAV SE MUSÍ ŘEŠIT! NEJČASTĚJI EXTRAKCÍ - VYTRHNUTÍM.
- K ZUBAŘI STAČÍ JÍT S DÍTĚTEM VE ŠKOLNÍM VĚKU - VE SKUTEČNOSTI SE CHODÍ S PRVNÍM PROŘEZANÝM ZOUBKEM . LÉKAŘ VYSVĚTLÍ, JAK PEČOVAT O ZUBY, SEZNÁMÍ S ORDINACÍ.
- V TĚHOTENSTVÍ SE MI ZKAZILY ZUBY, DÍTĚ MI BERE VÁPÍK - K VÝMĚNĚ IONTŮ VÁPÍKU NEMŮŽE DOJÍT. TO JE NESMYSL. V TĚHOTENSTVÍ MŮŽE BÝT ZVÝŠENÁ KRVÁCIVOST DÁSNÍ KVŮLI HORMONÁLNÍM ZMĚNÁM. ČASTÉ ZVRACENÍ MŮŽE NALEPTAT ZUB, PROTO DOPORUČUJI ČISTIT ZUBY AŽ PO 45 MINUTÁCH PO NEVOLNOSTI. VINÍKEM POTÍŽÍ JE SNÍŽENÁ DENTÁLNÍ HYGIENA, HLAVNĚ PO PORODU, KDY SE MAMINKA VĚNUJE PŘEDEVŠÍM MIMINKU A ZAPOMÍNÁ NA SEBE



PRCEK JE NA SVĚTĚ

legrace začíná

1. Bezzubák

MŮŽETE ZAČÍT S PŘÍPRAVOU

NĚKDY OKOLO 5. MĚSÍCE, KDYŽ UŽ MIMINKO ZKOUMÁ OKOLÍ A VÍCE MU ROZUMÍ, HO ZAPOJTE DO RANNÍ I VEČERNÍ RUTINY. AŽ VÁS VIDÍ, JAK SI ČISTÍTE ZUBY – MÁMA, TÁTA I SOUROZENCI. DEJTE MU TAKÉ NA PROZKOUMÁVÁNÍ KARTÁČEK. POKUD MÁTE STRACH, ŽE SI HO STRČÍ HLUBOKO DO KRKU, PRODÁVAJÍ SE SPECIÁLNÍ MIMINKOVSKÉ KARTÁČKY S CLONOU. SAHEJTE MU S KARTÁČKEM DO PUSY, PRSTEM NA DÁSNĚ, AŽ JE ZVYKLÉ, ŽE MU NĚCO PROVÁDÍTE V PUSINCE. ŽUŽLÁNÍ KARTÁČKŮ MÁ TAKÉ POZITIVNÍ VLIV NA SNIŽOVÁNÍ DÁVIVÉHO REFLEXU, COŽ NÁM POZDĚJI MŮŽE POMOCI PŘI ZAVÁDĚNÍ PŘÍKRMLŮ.



2. Prořezávání

U NÁS UŽ OD 5. MĚSÍCE ZA VŠECHNY STRASTI MOHLY ZOUBKY. SVĚTE DIV SE, PRVNÍ VYKOUKL V 8. MĚSÍCI. MLÉČNÉ ZUBY SE ZAČÍNÁJÍ PROŘEZÁVAT ZHRUBA VE VĚKU 6 MĚSÍCŮ, U KAŽDÉHO KOJENCE JE OVŠEM DOBA PROŘEZÁVÁNÍ INDIVIDUÁLNÍ (NĚKTERÉ DÍTĚ MÁ PRVNÍ ZOUBEK V 6. MĚSÍCI, JINÉ AŽ PO PRVNÍM ROCE). CELKOVÁ DOBA PROŘEZÁVÁNÍ VŠECH ZUBŮ SE ODHADUJE ZHRUBA NA 2 A PŮL ROKU, PŘIČEMŽ VE TŘECH LETECH UŽ BY DÍTĚ MĚLO MÍT VŠECH 20 MLÉČNÝCH ZUBŮ.

PŘI RŮSTU ZUBŮ SE DERE KORUNKOVÁ ČÁST KOSTÍ A DÁSNÍ DO SVÉ FINÁLNÍ POLOHY. TOTO KLUBÁNÍ MŮŽE BÝT PRO NĚKTERÉ DĚTI VELMI NEPŘÍJEMNÉ. MOHOU MÍT VYSOKÉ TEPLoty (POKUD TRVAJÍ DÉLE NEŽ 3 DNY, NAVŠTIVTE PEDIATRA, SE ZUBY TO NEBUDE SOUVISET), ZVYŠUJE SE SLINĚNÍ, PODRÁŽDĚNOST, MOHOU MÍT SNÍŽENOU CHUŤ K JÍDLU, ČASTO SE BUDÍ. ZARUČENÝ RECEPT K ÚLEVĚ BOHUŽEL NEEXISTUJE. JE NUTNÉ SE OBRNIT TRPĚLIVOSTÍ.

Co můžete vyzkoušet na úlevu je:

STUDENÁ
OKURKA/MRKEV

PATKA CHLEBA

NACHLAZOVACÍ KOUSÁTKA*
(DÁVAT DO LEDNICE, NE DO
MRAZÁKU)

*DO KOUSÁTKA DÁT KOSTKU ZMRAZENÉHO MM NA ŽUŽLÁNÍ (K ZAKOUPENÍ DM, PROFIMED)

NA TRHU EXISTUJE CELÁ ŘADA VÝROBKŮ, MŮŽETE VYZKOUŠET NAPŘ. BUCCOTHERM MAST, OPĚT VYCHLAZENOU. HOMEOPATIKA NAPŘ. CHAMOMILLA VULGARIS CH9. VYZKOUŠELA JSEM TAKÉ CALGEL, U NÁS BEZ EFEKTU. TATO MAST JE S ANESTETIKEM, MŮŽE SE DOSTAT DO KRKU A PRO DÍTĚ TO MŮŽE BÝT NEPŘÍJEMNÉ. CO SE TÝKÁ ANALGETIK, POKUD UŽ 3 DNY DÍTĚ NESPÍ A CHCETE MU DOPŘÁT O NĚCO KLIDNĚJŠÍ NOC, MŮŽETE SÁHNOUT PO ČÍPKU, NÁM TO OBČAS POMOHLA. TO ALE OPRAVDU JEN V PŘÍPADĚ, ŽE NENÍ ZBYTÍ.

POZOR NA PROŘEZÁVÁNÍ STÁLÝCH ZUBŮ U STARŠÍCH DĚTÍ
(KOLEM 6 LET), KONKRÉTNĚ STÁLÉ PRVNÍ STOLIČKY – 6, U
NICH NEPŘEDCHÁZÍ VYPADNUTÍ DOČASNÝCH ZUBŮ A RODIČE JE
ČASTO PŘEHLÉDNOU A NEČISTÍ!!

název zubu		prořezání	vypadnutí (výměna za stálý zub)
první řezák		8.–12. měsíc	6.–7. rok
druhý řezák		9.–13. měsíc	7.–8. rok
špičák		16.–22. měsíc	10.–12. rok
první stolička		13.–19. měsíc	9.–11. rok
druhá stolička		25.–33. měsíc	10.–12. rok
druhy zubů			
stoličky		23.–31. měsíc	10.–12. rok
špičák		14.–18. měsíc	9.–11. rok
řezáky		17.–23. měsíc	9.–12. rok
		10.–16. měsíc	7.–8. rok
		6.–10. měsíc	6.–7. rok

NEJČASTĚJI TRHANÉ ZUBY UŽ V BRZKÉM VĚKU

Z TABULKY VYPLÝVÁ, ŽE DOČASNÉ ZUBY MAJÍ VYDRŽET AŽ DO CCA
12 LET. BOHUŽEL SE MI ČASTO V PRAXI STÁVÁ, ŽE DÍTĚ UŽ VE 4
LETECH MÁ VĚTŠINU DĚTSKÝCH ZUBŮ NA VYTRŽENÍ - ACH JO.

3. Pomůcky k čištění

NA PRVNÍ ZOUBKY JE PERFEKTNÍ **JEDNOSVAZKOVÝ SOLO KARTÁČEK** (NEJRADEJI MÁM OD ZNAČKY TEPE). SNADNO SE S NÍM VŠUDE DOSTANETE. MALÁ HLAVIČKA TOLIK NEVADÍ V PUSINCE, VY MÁTE PŘEHLED. ŠTĚTINKY SMĚŘUJÍ OPĚT MEZI DÁSEŇ A ZUB, JEMNĚ VIBRUJEME. NEPATŘÍ NA NĚJ PASTA. MŮJ FAVORIT NA PRECIZNÍ VEČERNÍ ČIŠTĚNÍ.



PRSTÁČEK NEPOŘIZOVAT. BOHUŽEL JE ČASTO DOPORUČOVANÝ NA ČIŠTĚNÍ PROŘEZANÝCH ZUBŮ. NIJAK JÍM NEODSTRANÍTE PLAK A UŽ VŮBEC NE ZE VŠECH STRAN ZUBU. MAXIMÁLNĚ HO MŮŽETE POUŽÍT NA NANÁŠENÍ GELU NA BOLAVOU DÁSEŇ PŘI PROŘEZÁVÁNÍ ZUBŮ NEBO U BEZZUBÁKŮ NA ZVYKÁNÍ MANIPULACE V PUSINCE.

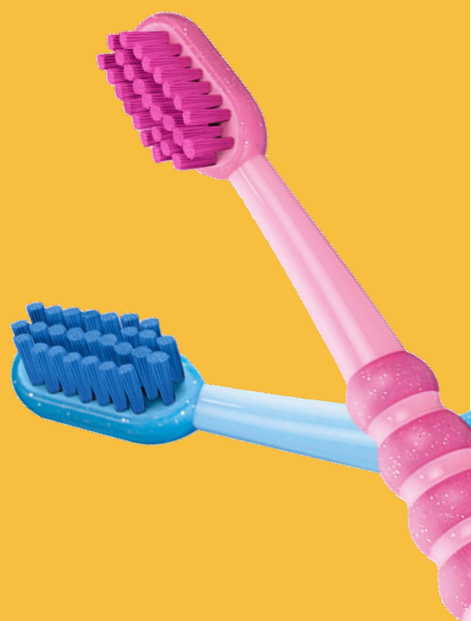


S PŘIBÝVAJÍCÍMI ZOUBKY MŮŽEME PŘIDAT

KLASICKÝ DĚTSKÝ KARTÁČEK PRO RYCHLÉ A EFEKTIVNÍ VYČIŠTĚNÍ.

JAK VYBÍRAT KARTÁČEK:

- MALÁ HLAVIČKA
- HUSTÉ MĚKKÉ ŠTĚTINKY (NEHLEDAT EXTRÉMNĚ JEMNÝ KARTÁČEK)
- ROVNĚ STŘIŽENÁ VLÁKNA
- LÍBIVÝ VZHLED KARTÁČKU, JESTLI MILUJE DÍTĚ AUTA, TAK NA NĚM NESMÍ CHYBĚT 😊



DÁLE BY MĚL BÝT ZÁKLADEM **MEZIZUBNÍ KARTÁČEK**, POKUD SE DVA ZUBY DOTÝKAJÍ. VĚTŠINOU TO NASTANE MEZI DOČASNÝMI STOLIČKAMI, POPŘ. POZDĚJI MEZI PRVNÍ STÁLOU STOLIČKOU A POSLEDNÍ DĚTSKOU STOLIČKOU. RÁDA POUŽÍVÁM KARTÁČKY OD FIRMY TEPE – EXTRA SOFT (SIZE 1), NEBO CURAPROX. U DĚTÍ DOPORUČUJI ZAČÍT S TYRKYSOVÝM – JEDNÁ SE O NEJMENŠÍ VELIKOST. A AŽ SI BUDETE JISTI ZAVÁDĚNÍM, MŮŽETE ZKOUŠET VĚTŠÍ VELIKOSTI, ZDA SE VEJDOU DO MEZIZUBNÍHO PROSTORU. NA PŘEDNÍCH ZUBECH MŮŽETE POUŽÍT NIT „NA PRAKU“ (FLOSSPICK), POKUD VÁM TAM NEJDE ZAVÉST MEZIZUBNÍ KARTÁČEK, JEN DEJTE POZOR, AŽ NEPORANÍTE DÁSEŇ. NA STOLIČKY NIT NEPATŘÍ, TVAR STOLIČEK V MEZIZUBÍ VYČISTÍ JEN MEZIZUBÁK. S MEZIZUBNÍM KARTÁČKEM BY VÁM MĚLA POMOCI VAŠE DENTÁLNÍ HYGIENISTKA.

PASTY

PASTY SLOUŽÍ PRIMÁRNĚ KE ZPŘÍJEMNĚNÍ ČIŠTĚNÍ. SAMA O SOBĚ PASTA NEZABRÁNÍ VZNIKU ZUBNÍHO KAZU. STÁLE PLATÍ, ŽE ZUB MUSÍ BÝT MECHANICKY OČIŠTĚN KARTÁČKEM. NA PRVNÍ ZOUBKY PASTU NEMUSÍTE POUŽÍVAT, S PŘÍBÝVAJÍCÍM POČTEM ZUBŮ A VĚKEM DÍTĚTE HLEDÁTE ZPŮSOBY, JAK NALÁKAT DÍTĚ NA ČIŠTĚNÍ. DOPORUČUJI POŘÍDIT TŘEBA 2 - 3 PASTY RŮZNÉ CHUTI – MOTIVOVAT CHUTÍ – BEZ FLUORIDŮ. POKUD DÍTĚ HŮŘ SPOLUPRACUJE, POUŽIJTE PASTU S FLUORIDY, NEBO S HYDROXYAPATITEM.

JÁ DÁVÁM PASTU S FLUORIDY/HYDROXYAPATITEM, KDYŽ BYLO PŘES DEN VÍCE SLADKÉHO, NEBO JE MALÝ NA PŘESPÁVAČCE (NYNÍ VE 4 LETECH NEJVÍCE CHUTNÁ APADENT)



4. Kdy a jak čistit

KDY

JIŽ OD PRVNÍHO ZOUBKU! JEŽTE RUTINU, ČISTIT RÁNO A VEČER. VEČER OPRAVDU PRECIZNĚ. KDYŽ MÁTE DÍTĚ, KTERÉ OTEVÍRÁ PUSINKU A VY MU MŮŽETE DOČIŠŤOVAT DLE LIBOSTI, NÁDHERA! MY CO ZAŽÍVÁME BOJ A ŘEV, SE URČITĚ TAKY JEDNOU DOČKÁME 😊. U NÁS (VE 2 LETECH) UŽ SE BLÝSKÁ NA LEPŠÍ ČASY. ZUBY BOHUŽEL NEPOČKAJÍ, AŽ DÍTĚ DOSTANE ROZUM.

JAK MOTIVOVAT DÍTĚ? ČISTĚTE SI ZUBY NAVZÁJEM, JEDNOU ČISTÍ TÁTA, JINDY SE DÍVÁ NÁVŠTĚVA, LZE PUSTIT NAUČNÉ VIDEO, JSOU TAKÉ KRÁSNÉ KNIHY, VYMYSLTE SI POVÍDÁNÍ O TOM, JAK VYHÁNÍTE BACILA CECILA KARTÁČKEM. POKUD JE DÍTĚ MOC UNAVENÉ, PŘESUŇTE ČIŠTĚNÍ NA DŘÍVĚJŠÍ DOBU. HLEDEJTE CESTY, JAK ČISTIT, PROSÍM, NEVZDÁVEJTE TO. KDYŽ TO NEJDE PO DOBRÉM, ČISTĚTE I ZA CENU NEPOHODY, JDE O ZDRAVÍ DÍTĚTE.

DOČIŠŤOVÁNÍ SE PROVÁDÍ PODLE MANUÁLNÍ ZRUČNOSTI DÍTĚTE, VĚTŠINOU JE TO ALE DO 12 LET VĚKU DÍTĚTE! ZA POMOCI DENTÁLNÍ HYGIENISTKY DOCHÁZÍ K OSAMOSTATŇOVÁNÍ. NA KONTROLU ČIŠTĚNÍ DOPORUČUJI FIALOVOU VODIČKU PLAQUE AGENT – UKÁŽE MÍSTA, KDE SI DÍTĚ ZUBY ŠPATNĚ VYČISTILO A ZŮSTAL TAM PLAK.

JAK

NA DOČIŠŤOVÁNÍ MUSÍTE DOBRĚ VIDĚT, IDEÁLNÍ JE POZICE, KDY DÍTĚ LEŽÍ NA ZÁDECH, VY SEDÍTE ZA HLAVÍČKOU, TZV. ZUBAŘSKÁ POZICE. POTŘEBUJETE OBĚ RUCI VOLNÉ, POKUD VÁM TI NEJMENŠÍ BEROU Z RUKY KARTÁČEK, PEROU SE S VÁMI, ZAFIXUJTE RUČÍČKY DÍTĚTE POD SVÝMI STEHNY. DÁLE JE DŮLEŽITÉ DOBRÉ SVĚTLO (TŘEBA I ČELOVKA). ČIŠTĚNÍ MUSÍ BÝT RYCHLÉ A EFEKTIVNÍ. ČISTÍTE NA MÍSTECH, KDE SE TVOŘÍ PLAK – PŘECHOD ZUB DÁSEŇ, MEZIZUBNÍ PROSTOR, ŽVÝKACÍ PLOŠKY. U KLASICKÉHO KARTÁČKU PŘILOŽTE PŮLKU KARTÁČKU NA ZUB, PŮLKU NA DÁSEŇ A VIBRUJTE. POČÍTEJTE DO 10 A PŘEJDĚTE DÁL. ČISTĚTE ZUB ZE VŠECH STRAN – OD RTU, OD JAZYKA/PATRA, ZA POSLEDNÍ STOLIČKOU. NA ŽVÝKACÍCH PLOŠKÁCH TROCHU KARTÁČKEM PŘITLAČTE. JINDE NETLAČTE, PLAK MÁ KONZISTENCI TAVENÉHO SÝRU, SÍLA NENÍ VŮBEC TŘEBA. POZOR U DĚTÍ, CO MAJÍ MOHUTNOU RETNÍ UZDIČKU, PŘEJETÍ KARTÁČKEM MŮŽE BÝT NEPŘÍJEMNÉ, UZDIČCE SE VYHNĚTE. OPĚT DOPORUČUJI VYPILOVAT TECHNIKU S HYGIENISTKOU.

DÍTĚ NESPOLUPRACUJE

- NÁDECH, VÝDECH A ÚSMĚV
- DÍTĚ LEŽÍ NA ZÁDECH, VY SEDÍTE ZA JEHO HLAVOU, RUCE, POPŘ. I NOHY, MÁ FIXOVANÉ POD VAŠIMI STEHNY
- KARTÁČKEM POHYBUJETE KLIDNĚ VODOROVNĚ, PŮLKA KARTÁČKU NA DÁSNI, PŮLKA NA ZUBU, NA ŽVÝKACÍ PLOŠE PŘITLAČÍT. JEDNOSVAZKOVÝM VIBRUJTE U DÁSNĚ KOLEM CELÉHO ZUBU
- POKUD DĚLÁ PROBLÉM MEZIZUBÁK – ZAČÍT JEN S JEDNÍM MEZIZUBNÍM PROSTOREM, POSTUPNĚ PŘIDÁVAT DALŠÍ
- U STARŠÍCH DĚTÍ ZKUSTE KONTROLU PLAKU POMOCÍ PLAQUE AGENT



DÍTĚ SPOLUPRACUJE

JAK TO PROBÍHÁ U NÁS (VE 4 LETECH)

- RÁNO – MALÁ SI VYBERE OBLÍBENOU PASTU A KLASICKÝ DĚTSKÝ KARTÁČEK, NEBO SVÍTÍCÍ KARTÁČEK BOB A BOBEK A SAMA ČISTÍ. POTÉ VEZMU JÁ KARTÁČEK A RYCHLE DOČISTÍM, HLAVNĚ STOLIČKY A ŽVÝKACÍ PLOŠKY. NĚKDY PŘED SNÍDANÍ, NĚKDY PO SNÍDANÍ, JAK TO VYJDE 😊
- VEČER – MALÁ SI LEHNE NA KOBEREC, JÁ NEBO MANŽEL SEDÍME OBKROČMO ZA HLAVOU, MÁME DOBRÉ SVĚTLO A PRECIZNĚ ČISTÍME JEDNOSVAZKOVÝM KARTÁČKEM, POTÉ MEZIZUBNÍM KARTÁČKEM TAKTO VŽDY BEZ VÝJIMKY. PAK UŽ PIJE JEN ČISTOU VODU



5. Strava

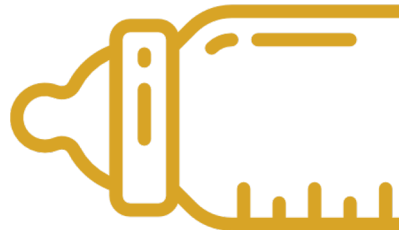


KOJENÍ

BAVÍME SE HLAVNĚ O NOČNÍM KOJENÍ. KOJTE A SPĚTE, BUĎTE V KLIDU. PLAKU TRVÁ NĚKOLIK HODIN, NEŽ JE TAK ORGANIZOVANÝ, ŽE ZPŮSOBÍ ZUBNÍ KAZ. OTÍRÁNÍ GÁZOU PO KAŽDÉM KOJENÍ JE ÚPLNÝ NESMYSL. MATEŘSKÉ MLÉKO NENÍ TOLIK V KONTAKTU SE ZUBY, OBSAHUJE LAKTÓZU, KTERÁ PRO BAKTERIE NENÍ TAK ŽÁDOUCÍ, JAKO JEDNODUCHÉ CUKRY. NAVÍC MATEŘSKÉ MLÉKO OBSAHUJE IMUNITNÍ LÁTKY, BOJUJÍCÍ PROTI BAKTERIÍM. STÁLE ALE PLATÍ, ZOUBKY MUSÍ BÝT PERFEKTNĚ OČIŠTĚNY, ZEJMÉNA PŘED SPANÍM.

JÁ SAMA JSEM KOJILA DO 21. MĚSÍCE, VELMI FREKVENTOVANĚ V NOCI, A ZOUBKY JSOU V POŘÁDKU.

ALE. POKUD JSOU JIŽ PŘÍTOMNÉ KAZY A STAV SE STÁLE ZHORŠUJE, JE NUTNÉ ZVÁŽIT OMEZENÍ KOJENÍ, TOTO JE VELMI CITLIVÉ TÉMA, KTERÉ SE MUSÍ ŘEŠIT INDIVIDUÁLNĚ



POKUD JE DÍTĚ KRMENO **UMĚLÝM MLÉKEM** Z LAHVIČKY, DOPORUČUJI ZKUSIT POSUNOUT ČIŠTĚNÍ PO KRMENÍ, V NOCI ZKOUŠET DÁVAT ČISTOU VODU. ALE STÁLE PLATÍ, ŽE KDYŽ BUDETE ČISTIT, RIZIKO JE VELMI NÍZKÉ. PO 1 ROCE MŮŽETE ZKUSIT UM VÍCE ŘEDIT VODOU, NEŽ JE V NÁVODU (NA 90ML VODY 1 ODMĚRKA UM MÍSTO 3)



ZE VŠECH SLOŽEK POTRAVY JSOU PRO ZUBY **NEJHORŠÍ JEDNODUCHÉ CUKRY** (SLADKÉ ŠTÁVY, BONBONY, ČOKOLÁDA ...). TYTO CUKRY JSOU NEJRYCHLEJŠÍ ZDROJ ENERGIE PRO KAZOTVORNÉ BAKTERIE, KTERÉ JE VELICE RYCHLE PŘEMĚNÍ NA KYSELINY, NARUŠUJÍCÍ ZUBNÍ SKLOVINU. DĚTSKÁ SKLOVINA JE O 1/3 TENČÍ NEŽ U STÁLÝCH ZUBŮ, PROTO DOCHÁZÍ K PROKAŽENÍ ZUBŮ VELMI RYCHLE. VŠECHNY OSTATNÍ SLOŽKY POTRAVY, VČETNĚ KOMPLEXNÍCH SACHARIDŮ, BAKTERIE NA KYSELINY TAKÉ PŘEMĚNÍ, TRVÁ JIM TO ALE O POZNÁNÍ DÉLE.

BĚŽNÁ PRAXE – CELODENNÍ POJÍDÁNÍ BONBONŮ, ČOKOLÁD A PITÍ ŠTÁV – TOTO JE VELMI TĚŽKÉ, NE-LI NEMOŽNÉ UČISTIT. PROSÍM, SLADKOSTI MAJÍ BÝT NĚCO SPECIÁLNÍHO 😊

IDEÁLNĚ NAUČTE PRŮDOLU PÍT **ČISTOU VODU**, ODNAUČOVÁNÍ PITÍ SLADKÝCH ŠTÁV, VYSOCE RIZIKOVÝCH PRO VZNIK KAZU, JE PROBLEMATICKÉ. POZOR TAKÉ NA CUKRY VE VÝROBCÍCH PRO DĚTI – DOSLAZOVANÉ KAPSIČKY, SUŠENKY PRO PRVNÍ ZOUBKY, OVOCNÉ KŘUPKY, GRANULOVANÝ ČAJ PRO DĚTI ATD. POKUD DÍTĚ JÍ VELKÉ MNOŽSTVÍ SLADKÉHO NEBO PIJE JEN SLADKÉ PITÍ, DOPORUČUJI ČISTIT ZUBY 3X DENNĚ A ZVÁŽIT NÁVŠTĚVU VÝŽIVOVÉ PORADKYNĚ.

PŘI NEMOCECH POZOR NA UŽÍVÁNÍ SIRUPŮ – NĚKTERÉ OBSAHUJÍ VELKÉ % CUKRU, V TOMTO PŘÍPADĚ JE LEPŠÍ ČISTIT ZOUBKY AŽ PO UŽITÍ SIRUPU.

6. Proč bojovat o dětské zuby

O NIC NEJDE. VŽDYŤ PŘECE ZA CHVÍLI VYPADNOU!

VELMI ČASTÁ, SMUTNÁ A MYLNÁ HLÁŠKA.

DOČASNÉ ZUBY JSOU DŮLEŽITÉ PRO KOUSÁNÍ (KDYŽ CHYBÍ, OBJEVUJÍ SE ZAŽÍVACÍ POTÍŽE), DRŽÍ MÍSTO STÁLÝM ZUBŮM, JSOU DŮLEŽITÉ PRO VÝVOJ ŘEČI, STAV ZUBŮ MÁ I SOCIÁLNÍ DOPAD (ŠIKANA OD DĚTÍ). KAZOTVORNÉ BAKTERIE JSOU SCHOPNY PŘEJÍT PŘES ZKAŽENÝ DĚTSKÝ ZUB NA STÁLÝ, KTERÝ JE POD NÍM A PROŘEŽE SE ZDEFORMOVANÝ. PŘEDČASNÁ EXTRAKCE (TRHÁNÍ) DĚTSKÝCH ZUBŮ NENÍ VŮBEC PŘÍJEMNÁ, DĚTSKÉ ZUBY MAJÍ VELMI DLOUHÉ TENKÉ KOŘENY. I DĚTSKÉ ZUBY BOLÍ, NIKDO Z NÁS NECHCE PROBDĚLÉ NOCI S NEMOCNÝM ZOUBKEM. ZÁSAH LÉKAŘE, KTERÝ MUSÍ V TAK MALÉ PUSINCE MANIPULOVAT S JEHLU, VRTAČKOU, KLEŠTĚMI, VŠECH STRAN NOČNÍ MŮRA. A TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ - JAKOU NASTAVÍTE PÉČI U DĚTSKÝCH ZUBŮ, TAKOVÁ BUDE I U STÁLÝCH ZUBŮ. VE VĚTŠINĚ PŘÍPADŮ, KDYŽ MÁ DÍTĚ ZKAŽENÉ DĚTSKÉ ZUBY, MÁ ÚPLNĚ STEJNĚ ZKAŽENÉ I STÁLÉ ZUBY.

NÁVŠTĚVA ZUBNÍ ORDINACE

PŘIPRAVTE DĚTI NA TUTO SITUACI, NIKDO NEMÁ RÁD KROK DO NEZNÁMA. POŘÍDTE DÍTĚTI KNIHY SE ZUBNÍ TÉMATIKOU (MŮJ FAVORIT - TĚŠÍM SE K ZUBAŘI), VYŠETŘOVACÍ ZRCÁTKA, HRAJTE SI NA ZUBAŘE. PROSÍM, BUĎTE EMPATIČTÍ, NESTRAŠTE DOMA ZUBAŘEM, ŽE VYTRHÁ ZOUBKY, KDYŽ SI JE PRCEK NEBUDE ČISTIT. POKUD JDE DÍTĚ NA ZÁKROK, LÉKAŘ BY PŘEDEM MĚL VŠE VYSVĚTLIT, DOMA SI TO OPAKUJTE. NESLIBUJTE, ŽE NIC NEBUDE BOLET, NĚKTERÉ FÁZE OŠETŘENÍ JSOU NEPŘÍJEMNÉ, DÍTĚ TÍM AKORÁT ZTRÁCÍ DŮVĚRU. NAPŘÍKLAD U ANESTEZIE ŘÍKÁM, ŽE DOSTANE HOŘKOU VODÍČKU, KTERÁ HODNĚ TLAČÍ, CHVÍLKU TO BUDE NEPŘÍJEMNÉ, ALE PAK SE ZOUBEK USPÍ. ŽÁDNÁ VČELÍČKA 😊 STEJNÉ PLATÍ V PŘÍPADĚ, KDYŽ PŘIJDETE S BOLESTÍ. NEŘÍKEJTE, ŽE SE PAN DOKTOR JENOM PODÍVÁ. NESTAČÍ SE JEN PODÍVAT, KDYŽ DÍTĚ CÍTÍ BOLEST. OPĚT JDE O ZTRÁTU DŮVĚRY.

POKUD SE VÁM NEZDÁ PŘÍSTUP VAŠEHO ZUBAŘE, HLEDEJTE JINÉHO. CHTĚJTE PRO SVÉ DÍTĚ TO NEJLEPŠÍ. JSOU TAKÉ ZUBAŘI SPECIALIZUJÍCÍ SE NA DĚTI – PEDOSTOMATOLOGOVÉ.

PŘEJI HODNĚ SIL RODIČŮM I LÉKAŘŮM, ABY KAŽDÁ NÁVŠTĚVA V ZUBNÍ ORDINACI PROBĚHLA V KLIDU A NEJLÉPE S ÚSMĚVEM .

Pilíře prevence

PRAVIDELNĚ CHODIT K ZUBAŘI,
DENTÁLNÍ HYGIENISTCE

SPRÁVNÁ TECHNIKA ČIŠTĚNÍ
DOČIŠŤUJÍ RODIČE,
V POZDĚJŠÍM VĚKU KONTROLUJÍ ČIŠTĚNÍ

VHODNÝ KARTÁČEK
A MEZIZUBNÍ KARTÁČEK

ZDRAVÁ A PESTRÁ STRAVA, PITÍ ČISTÉ
VODY, SLADKÉ POUZE PŘÍLEŽITOSTNĚ

DOUFÁM, ŽE VÁM MÉ POVÍDÁNÍ PŘINESLO
UŽITEČNÉ RADY A INFORMACE.
VAŠIM DĚTEM PŘEJI DO ŽIVOTA, ABY NEMUSELY
NIKDY POZNAT ZUBNÍ OŠETŘENÍ 😊

MĚJTE SE KRÁSNĚ A PŘEJI HODNĚ SIL A TRPĚLIVOSTI.
MDDR. BARBORA NEUMANNOVÁ

**FINANCOVÁNO Z DOTACE
POSKYTNUTÉ
STATUTÁRNÍM MĚSTEM MOST**

most

www.mesto-most.cz

VELKÝ DÍK ZA DOTACI NA TISK PATŘÍ DÁLE:

OSK MOST, OSK PLZEŇ, OSK RYCHNOV NAD KNĚŽNOU, OSK Kladno,
OSK PRAHA 6, OSK PODĚBRADY, OSK BENEŠOV, DENTÁLNÍ STUDIO KPD

GRAFIKA
ROMAN ŠVARC