

STOMATOLOGICKÁ PREVENCE U DĚTÍ

Marcela Jelínková, MUDr. Růžena Filipi

Stomatologická ordinace, Brno

Dětský smích je jednou z nejkrásnějších věcí na světě. Aby vydržel co nejdéle, je nutná stomatologická prevence od útlého věku až do dospělosti. Co může udělat každý z nás pro zdraví zubů svých nejbližších?

Pediatr. pro Praxi, 2006; 4: 223

Zuby jsou tvrdé kostnaté výběžky uložené v horní a dolní čelisti a obklopené a chráněné dásněmi. Slouží k mastikaci (žvýkání), podílejí se na formulaci slov a také na tvorbě celkového tvaru obličeje. U člověka se během života vyvíjejí dvě sady zubů – první tvoří mléčný chrup (celkem 20 zubů), druhé zuby jsou trvalé a je jich 32. První zuby prořezávají obvykle ve věku od 6 měsíců do 3 let, zatímco trvalé zuby je začínají nahrazovat ve věku kolem 6 let.

Dětem se zuby prořezávají v přesně daném pořadí. Doba prořezávání je však individuální, stejně tak jako jeho příznaky. V období prořezávání zoubků bývá dítě zvýšeně neklidné, sliní, kousá do věcí či lidí kolem sebe, bývá rozmrzelý. Může se dostavit i zvýšená teplota. V tomto období je vhodné pomoci dítěti tím, že mu zakoupíme speciální kousátka, např. v lékárně. Jedná se o neostré předměty různého tvaru (zvířátka, kroužky apod.) naplněné tekutinou, které se dají mírně vychladit v lednici a při kousání pak chladí a zklidňují překrvenou a podrážděnou daseň. Tato kousátka jsou vhodná právě do období, než se prořízne první zub, protože jejich případným prokousnutím by mohlo dítě polknout tekutinu, která je uvnitř. Tlak vyvíjený na daseň v místě, kde se prořezává zub, pomáhá celou událost urychlit. Proto zvolíme barevně i tvarově takové kousátko, které bude dítěti vyhovovat a podněcovat k častějšímu kousání. Dítěti nedáváme k „ožuzlávání“ vlastní prsty, je to nehygienické. Můžeme však občas jemně masírovat daseň v místě prořezávání zubu, což v kombinaci s vhodným kousátkem dítěti uleví. Pokud se při prořezávání zubů objeví u dítěte průjem, vysoká horečka či zvracení, vyhledáme praktického dětského lékaře. Může jít o jiné zdravotní potíže než o to, že dítěti zrovna rostou zoubky.

Prevence vzniku zubního kazu

K prevenci vzniku zubního kazu patří správná ústní hygiena, návštěva zubního lékaře dvakrát ročně, eventuálně dle ordinace, správná strava. Čištění zubů slouží k odstraňování zubního povlaku a částic potravy z povrchu zubů a z mezizubních prostorů a ke stimulaci dásní. Malým dětem čistí zuby rodiče, obvykle dvakrát denně. První zoubky čistíme navlhčeným kapesníkem. Dítě si posadíme na klín. Namočíme kapesník na prst a navlhčíme ho. Přejíždíme dítěti po dásních a zubech. Necháme je, aby plivalo do umyvadla, chce-li nás napodobovat. Dokud dítě neumí vyplivovat, dáváme mu pastu ve velmi malém

množství, měla by pokrýt pouze povrch štětín zubního kartáčku. Kupujeme dětskou zubní pastu s nejnižší koncentrací fluoridů, 250 ppm. První zoubky můžeme čistit také kartáčkem, tzv. prstíkem, je velmi jemný, navléká se na prst a je s ním jednoduchá manipulace. Zakoupíme ho ve specializovaných prodejnách pro dentální hygienu. V období okolo 18 měsíců začneme dítěti čistit zuby dětským kartáčkem, můžeme přidat i dětskou zubní pastu v množství menším než hrášek. Kartáčky používáme dětské, malé a měkké, abychom nenarušovali sklovinu a daseň. Pracovní část kartáčku má být krátká. Jemnými krouživými pohyby čistíme všechny kousací plochy zubů, včetně zevní i vnitřní strany. Rozhodně na kartáček netlačíme, to by byl naopak prohrěšek proti zubům i dásním. Zubní pasty upřednostňujeme dětské, s přídavkem fluoru, pokud se ovšem dítě brání, pamatujeme, že nejdůležitější je mechanická očista zubu. Při takovém čištění dítě stojí vedle nás, hlavíčku mu fixujeme rukou k našemu tělu. Takto nám nijak neuhýbá a my můžeme docílit přiměřeného tlaku na kartáček, jako bychom si zuby čistili sami.

Kojencům a batolatům čistí zoubky zásadně rodiče, v předškolním věku na dítě dohlíží a rozhodně dočišťují. To platí také pro období mladšího školního věku. Zuby čistíme zábavnou formou. Aby si dítě snáze zvyklo, zkusíme veselý kartáček s obrázky, který si potomek sám vybere. Ukážeme dítěti, že si také pravidelně čistíme zuby a že to není nepříjemné. Naučíme ho, jak si to zpříjemnit – například tím, že si budeme čistit zuby při oblíbené písničce, že mu pořídíme malé přesýpací hodiny, které odměřují čas nutný k vyčištění zubů. Zpíváme mu písničky nebo vyprávíme pohádky o Zoubcích, Kazících, Zlých červících, kteří ničí zuby. Nevyhrožujeme dítěti zubním lékařem. Naopak, první návštěva se může odehrávat prohlídkou ordinace a povozením na křesle. Starší školní děti si zuby čistí samy, rodičům doporučujeme náhodně kontrolovat čištění zubů detekčními tabletami, na které se zeptáme u svého zubního lékaře. Tablety se důkladně rozkousou v ústech a ukáží nám špatně vyčištěné plošky v dutině ústní. Podle stáří plaku se obarví růžově až fialově. Zabarvení se dí-

tě zbaví až po důkladném vyčištění. Barva je smyslovatelná jak z umyvadla, tak z oblečení vodou.

Bohužel se stále nepodařilo vymístit nebezpečný názor, že mléčné zuby není třeba čistit, protože stejně vypadnou. Stav mléčného chrupu je zásadní pro vývoj stálých zubů. První zuby totiž drží těm druhým místo a jsou důležité pro správný vývoj čelistí. Pokud tedy dítě předčasně přijde o svůj mléčný chrup, druhé zuby často rostou se značnými komplikacemi, které vyžadují odbornou léčbu.

Zhoubou chrupu je samozřejmě nedostatečná hygiena, nesprávná výživa a především cukr. Obecně platí, že po jakémkoliv jídle bychom si měli vyčistit zuby nebo alespoň vypláchnout ústa čistou vodou a rádně si vyčistit ústa alespoň dvakrát denně.

Výchova k zubnímu zdraví

Absence kolektivních preventivních programů pro předškolní a školní děti a jejich zhoršující se zubní zdraví vedlo zubní lékaře ve spolupráci s pedagogy za podpory Výboru české společnosti pro dětskou stomatologii k návrhu a realizaci výukového programu ZDRAVÉ ZUBY na základních školách v České republice. Program se skládá z manuálu pro učitele, kde jsou uvedeny odborné texty o zubním zdraví, a z pracovních listů pro žáky. Program je zařazen do standardního vzdělávání na základních školách do výuky prvouky v 1. až 3. ročníku a přírodovědy ve 4. až 5. ročníku základních škol. Program je od roku 2000 rozeslán každý rok všem ZŠ v ČR. Epidemiologické šetření u dětí z pátých tříd v roce 2004 ukázalo trend snižování kazivosti chrupu u pražských dětí, a to o 31 %. Zatímco bylo zaznamenáno snížení kazivosti chrupu, stav chrupu – zejména u dětí v Praze – byl alarmující. Z celkového počtu vyšetřených dětí v Praze jen 9 % bylo sanováno a téměř dvě třetiny dětí z 5. tříd potřebovaly stomatologické ošetření. Domníváme se, že jednou z možností, jak tuto situaci řešit, je vzdělávat, informovat a motivovat jak děti, tak jejich rodiče ke změně postoje k zubnímu zdraví.

Marcela Jelínková

Stomatologická ordinace, Anenská 59, 602 00 Brno
e-mail: maci.jelinkova@seznam.cz

Literatura:

1. Fenwicková, E. Péče o zuby. Velká kniha o matce a dítěti, str. 144.
2. Kopecký, V. Naučte děti, jak si mají čistit zuby. MF Dnes, 15. 12. 2005.
3. Lekešová, I. Zdravé zuby – výukový program péče o chrup pro 1. st. ZŠ. Prakt. zub. lék. 4, 2000, str. 121–125.
4. Lorencová, T. Stoma tip, 3/2004, str. 2 a 3.