

Desatero dětských zubů

1. Péče o dětský chrup začíná s prvním zoubkem

- Zhruba v období mezi **4. a 6. měsícem** života, kdy se začnou prořezávat první zoubky, je vhodné začít miminku **„čistit zoubky“**.

Používá se tzv. prstáček – gumový návlek, lze ale použít například i navlhčenou vatou a minimálně dvakrát denně promasírovat dítěti dásně a otřít první zoubky. Tím se zároveň čistí plak, který miminko v puse má.

2. Pozor na olizování

- Blízkým kontaktem se přenáší ústní flóra rodičů do úst dítěte (polibky, olizováním dudlíku u miminek, nebo olizováním lžičky).
- Dítě má pak následkem takového „přenosu“ v ústech zcela stejnou flóru jako dospělý, a tím se zvyšuje riziko vzniku zubního kazu.

3. Noční kojení je třeba zapít, lépe chrup vyčistit

- Pokud je dítě kojeno v noci, je dobré dát mu po kojení napít kojenecké vody, aby se mléko spláchlo ze zubů.
- Lepší variantou je navlhčeným hadříkem či vatou zoubky přetrít, a tím je zbavit laktózy (cukru), která je obsažena v mateřském mléce.

4. První kartáček musí splňovat tři kritéria

- Takzvaný prstáček se doporučuje zhruba do doby, kdy má dítě prořezaných prvních osm zubů (**nahore čtyři řezáky, dole čtyři řezáky**), stoličky jim už rodiče totiž nevyčistí!
- Zhruba kolem 9. měsíce věku dítěte přichází na řadu první kartáček.
- musí mít co **nejmenší hlavičku, štětinky rovně zastřižené a být velice měkký**.

5. Pastu může dítě používat, až když se naučí plivat

- Často děti pastu polykají, což by mohlo spíše uškodit, proto u nich používáme mnohdy i čistou vodu. Bez pasty si má dítě čistit zuby do té doby, než je schopno spolupracovat.
- Rodiče mu v tomto věku musí s čištěním pomáhat!!!

6. Zubní pasty pro děti

- **POZOR!** Zubní pasty s motivem krtečka, Spidermana nebo velice známá Perlička, jsou pasty s příchutěmi, které dětem zvláště chutnají! Zubní pasta nemá chutnat, ale čistit!
- Pro děti do 6 let je doporučována Světovou zdravotnickou organizací (WHO) zubní pasta Elmex (s obrázkem myšky).
- Pro starší děti od 6 do 12 let je doporučována zubní pasta Elmex Junior.
- Pro děti starší 12 let se používají pasty pro dospělé.

7. Dětem je třeba zuby dočišťovat, dokud nemají kompletní stálý chrup

- Podle mezinárodních směrnic se doporučuje dočistšovat dětem zuby do 12ti let věku, kdy už by dítě mělo mít téměř kompletní stálý chrup. Obvykle však rodiče pomáhají svým dětem s čištěním zhruba do osmi let věku, což je ale nedostatečné, děti to samy nezvládnou!!

8. Pozor na kazy! Za rovnátka mohou předčasné ztráty mléčných zubů

- Není pravda, že mléčné zuby nejsou důležité. Dojde-li k předčasné ztrátě mléčného zubu, například pětky, a několik let je v chrupu volné místo, než naroste stálý zub, značí to problém: šestka, která se tam zakládá, se v kosti posune dopředu a vznikají ortodontické anomálie.
- To je důvod, proč mají dnes děti tak křivé zuby a proč je jich tak velké množství indikováno na rovnátka.

9. Stoličky (šestky) se klubou nenápadně - nezapomínejte na ně

- Mléčný chrup má 20 zubů. Přibližně v šesti letech života dítěte se mléčný chrup začíná nahrazovat stálým. Mění se řezáky (jde o tzv. řezákový chrup), ale také začínají růst stoličky – stálé šestky.
- Často se stává, že rodiče věnují hodně pozornosti stálým jedničkám a dbají na to, aby si je dítě čistilo, nevšimnou si však těch stálých šestek vzadu, které jsou mnohem důležitější. Šestky jsou první stálé stoličky, největší zuby – a jsou nejvíc prokažené. U dětí je to způsobeno tím, že šestky ještě nejsou proti sobě, a tedy nemají samoočišťovací schopnost na žvýkacích ploškách, tak jako u dospělých. Dokud šestky nejsou v kontaktu, existuje tudíž zvýšené riziko kazivosti při nesprávné péči!!!

10. Učte dítě pečovat i o mezizubní prostory

- Zhruba od dvanácti let věku by měly děti začlenit do ústní hygieny mezizubní kartáčky a dentální nit.
- Správným a pravidelným čištěním zamezí vzniku kazu v mezizubních prostorech, v nichž zubní kaz vzniká nejčastěji.

