

MÁTE 10 MINUT NAZUBY?

I úsměv musí vyrůst

Jak přežít a nezbláznit se?

nazuby.cz

Magazín 02/2024



„A budou i zahnutý zuby nahoru?“ Jen to ne!

Na začátku je velká výzva
– 20 mléčných zubů do 3 let dítěte.

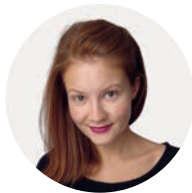
**Hlavně ať rostou rovně, jsou zdravé
a nebolí...** modlíte se.

Většina rodičů přesto projde mnoha
„veselými“ fázemi: probdělé noci
s plačícím batoletem, přemlouvání

k čištění zoubků, pády přímo na pusu,
úrazy anebo hádky s teenagerem.

Když ale víte, do čeho jdete, jste
jednou nohou v suchu.

Proto pro vás máme malý **rodičovský
tahák**, aby vám (ani dětem) neztuhl
úsměv na tváři. 😊



Klára, Hanka a Aleš, s laskavou pomocí odbornic Kateřiny Clary Baxové, DiS.;
MDDr. Venduly Hellerové; MDDr. Lenky Gregora; Lucie Zídkové, DiS.;
MDDr. Heleny Dvořákové, vám přejí dobré čtení.

Chcete s námi něco sdílet? Napište nám na magazin@nazuby.cz

Jak je to s péčí o první zoubky?

Čištění prstáčkem: ano, nebo ne

„Občas mě samotnou překvapí, kde se moji pacienti dozvídají takové **nepravdivé informace**. To je (nejspíš) síla internetu.

Abych to tedy uvedla na pravou míru: prstáček (tedy silikonový kartáček) je vhodný **pro masírování dásní**, pokud se zuby prořezávají – a ve chvíli, kdy se prořeže byť jen špička zoubku, je zapotřebí ho vyměnit za klasická vlákna. Ideálně tedy za jednosvazkový kartáček anebo první dětský kartáček.“

MDDr. Vendula Hellerová



Pravda, nebo lež? Znáte je taky – mýty, polopравdy, babské rady. **V každém čísle si bereme na paškál** jedno tvrzení o zubech a uvádíme ho na pravou míru.



Zajímá vás, jak vypadá správný dětský kartáček na první zoubky? Případně jak poznat, že se zoubky derou ven? Přečtěte si podrobný článek na: www.nazuby.cz/prvni-zoubky

Nejčastější chyby v péči o dětské zoubky. Děláte je i vy?

Vyzpovídali jsme zubní lékařku **MDDr. Vendulu Hellerovou**, která nám prozradila, na co si dát pozor při čištění dětských zoubků.

S jakými nejčastějšími prohřešky se setkáváte?

Napadají mě 3 nejčastější. **Co se týče toho prvního – čistícího**, tak zde se pravidelně setkávám s tím, že rodiče neví, jak čistit, kdy začít, a ani jaké zubní pomůcky vybrat.

Obavy rodičů, že dětem uškodí. Jak? Tím, že je někdy musí dostat do určitého nepohodlí a hlavně ve chvíli, kdy nemají náladu... a tak jim raději zoubky nečistí. To je druhá chyba. Jistě – dítě se někdy může vzpouzet,



MDDr. Vendula Hellerová
Dentlaser s. r. o., České Budějovice

Můj tip? Pokud se rozhodnete dávat dětem sladké pití, tak ať ho vypijí najednou a neuskrávají ho celý den. 😊

jednoduše nechce, dostáváte ho (ale i sebe) do diskomfortní zóny, ale vždy je lepší naučit děti čistit si zuby doma – **v klidném prostředí** – než řešit následky špatné ústní hygieny v ordinaci.

Třetí prohrěšek je ten stravovací.
Sladkostí v jídelníčku dětí stále přibývá, a to (nejen) zubům, mléčným i stálým, vůbec neprospívá.

Jak je to s dočišťováním zubů u dětí?

Tady bych chtěla zdůraznit, že **dočišťování zubů u dětí je nutnost** – věk dítěte je ale individuální. Některé dítě zvládá perfektně čistit samo už v 10 letech, jiné ještě ve 13 letech potřebuje kontrolu. 😊

Je mi jasné, že ne každý den je posvícení, nemusíme mít náladu – to nám ale nedává právo, abychom

zanedbali zdraví zubů našich dětí. Mají na celý život zásobu jen dvou „sad“, tak jim o ně pečujeme správně.

Říká se, že dítěti bychom měli **dočišťovat zuby až do té doby,** dokud nemá tak dobrou motoriku, abychom mu svěřili manikurní nůžky a nechali si od něj ostříhat nehty na nohou. **Au, au!**



Chtěli byste si přečíst celý rozhovor a dozvědět se, kdy ideálně začít u dětí s mezizubními kartáčky, abyste předešli kazům?
Celý rozhovor naleznete na: www.nazuby.cz/rozhovor

Pětiletého syna jsme vezli na trhání zuby – v neděli

„Těšili jsme se na klidnou neděli.

Místo toho si syn začal stěžovat na velkou bolest dolní stoličky. V průběhu dne začal plakat, bylo to k nesnesení.

Ale co s tím v neděli – na pohotovost? Čekat kdoví jak dlouho? Normálně by nám nic jiného nezbylo, ale naštěstí máme kamaráda zubaře. Ten byl moc hodný a vzal nás do své ordinace.

Zub musel samozřejmě ven! Úplně zkažená mléčná stolička. Vysvětlovali jsme synovi, že za kazy může to, kolik sladkostí každý den vyprosí, a že si musí ještě pečlivěji čistit zoubky a nechat si je kontrolovat.

Snad je to pro něj poučení – pro nás jako rodiče totiž určitě.“

Jitka, maminka 5letého Honzika



MDDr. Vendula Hellerová

Dentlaser s. r. o., České Budějovice

Vím, že čištění bývá (s nadsázkou) „zážitek“ pro všechny. **Někdy i pro sousedy...** Osvědčilo se mi společné čištění zoubků a vytvoření každodenního rituálu – návyku s příjemným zakončením v podobě **pochvaly nebo mazlení.**

Prořezávání zoubků: když víte jak na to, vyhnete se púlce trápení

Křik, zoufalství, probdělé noci?

Gratuluje, právě (nejspíš) vítáte první mléčný zoubek. Jak pomoci mrzutému, unavenému dítěti s oteklými zarudlými dásněmi?

Prořezávání začíná kolem půl roku dítěte – nejčastěji vykouknou dolní jedničky, poté ty horní.



Zajímají vás další tipy, jak ulevit dítěti od bolesti? Mrkněte na našeho podrobného online průvodce dětským úsměvem: www.nazuby.cz/prvni-zoubky

- 1 Vložte gelové kousátko na pár minut do lednice – příjemně potom dětské dásně zklidní.
- 2 Zkuste **masáž dásní**, skvělý je na to tzv. prstáček (dětský silikonový kartáček).
- 3 Aplikujte gely a oleje na prořezávání dásní – mají také zklidňující účinek.
- 4 Do speciálního plnicího dudlíku vložte například **mražené ovocné pyré**.

Černé skvrny na zubech? Neděste se předčasně

Poctivě čistíte s dítětem zoubky ráno i večer a stejně se jich nemůžete zbavit. Černé pigmentové skvrny okolo dásní potrápí mnoho dětí.

Kde se ale berou?

Můžou za ně bakterie v ústech

Tmavě hnědá až černá barva pigmentu skvrn vzniká spojením metabolických produktů bakterií a **železa ve slinách**. Osídlení bakterií v ústech je sice normální, ale v některých případech reagují na další elementy – třeba právě na železo.

Nebezpečné? Naštěstí ne

Pigmentové skvrny sice neohrožují zdraví zubů, ale děti se za „ošklivé“



zuby stydí. Nebojte se děti vzít na dentální hygienu, kde si se skvrnami dentální hygienistka hravě poradí. Hlavně skvrny **neodstraňujte doma**, riskujete poškození zubní skloviny.



Kateřina Clara Baxová, DiS.

Roudenská s. r. o., České Budějovice

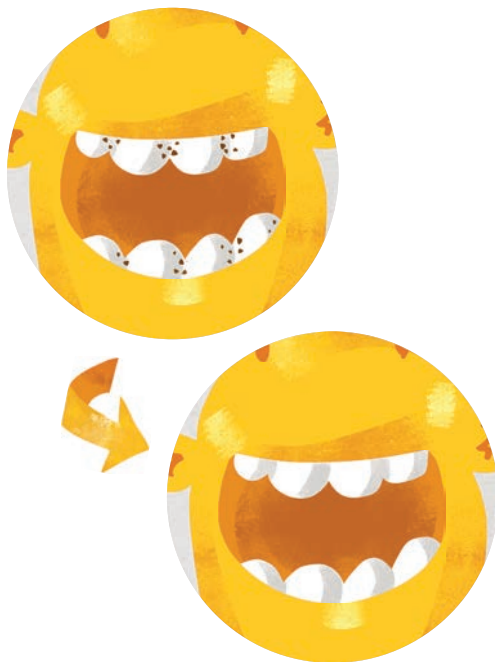
*U menších dětí zuby spíš leštíme (depurujeme) pomocí leštící pasty. U větších dětí lze **bez problému** skvrny velmi dobře odstranit tzv. pískováním (Air-Flow).*

A kdy se jich zbavíme?

Asi vás nepotěší, že se pigmentové skvrny **často vracejí stále dokola** – nejčastěji napadají zoubky dětí mezi 5. a 15. rokem. Teprve s pubertou a prořezáním druhých zubů se jich děti zpravidla zbaví úplně.

Žádná prevence sice neexistuje, ale rozhodně doporučujeme co nejvíce **dbát na ústní hygienu dítěte.**

Vyzkoušejte pro děti jemný elektrický kartáček. Čistí efektivněji, děti si ho rychle oblíbí a **motivace je zaručena.**



Chcete se o černých skvrnách dozvědět více? Přečtěte si celý článek, se kterým nám pomáhala dentální hygienistka Kateřina Clara Baxová, DiS.: www.nazuby.cz/cerne-skvrny

Rozvibrujte dětský úsměv. 3 situace, ve kterých oceníte elektrický kartáček

Kvalitně vyčistit zuby zvládnete i obyčejným kartáčkem. Ten elektrický vám ale **ušetří spoustu práce** – a s dětmi to platí dvojnásob. Kdy jej rodiče pořizují ratolestem nejčastěji?

1. Motivace dítěte k čištění

Pláč, přemlouvání, úplatky? Když do boje přinesete kartáček s interaktivním displejem, dětským hrdinou nebo aplikací v telefonu, vítězíte. Výchovné? Těžko říct.

Účinné? Skoro vždy. 😊

2. Účinnější čištění

Máte doma školáka, který si jakž takž zuby vyčistí sám – ale ta kvalita... 😞 Elektrické kartáčky sice neudělají veškerou práci za něj, stále jej budete muset kontrolovat, ale víte, že základ **čištění bude o poznání lepší.**

Manuálním kartáčkem zvládne dospělý člověk jen zhruba 600 pohybů za minutu. Elektrický jich zvládne klidně stokrát víc. **A to už je rozdíl!**

3. Aby zuby s rovnátky netrpěly

Kdo je měl, ví. Pečovat o zuby s rovnátky není **žádná legrace**. Ani vaše dítě pravděpodobně nebude nadšené z představy, že se o zámečky musí starat mezizubními nebo sólo kartáčky. I tady ale výkonné elektrické kartáčky péči o chrup usnadní.

Elektrický kartáček dětem nezaručí **vyčištěné zuby na 100 %**. Ale vydatně jim pomůže na cestě k samostatné a efektivnější ústní hygieně, která je bude dokonce bavit. A to už má k zázraku blízko.

Lámete si s něčím hlavu?
Zeptejte se v naší online poradně:
www.nazuby.cz/poradna



„Jaké jsou plusy a mínusy elektrického kartáčku?“

- + efektivnější ústní hygiena
- + nadchnutí dítěte pro čištění
- + větší kontrola nad čištěním
- + pozitivní návyk k čištění
- pravidelné čištění těla kartáčku
- vyšší pořizovací cena
- hlídání stavu baterie

Elektrické kartáčky pořizujte ideálně až **dětem od 3 let**.
Jak a podle čeho vybrat přesný typ kartáčku? Provedeme vás tím krok po kroku: www.nazuby.cz/elektricky-kartacek-pro-deti

Rovnátko u sebevědomého teenagera dají zabrat

Z čistého nebe – na pravidelné preventivní prohlídce vám zubní lékař oznámí, že vaše dítě potřebuje rovnátka. **A pak to začne** – milion otázek létá hlavou...

„Kam mám s dítětem zajít, když potřebuje rovnátka?“

Objednejte se na konzultaci k ortodontistovi, který celá ústa dítěte prohlédne a doporučí vhodný typ rovnátek.

„Jak dlouho trvá léčba?“

Mírné úpravy skusu, malé rotace a posuny zubů vyřeší rovnátka klidně do **pár měsíců**. U větších vad ale počítejte spíše s několika lety.



„Jaké existují typy rovnátek?“

Nejnovější možností, jak řešit určité nesrovnalosti chrupu, jsou **neviditelná fóliová rovnátka**, která se sundávají při jídle a na čištění zubů.

Levnější (ale stále oblíbenou variantou) jsou tzv. fixní rovnátka, která jsou na zubech napevno.

Rovnátko sama o sobě zuby nepoškozují. Pokud má pacient 100% ústní hygienu, může je nosit i několik let bez následků.

Snímací typ rovnátek je vhodný pro nejmenší děti nebo se s nimi setkáte až po ukončení léčby. Nechávací se na noc přibližně 3 roky po sejmutí, aby se zuby nevrátily do původního postavení.

„Kolik rovnátka stojí? Na co se mám připravit...“

Jak už jsme nejednou slyšeli: „Raději nové auto!“ Některá rovnátka vás mohou vyjít i přes **100 000 Kč**, například ta fóliová. U fixních rovnátek počítejte s cenou od 30 000 Kč a u snímacích od 10 000 Kč. Vždy ale záleží na ceníku zubní ordinace.

Zajímá vás, jestli vám přispěje



pojišťovna? V posledních letech se příspěvky naštěstí zvyšují, aktuální stav ale doporučujeme konzultovat se svou pojišťovnou.

„Jsou lepší fóliová, anebo fixní rovnátka?“

U fóliových rovnátek nejvíce oceníte estetiku a **snazší ústní hygienu**. Nevýhodou je ale poměrně vysoká cena. A co fixní rovnátka? Zámečky jsou na zubech přichycené napevno a odvádí svou práci 24 hodin denně... Rovnátek se tak rychleji zbavíte. 😊



S rovnátky je péče o zuby o poznání těžší – hlavně okolo zámečků. Se správnými pomůckami ji ale zvládnete. Vybírejte na: www.nazuby.cz/rovnatka

Máte dotaz? V online poradně získáte odpověď odborníka do 48 hodin



MDDr. Helena Dvořáková

Soukromá zubní ordinace, České Budějovice

Působí jako zubní lékařka v soukromé zubní ordinaci v Českých Budějovicích. V roce 2011 promovala na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy, od té doby pravidelně rozšiřuje své znalosti na mezinárodních kongresech, odborných seminářích a stážích.



MDDr. Lenka Gregora

Ordinace Gregora s. r. o., České Budějovice

Pracuje ve stomatologické Ordinaci Gregora s. r. o. V roce 2018 promovala na Lékařské fakultě UK v Plzni z oboru zubní lékařství. Zakládá si na bezbolestném ošetření a účastní se školení jak v České republice, tak i v zahraničí.

Syn nemá v ústech místo na růst stálých zubů, co s tím?
Může malému dítěti ublížit fluorid v pastě? I na takové otázky
naleznete v online poradně odpověď: www.nazuby.cz/poradna





1

„Moje dítě má afty, jak se jich zbavit?“

Zaměřte se na sterilizaci dudlíku, pečlivou ústní hygienu a výplachy úst s výtažky **šalvěje** nebo **heřmánku**. Pokud je v ústech masivní výskyt aft s horečkami, je vhodné navštívit pediatra, aby vyloučil případná další onemocnění.



2

„Je možné, že dítěti nevyroste horní dvojka?“

Pokud se jedná o jediný zub v čelisti, je možné že mléčný zoubek není založený. Pravděpodobně ale stálý zub mít bude. Bylo by vhodné okolo 6. roku věku dítěte udělat **rentgenový snímek**, aby se zjistilo, zda tam stálý zub je.



3

„Jak odstranit zubní kámen u 7letého syna?“

Zubní kámen lze odstranit pouze u stomatologa nebo dentální hygienistky. Zamezit jeho opětovnému usazování lze jen precizní ústní hygienou. Místa, kde se zubní kámen tvoří nejvíce, je dobré **dočišťovat sólo kartáčkem**.



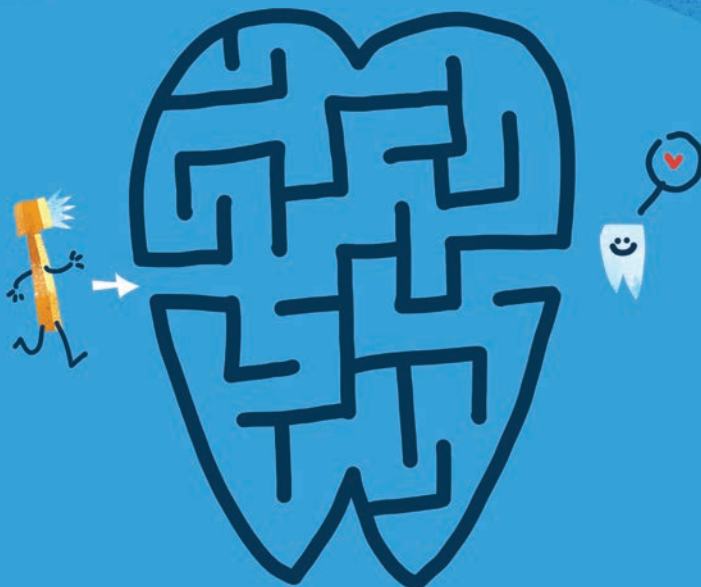
4

„Vadí, když si dítě cucá palec?“

Určitě je to zlovyk, který v pozdějším věku může mít vliv na růst a postavení zubů. Nejlepším řešením je podávání **ortodontického dudlíku** a postupem věku ho omezovat například jen na noc, později úplně vysadit.

Nazuby nejmenším

Zoubek potřebuje vyčistit – zvládnete najít
správnou cestu, aby zase zářil čistotou?



nazuby.cz