Mýty

Len zdravý zub plní svoju funkciu

MED-ART
ĎAKUJEME, ŽE NÁM POMÁHATE POMÁHAŤ
25 ROKOV

v detskej stomatológii

Postupne všetky mliečne zuby vypadnú a zúbková víla uvidí všetkých 20 zubov vášho dieťaťa, ale do tej doby zohrávajú významnú funkciu v jeho vývoji. Dôsledná a pravidelná starostlivosť o chrup v prvých rokoch života je základ pre celoživotné optimálne orálne zdravie. Nedajte sa preto oklamať mýtmi, ktoré v spoločnosti o detských zúbkoch ešte stále kolujú...

komplexné stomatologické služby

STOMAHOL

Detské zuby nie sú dôležité, lebo aj tak vypadnú

Mliečne zuby nielenže pomáhajú deťom jasne artikulovať a zjednodušujú príjímanie stravy, ale tiež napomáhajú udržiavať priestor pre stále zuby. Výmena detskej dentície končí stratou posledného mliečneho zuba približne v 12. roku života dieťaťa, v niektorých prípadoch aj neskôr. **Ak dieťa stratí mliečne zuby príliš skoro následkom hlbokých kazivých lézií, môže vzniknúť stesnanie stálych zubov až po neschopnosť erupcie (prerezania), pre uzavretie priestoru okolitými zubami.** Zdravý mliečny chrup má vplyv na správny vývin trvalých zubov. Ponechané zubné kazy na mliečnom chrupe môžu spôsobiť bolesť, opuch a šírenie infekcie. Zubný kaz je najčastejším chronickým ochorením detí. Je 5x častejší ako astma, 4x častejší ako obezita v ranom detstve a 20x častejší ako diabetes mellitus v detstve.

Dieťa si dokáže samo dokonale vyčistiť zuby

Je dobré rozvíjať u dieťaťa záujem o vlastné zuby a prínosné, keď si ich chce čistiť samé. Ale ich manuálna zručnosť nie je natoľko rozvinutá, aby si dokázali dôkladne vyčistiť všetky plôšky. Preto by mal rodič zúbky dočisťovať. **Pre vytvorenie dobrého základu sa odporúča, aby rodič asistoval pri čistení do 12. roku života.**

Detské zuby sa rýchlo deštruujú, pretože sú „mäkké", menejcenné zuby

Detské zuby nie sú menejcenné a sklovina je najtvrdšie tkanivo v ľudskom tele. Problémy so zubným kazom, resp. vznik zubného kazu vyplývajú zo samotného stravovania u detí a nedokonalej informovanosti rodičov kedy a ako začať správne čistiť. V dnešnej dobe obsahujú potraviny veľké množstvo cukrov, ktoré sú živnou pôdou pre baktérie. Tieto produkujú kyseliny, ktoré oslabujú zuby a vedú k vzniku kazu.

Medzizubné pomôcky na čistenie medzizubných priestorov u detí nie sú potrebné

Po preprezaní všetkých mliečnych zubov (20) si môžeme všimnúť buď medzery medzi niektorými z nich (alebo aj medzi všetkými) alebo zúbky bez medzier. Situácia, kedy má dieťa medzerovitý chrup, je prínosná, pretože umožňuje dokonalé vyčistenie všetkých plôšok zuba a zároveň je udržaný priestor pre erupciu trvalých väčších zubov. **Keď sú detské zúbky v kontakte**, hovoríme o spojených kontaktoch. **Tento priestor nie je možné dokonale vyčistiť klasickou zubnou kefkou.** Dochádza tu k zadržiavaniu potravy a povlaku v medzizubnom priestore, kde je následne zvýšené riziko vzniku zubného kazu. Preto odporúčame absolvovať pravidelné preventívne prehliadky už v ranom detstve. Zubný lekár vás bude informovať, kedy a ako začať používať medzizubné pomôcky.

MDDr. Barbora Džafičová, stomatológ

Dieťa sa bojí zubára

Je dôležité vytvárať priateľské prostredie tak, aby k nám dieťa prichádzalo s úsmevom. Formou hier a rozprávok sa mu približuje „svet zúbkov." **Ošetreniu proti vôli dieťaťa, prípadne použitiu sily, sa treba vyhýbať**, nakoľko to má za následok stres a strach. Prevenciou pred strachom je aj správna informovanosť rodičov. Treba sa vyhýbať slovám vyvolávajúcim negatívne emócie v súvislosti s novým prostredím alebo zážitkom, ktoré má dieťa absolvovať. Mohli by nám komplikovať spoluprácu a prvé návštevy. Domáce rozhovory rodičov a detí o starostlivosti o zúbky alebo vzdelávanie formou rozprávok prispievajú k správnej informovanosti dieťaťa. Dieťa netreba klamať, radšej mu trpezlivo vysvetliť, čo ho v ambulancii čaká.

Prvá návšteva u zubára stačí, až keď dieťa začne chodiť do školy

Starostlivosť o ústnu hygienu začína takmer okamžite po narodení. Vplyv na to má aj správne stravovanie. To dôležitejšie odobie nastane **momentom prerezania prvého zúbka**. Vtedy začíname čistiť kefkou. S pribúdajúcim počtom zubov aj rôčkov, aj s pastou a ak je potrebné, doplníme medzizubné pomôcky. Pastu zaradíme v období, keď vieme dosiahnuť spoluprácu dieťaťa pri vypláchnutí úst, aby pastu nekonzumovalo. Ako prvé radíme detské pasty, majú nižší obsah fluóru, najmä z dôvodu občasného prehltnutia pasty. **Prvá návšteva u zubára by mala byť s 1. zúbkom, najneskôr do 1. roku života dieťaťa.** Snahou každého lekára je niesť ju v pokojnej atmosfére. V závislosti od spolupráce sa vyšetria zuby, zhodnotí sa stav hygieny a poučí sa o problémových oblastiach. Je dôležité, aby si zubný lekár vybudoval dôveru a nadviazal pozitívny vzťah s malým pacientom.

Ovocné džúsy ako prírodné produkty neškodia zubom

100% džúsy sú zdrojom mnohých vitamínov, no okrem už spomínaných cukrov **na zuby negatívne pôsobia aj slabé kyseliny v nich** obsiahnuté. Ich dôsledkom dochádza k naleptaniu skloviny a vzniku erózií na zuboch. American Academy of Pediatrics odporúča, aby deti do 6 rokov obmedzili príjem džúsov na 1 pohár za deň. Odporúča sa tiež piť ovocné šťavy počas hlavného jedla a **podávať deťom ovocné nápoje riedené čistou vodou**. Znížime tým pôsobenie kyselín na povrch zuba. Akýkoľvek nápoj okrem vody s najväčšou pravdepodobnosťou obsahuje cukor, ktorý v konečnom dôsledku živí baktérie pôsobiace v ústnej dutine. Ak je dieťa smädné počas dňa medzi jedlami, **je lepšou voľbou ponúknuť mu čistú neochutenú vodu**.

Je v poriadku, keď dieťa zaspáva v postieľke s fľašou mlieka

Pitie mlieka je bezpochyby veľmi zdravé. Dôležité ale je uvedomiť si, kedy a v akom množstve ho konzumujeme. Materské, umelé a vlastne **všetky druhy mliek obsahujú cukry**, ktoré výrazne dopomáhajú k tvorbe zubného kazu. Pokiaľ dieťa zaspáva s fľašou, jeho zúbky sú vystavené baktériám, pre ktoré je cukor živnou pôdou. Počas noci sa znižuje produkcia slín a tým aj ich protektívny účinok na zuby. Zaspávanie dieťaťa s fľašou mlieka preto vo výraznej miere zvyšuje riziko vzniku zubného kazu a vzniku ECC ochorenia (z ang. Early Childhood Caries ECC – kaz raného detstva, kaz kojeneckej fľaše).

Fluorid v paste je pre moje dieťa nebezpečný a môže mu uškodiť

Bezpečnosti použitia fluoridu sa venovalo mnoho výskumov. Zistilo sa, že **fluorid je pri správnej koncentrácii a používaní bezpečný a vysoko účinný**. Bolo tiež preukázané, že je jedným z najúčinnejších prostriedkov, ktoré dokážu zabrániť vzniku zubného kazu. Fluoridy majú všestranné účinky: ukladajú sa v kryštáloch zubnej skloviny, tým je zubná sklovina odolnejšia voči posôbeniu kyselín bakteriálneho povlaku. Podporujú remineralizáciu, brzdia látkovú výmenu bakterií povlaku (metabolizmus) a účinky ich enzýmov. Znižujú tak tvorbu kyselín. Patria k základným pilierom prevencie.

Ak vidím na zube svojho dieťaťa „dieru", viem, že má kaz

Ak vidíte priamo na zube tmavú „dierku", nemusí to hneď znamenať kaz. **Je dôležité, aby to potvrdil alebo vyvrátil lekár.** Prítomnosť kazu môže byť sprevádzaná pocitom bolesti. Zmeny, ktoré sa dejú na zube, sú výsledkom rozpadu povrchových štruktúr (skloviny) a narušenia vnútorných častí zuba (dentín a dreň). V prípade postihnutia drene zuba sú stomatologické postupy ošetrenia zložitejšie. Poškodenie zubnej drene je navyše sprevádzané silnou bolesťou a tým častokrát i s problematickou spoluprácou u dieťaťa. Deti nie sú 100%-ne spoľahlivé, pokiaľ ide o podávanie správ o bolesti zubov. Niektoré sa sťažujú na bolesti zubov aj keď objektívne žiadny patologický proces v danej oblasti neprebieha, a citlivosť je spôsobená len rastom dentície. V inom prípade sa bolesť nemusí vôbec prejaviť aj napriek prítomnosti veľkých dutín alebo pokročilého kazu zahŕňajúceho dreň zuba. Prípadne častokrát deti bolesť zubov zataja pred rodičmi kvôli strachu z ošetrenia. Aj z tohto dôvodu sú pravidelné prehliadky u zubného lekára veľmi dôležité.

Kazy u detí sú geneticky podmienené

Panuje všeobecná domnienka, že ak majú rodičia pokazené zuby, postretne to aj dieťa. Ľudia často využívajú genetiku ako zámienku pre nedostatočnú starostlivosť o chrup. Je pravda, že malý vplyv pri určovaní náchylnosti k zubnému kazu je preukázaný. **Faktom však zostáva, že väčšine kazov sa dá predísť.** Preventívny vplyv má aj vyčlenenie príboru a pohárov pre deti, prípadne aj to, že cumlík patrí deťom a nie dospelým.

Detské zuby nemajú korene

Tak ako trvalé zuby, aj detské zúbky majú korene. Detské zúbky nie sú umiestnené voľne na ďasienku, ale **sú zakotvené v kosti**. Zárodky trvalých zubov sa nachádzajú práve pod týmito koreňmi mliečnych zubov. Už koncom 4. roku začína resorpcia koreňov mliečnych zubov. Najprv sa resorbujú korene rezákov, po nich resorbujú stoličky a ako posledné očné zuby. Resorpcia je zložitý biologický proces, ktorý je geneticky podmienený. V konečnej fáze dochádza k uvoľneniu korunky mliečneho zuba po zresorbovaní jeho koreňov bez porušenia kontinuity sliznice.