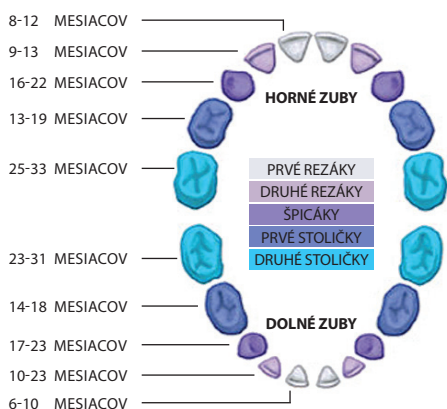


# VAŠE DIEŤA MÔŽE BYŤ BEZ KAZOV

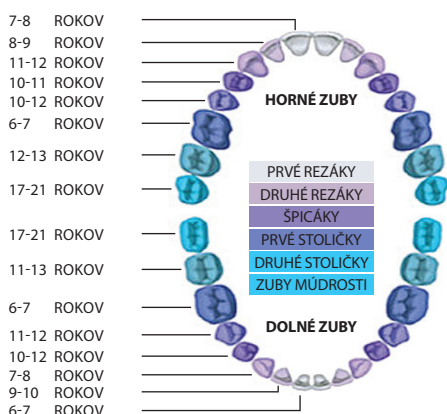
## AKO SA SPRÁVNE STARÁŤ O MLIEČNE A TRVALÉ ZÚBKY VÁŠHO DIEŤAŤA?



### MLIEČNE ZUBY



### TRVALÉ ZUBY



### 0AŽ3ROKY

Mliečne zúbky sa začínajú objavovať medzi 3.-12. mesiacom veku dieťaťa. Pri prerezávaní prvých zubov sú deti často mrzuté, podráždené a majú potrebu neustále niečo hryzť. Toto obdobie uľahčí vhodný predmet na hryzenie (hryzátko, prípadne detská zubná kefka s hryzátkom). Príznaky sa zmiernia, ak sa hryzátko trochu schladí. Rodič by mal venovať svojmu dieťaťu veľa trpezlivosti a pochopenia. Pri masáži dasien sú nám nápomocné silikónové náprstky. **Do troch rokov veku dieťaťa sú zväčša všetky zúbky prerezané.** Dobrá starostlivosť o mliečne zuby je dôležitá pre ďalší vývoj zdravých a silných trvalých zubov. Po prerezaní prvých mliečnych zúbkov je potrebné ich začať dôkladne čistiť, a to každé ráno a večer pred spaním kefkou. Technika čistenia detských zúbkov môže byť obdobná ako u dospelých (krúživé pohyby), ale u menej spolupracujúcich detí volíme skôr techniku horizontálnych kmitov primeraným tlakom na kefku. Dôkladne treba vyčistiť celý povrch zuby – z vnútornej aj vonkajšej strany, vrátane žuvacích plôšok. Je potrebné venovať pozornosť každému zúbku. Postupne budujeme správne stravovacie návyky. Používame detské pasty s obsahom fluoridov (250- 500 ppm).

#### Tipy pre mliečne zuby:

- 1) Nie je vhodné dávať dieťaťu na noc do postieľky fľašku so sladenými nápojmi.
- 2) Zaspávanie s fľaškou môže mliečne zúbky poškodiť.
- 3) Pri čistení zúbkov sa skúste s dieťaťom hrať. Je dôležité, aby z toho malo radosť, pozrajte rozprávky o zúbkoch, hrajte sa doma na zubárov, prípadne si aj vy nechajte vyčistiť zuby vaším dieťaťom.
- 4) Ideálne je, keď dieťa pri čistení zúbkov leží – vtedy máte priamy pohľad na jeho horné i dolné zubaradie a viete zhodnotiť dôkladnosť vyčistenia.

### 3AŽ5ROKOV

V tomto veku sú zväčša už prerezané všetky mliečne zuby. Je dôležité ich pravidelne čistiť, ráno aj večer pred spaním aspoň 2 minúty. Dieťa sa už tak v rannom veku naučí pravidelnému čisteniu zubov, čo prispieje k prevencii vzniku zubného kazu. V tomto veku by ste deťom mali čistiť zúbky vy. Je správne, ak si dieťa chce samo vyskúšať čistenie. Treba ho v tom určite podporovať. Takto nadobúda lepšiu motoriku, aby v budúcnosti bolo schopné si zuby samo vyčistiť. Rodičia čistia drobnými krúživými pohybmi, prípadne horizontálnymi kmitmi (u menej spolupracujúcich detí) na vonkajších, vnútorných a žuvacích plôškach. V tomto veku je dôležité začať **čistiť aj medzizubné priestory** – dentálnou niťou / medzizubnou kefkou. Správny výber **kefky a pasty** prispeje k lepšiemu návyku dieťaťa čistiť si zuby ráno aj večer. Volíme mäkkú zubnú kefku a pastu s obsahom fluoridu 500 ppm. Najvhodnejšie množstvo zubnej pasty na kefke pre tento vek by malo zodpovedať veľkosti jedného hrášku. Špeciálne vyvinutá zubná pasta pre deti dodá detským zubom fluoridy, ktoré napomáhajú predísť zubnému kazu. Je tiež dôležité deti naučiť, aby po vyčistení vypluli zvyšky zubnej pasty.

#### Tipy pre mliečne zuby:

- 1) Pozor na zloženie stravy.
- 2) Pri pití kyslých a sladených nápojov sa môže použiť slamka, obmedzí sa tým kontakt nápoja so zubami.



## ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ PRE ZDRAVÉ ZÚBKY VÁŠHO DIEŤAŤA:

1. Neprenášajte vaše baktérie do ústnej dutiny dieťaťa olizovaním lyžičky, cumlíka, bozkávaním na pery (dieťa sa rodí bez uvedených baktérií spôsobujúcich kazu a parodontitídu, získa ich iba od niekoho, kto ich má v ústach. Barteriálna flóra sa vyvíja postupne).
2. Od prvého zúbku je dôležité čistiť kefkou. Dôkladne mechanicky zotrieť povlak.
3. Čo najskôr navštívte zubného lekára (ideálna je prvá návšteva do 1. roku života dieťaťa).
4. Pravidelné kontroly sú dôležité, dieťa si postupne zvyká a vytvára vzťah s lekárom (v intervale podľa odporúčenia lekára, podľa kazivosti a iných problémov).
5. Do 12. rokov je nevyhnutné, aby zuby dočistoval rodič.
6. 2x denne je potrebné, aby dieťa malo poriadne umyté zuby, najdôležitejšie je večerné čistenie pred spaním a po ňom. Pred spánkom už neje a pije len vodu alebo nesladený čaj (v noci sa prudko znižuje tvorba slín a čokolôk zostane na zuboch, ich poškodzuje).
7. Aj u detí je potrebné čistenie medzizubných priestorov dentálnou niťou alebo medzizubnou kefkou.
8. Sladkosti je najlepšie konzumovať po hlavom jedle, najhoršie sú lízanky a cukríky, ktoré zostávajú v ústach veľmi dlhý čas.
9. Ovocie a ovocné džúsy obsahujú cukry a kyseliny, ktoré narušujú sklovinu, preto odporúčame čistiť zuby asi po pol až trištvrte hodine, najlepšie je zapíť čistou vodou kvôli neutralizácii pH v dutine ústnej.
10. Ak si dieťa nechce dať vyčistiť zuby, treba ho skúšať motivovať hravou formou. Ak aj napriek tomu nebude spolupracovať, treba to spraviť aj napriek jeho odporu a nesúhlasu.
11. Nebudete ho strašiť vrтанím zubov a návštevu zubára (naopak, rozprávajte sa s ním o tom, ako to prebieha. Ak mu nikto nepovie, že sa má báť, nebude mať strach).



## 6 A VIAC ROKOV

Dieťa okolo šiesteho roku má prerezané mliečne zuby, trvalé zuby a má medzery po vypadnutých mliečnych zuboch. Mliečne zuby sa začínajú kývať a prerezávajú sa trvalé zuby. Hovoríme o období zmiešaného chrupu. Ide o posun v starostlivosti dieťaťa o ústnu dutinu, pretože trvalé zuby by mali vydržať celý život. Už v tomto veku by si malo vedieť dieťa vyčistiť zuby samé, avšak je veľmi dôležité kontrolovať ho pri tom a následne mu zuby dočistiť. Kefkou by sa mali vyčistiť všetky plošky zuba – vonkajšia ploška, vnútorná, žuvacia. A to krúživými pohybmi kefkou priloženou k zubom pod 45° uhlom. V tomto veku je vhodné čistenie dvakrát denne po dobu dvoch minút. Dieťa učíme, aby pastu po vyčistení vyplulo. Dôkladne vyčistiť neustále sa meniacu kombináciu mliečnych a trvalých zubov a medzier môže byť zložitá, preto je vhodné zvoliť si vhodnú kefkou a pastu určenú pre deti v tomto veku. Jedná sa hlavne o kefkou s mäkkými vláknami a pastu s fluoridom (1400ppm). Ako doplnujúcu pomôcku používame tzv. **jednozväzkovú kefkou (single)**, a to hlavne na čistenie žuvacích plôšok prerezávajúcich sa trvalých šiestiek. V šiestom roku sa ako prvý začína prerezávať práve prvý trvalý molár (6), za posledným mliečnym zubom. Rodičia si jeho prítomnosť mno-

hokrát nevnímu. Zub zostáva dlhší čas pod úrovňou mliečnej stoličky a stáva sa miestom retencie zvyškov potravy. Pri nedostatočnej inštrukcii čistenia rýchlo vzniká kaz na žuvacej ploške. Pokazené alebo neošetrené mliečne zuby sú miestom pre rozmnožovanie baktérií, povlaky a baktérie z mliečnych zubov poškodzujú susedné trvalé zuby (nedržia pre ne miesto!).



Deťom je odporúčaná pasta s nižším obsahom fluóru, preto náhodné zjednenie väčšieho množstva pasty nevyvolá žiadne ťažkosti. Dieťaťu však nie je vhodné dovoliť jesť väčšie množstvá zubnej pasty len preto, lebo mu chutí.

MDDr. Barbora Džafičová  
stomatológ



komplexné  
stomatologické služby

STOMAHOL

## Zdravé zúbky začínajú od malička!



### Zubná kefka CuraKid

Detská zubná kefka s ultra jemnými vláknami je vhodná od prvého zúbku.



### Zubná kefka Smart

Zubná kefka Smart je určená pre deti od 5 rokov, má malú hlavičku a 7600 ultra jemných vláknien.



### Medzizubné kefky CPS prime

Effektívna pomôcka na čistenie medzizubných priestorov, v ktorých vzniká zápal ďasien, zápach z úst a až 8 z 10 zubných kazov.



### Single kefka CS 1006

Vďaka svojej malej hlavičke je ideálna na dočistenie žuvacích plôšok alebo zadných stoličiek drobcov.