

15.2.2006

Výpisek z přednášky

PÉČE O DĚTSKÉ ZOUBKY

Přednášející: MUDr. Sedláček Milan

Pokud chceme, aby naše děti mohly svůj chrup používat po celý život, je nejvyšší čas začít s péčí o něj už při prořezání prvního mléčného zoubku. A intenzivně se na správnou péči o zuby zaměřit během školního věku dítěte. Právě ve velmi mladém věku si každý z nás vytváří základní hygienické návyky pro celý život. Nevěnujeme-li dětským zubům v tomto období náležitou péči, mohou je provázet komplikace se zuby a dásněmi po celý zbytek jejich života.

Pro zdraví zubů dětí by rodiče měli dodržovat alespoň základní pravidla:

1. Zuby by měly být čištěny alespoň dvakrát denně pastou s fluoridem, zpočátku by měl dětské zoubky čistit rodič, v pozdějším věku je nutné na dítě alespoň dohlížet.
2. Dodržovat v rámci možností zdravou stravu – tedy zbytečně nekrmit batolata např. slazenými čaji či medem, v pozdějším věku pak omezit sladkosti a tzv. fast food potraviny.
3. Není-li po jídle čas či vhodné místo pro vyčištění zubů, měli bychom dítěti nabídnout alespoň žvýkačku bez cukru, která zvyšuje tvorbu slin a mechanicky ze zubů odstraňuje zbytky jídla.
4. Málokteré dítě je každodenní zubní hygienou nadšené a je třeba mu tuto činnost alespoň trochu zpříjemnit. Proto existuje celá řada veselých zubních kartáčků, voňavých zubních past a spousta dalších drobností.

Nejčastější omyly a polopravdy o zubní hygieně

Pokud si myslíte, že **jablko před spaním prospěje vašemu chrupu - mýlíte se!** To si můžete dát rovnou bonbon nebo cukr, který sliny rozpustí a po půl hodině už bývá ústní dutina čistá.

Naopak vláknina z jablka zůstává na zubech více jak dvě hodiny a kyseliny obsažené v dužině po tuto dobu odvápnují sklovinu a tím ji oslabují.

Říká se také, že **kdo nepije hodně mléka, nemá zdravé zuby** a platí to především pro malé děti. V jejich věku je mléko skutečně důležitý zdroj vápníku, který potřebujeme pro regeneraci zubní skloviny. Dospělý člověk má však dostatek vápníku ve slinách, přes které se může vstřebávat přímo do zubní skloviny.

Stará známá pravda, že **cukr ničí zuby je pouze polopravdou**. Proti samotnému cukru je zubní sklovina dostatečně odolná. Problémy začínají až v okamžiku, kdy mikroorganismy usazené na zubním povlaku začnou cukr štěpit na kyselinu mléčnou. Kyselina sníží hladinu pH v ústech a způsobuje tím uvolňování minerálů ze zubní skloviny. To má za následek oslabení zubní skloviny a následný vznik kazu.

To, že **žvýkačka škodí zubům** dnes úspěšně **popírají především výrobci žvýkaček bez cukru, kteří dokonce získali doporučení od Světové stomatologické asociace**. Podle posledních výzkumů je dokonce vhodná i žvýkačka obsahující cukr, musí se však žvýkat alespoň 20 minut, aby sliny stihli vyplavit cukr a pH se vrátilo na žádoucí hladinu. Sliny jsou nejpřirozenějším prostředkem na čištění zubů a proto stimulování jejich zvýšeného vylučování žvýkačkou je pro zuby prospěšné.

MC Andílci