

Pro lepší svět.
{ SPOLEČNĚ }
Veselé zoubky



Správná péče
o dětský chrup

Veselé zoubky

2023



Preventivní
program
Veselé zoubky



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Vešelé zoubky 2023



Co potřebuješ pro správné
čištění zoubků?



Vážení rodiče!



Působit příkladně ve svém okolí je nedílnou součástí filosofie dm. Proto dm každoročně realizuje aktivity v souladu se společenskou odpovědností firem a na lokální úrovni se tak snaží pomáhat široké veřejnosti. dm preventivní program „Veselé zoubky“ probíhá v roce 2023 již po třinácté. Je zaměřen na děti

1. tříd základních škol a jak jeho název napovídá, jeho tématem je správná péče o zuby a prevence vzniku zubního kazu. Všichni si přece přejeme, aby naše děti byly zdravé, šťastné a měly co nejčastější důvod k úsměvu, ve kterém jim nebude bránit bolavý zoubek nebo třeba strach ze zubního lékaře!

Mgr. Martina Horká
za vedení společnosti dm



Prostřednictvím preventivního programu „Veselé zoubky“ chceme dětem a jejich rodičům pomoci v oblasti správné péče o zuby a předcházení vzniku zubního kazu. Základní školy již obvykle nezajišťují preventivní zubní prohlídky, o to důležitější je péče ze strany rodičů, kteří by měli dbát na osvojení správných návyků

pro čištění zubů. Prevence je důležitá. Právě v dětském věku se utvářejí návyky, které si člověk odnáší do budoucího života a které mohou ovlivnit, ať pozitivně či negativně, jeho zdraví. V této brožuře najdete informace, jak správně pečovat o zuby svých dětí. Společnými silami můžeme pro děti udělat mnohem více než jeden bez druhého. Pojďme dětem společně ukázat správnou cestu ke zdravým zoubkům!

prof. MUDr. Martina Kukletová, CSc.

Stomatologická klinika Fakultní nemocnice u sv. Anny, Brno

0 zubu



Funkce zubů

Zuby jsou součástí dutiny ústní a slouží k uchopení, oddělení a rozmělnění stravy. Zásadní význam mají také pro řeč a estetický vzhled. Dočasný chrup dětí kromě toho udržuje místo pro stálé zuby.

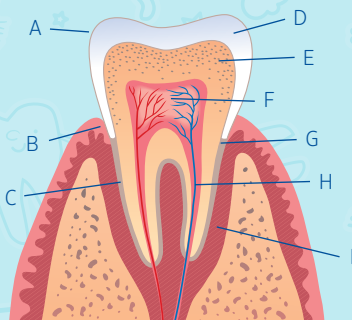
Růst prvních zoubků

Zuby se začínají prořezávat do dutiny ústní kolem 6. měsíce věku dítěte postupně tak, že v roce by dítě mělo mít celkem 8 zubů (horní a dolní řezáky) a ve dvou a půl až třech letech potom úplný dočasný chrup, tj. celkem 20 zubů. První stálý zub se objevuje v dutině ústní kolem 6 let a bývá to obvykle první stálá stolička (tzv. šestka) nebo první stálý řezák, většinou dolní. Od této chvíle hovoříme o tzv. chrupu smíšeném, kdy jsou dočasné zuby postupně nahrazovány zuby stálými. Toto období trvá obvykle do 12 let, kdy se většinou objevuje v dutině ústní druhá stálá stolička (tzv. sedmička) a veškeré dočasné zuby jsou již nahrazeny zuby stálými.



Z čeho se zub skládá?

Zub se skládá ze zubní korunky, krčku a kořene, přičemž korunka tvoří 1/3, zatímco kořen 2/3 délky zubu. Na povrchu korunky se nachází sklovina, která je velmi tvrdá a je složena především z minerálních látek (kolem 96 %). Povrch zubu v rozsahu kořene je tvořen cementem. Třetí tvrdou tkání zubu je zubovina (tzv. dentin), kterou nacházíme v rozsahu korunky i kořene. Zubovina je mineralizována méně než sklovina. Uvnitř zubu, v tzv. dřevné dutině, se nachází zubní dřev, která je složena z vazivové tkáně, krevních cév a nervů.



Korunka (A), Krček (B), Kořen (C), Sklovina (D), Zubovina (E), Zubní dřev (F), Cement (G), Nervy, cévy (H), Zubní lůžko (I)



Zubní pasta elmex® JUNIOR pro děti od 6 do 12 let poskytuje účinnou ochranu před zubním kazem pro nově prořezávající se trvalé zuby. Vysoce účinný aminfluorid hned po použití vytváří na zubech ochrannou vrstvu, která zuby mineralizuje a chrání.



Ústní voda elmex® JUNIOR je doplňková ochrana zubů před zubním kazem pro nově prořezávající se trvalé zuby. Ústní voda je vhodná pro děti od 6 do 12 let a neobsahuje alkohol ani umělá barviva.



Dondent zubní kartáček má měkké štětiny a malou kartáčkovou hlavu. Kartáčky jsou vhodné pro děti od 6 let.

Zásady prevence

Zapamatovali jste si?

Kolik zubů má dočasný chrup
(mléčné zoubky)?

Kolik zubů má stálý chrup?

A kolik zoubků máš ty?

Vybarvi si svého zubního lékaře



1 žlutá

2 růžová

3 červená

4 hnědá

5 zelená

6 modrá

Zásady prevence zubního kazu u dětí



- 1 Dětem do 3 let čistí zuby rodiče. Děti se postupně učí čistit si zuby samy pod dohledem rodičů. Chrup však musí nakonec dočistit dospělá osoba. Starší, tedy už manuálně zdatnější děti aktivně vedeme k samostatnému nácviku správné techniky čištění zubů. Stále je ale nutné dočištění chrupu rodiči, a to do doby, kdy je dítě skutečně schopné si své zuby dokonale vyčistit samo. Zuby čistíme 2x denně po dobu 2–3 minut, a to ráno před snídání (eventuelně i po ní) a večer před spaním.
- 2 Používáme zubní pastu se sníženým obsahem fluoridu a velmi měkký zubní kartáček.
- 3 Jablko, mrkev apod. jsou výborné ke svačince, ale čištění zubů v žádném případě nenahradí.
- 4 Zubní kartáček měníme přibližně 1x za 3 měsíce, pokud je roztrpený, i dříve. Existují i doporučení, že je vhodné kartáček měnit po užívání antibiotik nebo po nemoci.
- 5 Omezujeme příjem cukrů, jak jejich množství, tak i frekvenci.
- 6 Dbáme na správnou výživu. Nepodáváme dětem sladkosti mezi jídly.
- 7 V rámci dodržování pitného režimu podáváme neslazený čaj nebo vodu.
- 8 Používáme speciální dětské zubní pasty s obsahem fluoru dle věku dítěte i po dosažení 6 let.

O zubním kazu



Jak poznáme, že se tvoří zubní kaz?

Zubní kaz začíná jako bílá skvrna, a to zejména na plochách zubů obrácených ke rtu či tvářím. Tuto skvrnu však většinou neuvidíme, protože zuby jsou pokryty slinou. Jakmile ale tyto plošky osušíme, je bílá skvrna patrná. Na žvýkacích ploškách stoliček se rovněž tvoří bílá skvrna. Můžeme zde také objevit hnědavé nebo černavé plošky. Ty však nemusí vždy představovat zubní kaz. S preventivními návštěvami zubního lékaře je proto vhodné začít již v době, kdy dítě oslaví první narozeniny.

Co přispívá ke vzniku zubního kazu?

V první řadě jsou to špatné návyky v celé rodině, které se týkají čištění zubů a správného stravování. Správným čištěním vhodným kartáčkem snižujeme množství škodlivého plaku (bílého povlaku) na zubech, který způsobuje vznik kazu a zánět dásní (krvácení). Rizikem vzniku kazu u dětí je i pití sladkých nápojů (zejména v noci z kojenecké láhve) a celkově nadměrný příjem cukrů.

Je možné zjistit, zda je dítě náchylné ke vzniku zubního kazu?

V první řadě je nutno navštívit zubního lékaře, který prověří zdraví zubů nejen u dítěte, ale i u matky a sourozenců. Rizikem vzniku kazu u dětí je i pití sladkých nápojů z kojenecké lahve (zejména v noci), příjem cukrů častější než 3x denně, výskyt bílých skvrn na zubech, přítomnost zubního povlaku na zubech, krvácení dásní, snížená tvorba slin a některá chronická onemocnění dítěte. Je možné provést i mikrobiální testy na určení množství mikrobů ve slině, kdy jejich vysoký výskyt ukazuje na skutečné riziko vzniku zubního kazu.



„Hurvíнку, vysvětlí dětem, jak taková preventivní prohlídka probíhá.“ „Když jsem šel k zubnímu lékaři poprvé, byl jsem zvědav, co se bude dít. Zubní lékař mě posadil do velkého křesla, rozsvítil velké světlo a pak mi prohlédl jeden zub po druhém. Vůbec to nebolelo. Nakonec mě pochválil, že se o zoubky pěkně starám a nemám žádný kaz.“

Zubní pasta Odol perlička - jahodová příchut' Zubní kartáček Odol perlička

Zubní pasta s fluoridem Odol perlička, určená pro děti od 2 let, byla vyvinuta experty na dětské zoubky. Poskytuje mléčnému chrupu účinnou 24 hod. ochranu před cukry při čištění zubů 2x denně*. Má příjemnou jemně jahodovou příchut'. Doporučujeme používat spolu se zubním kartáčkem Odol perlička určeným pro děti ve věku 0 – 6 let. Tento zubní kartáček byl speciálně vyvinut na mléčné zuby. Má zaoblené konce štětín, které zajišťují šetrné čištění zubů, a speciálně tvarovanou rukojeť s odpruženým krčkem, který pomáhá chránit před poraněním dásní.

*Při současném dodržování zásad zdravé stravy, jelikož ochrana mezi čištěním zubů může být oslabena.



O zubním kazu



„Taťuldo, proč některé děti nosí rovnátka?“
Spejbl: „Hurvíнку, tak poslouchej. Pan doktor může na kontrole zjistit, že Ti zuby nerostou tak, jak by měly. V tom případě Tě pošle k jinému panu doktorovi. Ten Ti řekne, zda je nutné nosit rovnátka. A víš, co musíš dělat, pokud budeš nosit trvalá rovnátka?“ Hurvínek: „Nee.“
Spejbl: „Musíš si zuby čistit ještě důkladněji, protože zubní kaz se může objevit raz dva.“

Co je to zubní kaz

Zubní kaz je onemocnění tvrdých zubních tkání, které se zpočátku odvápnují – ztrácejí především vápník a fosfáty. Zubní kaz je nejčastější infekční onemocnění 3. tisíciletí, vyvolané činností bakterií usazených na povrchu zubu v tzv. zubním povlaku (plaku). Bakterie potřebují ke svému životu cukry, které mění na organické kyseliny. Ty potom uvolňují ze skloviny minerální látky a zahajují tak celý proces vzniku zubního kazu. O tom, zda se zubní kaz vytvoří, rozhoduje především kvalita povrchu skloviny, složení slin a zejména skladba a způsob přijímání potravy. Proti vzniku zubního kazu působí ústní voda, která také chrání a posiluje zubní sklovinu.

Dětské ústní vody mají atraktivní příchutě a hlavně neobsahují alkohol. Používat ústní vodu doporučují zubní lékaři dětem od 6 let věku.



Dontodent Junior ústní voda pro děti
bez alkoholu (ethanolu), s příchutí lesních plodů, extraktem heřmánku a fluoridem, chrání zuby před zubním kazem a omezuje vznik zubního plaku.



Zubní pasta Biorepair® kids chrání před zubním kazem a je ideální pro ústní hygienu od prvního mléčného zoubku. Sklovina dětských zubů je jemnější a zranitelnější než sklovina dospělých. Remineralizaci je důležité chránit ji před útoky cukerných kyselin. Zubní pasta Biorepair® Kids jako jediná obsahuje microRepair®, který posiluje sklovinu mléčných zubů a podporuje zdravý a správný vývoj stálých zubů. Jeho účinnost je klinicky testována. Složení je jemné s ovocnou příchutí a obsahuje extrakt z jahod, který tonizuje a vyživuje dásně. Neobsahuje fluorid.

Dontodent mezizubní párátka Junior

jsou vhodná pro děti od 6 let a nabízí velmi jednoduché používání díky svému držátku v zábavném tvaru zvířat. Obzvláště šetrná zubní nit je pevně napnutá, čímž umožňuje jednoduché čištění mezizubních prostor, a to i v horních oblastech zubů. Při pravidelném používání pomáhají předcházet vzniku zubních kazů a problémům s dásněmi.



Prevence vzniku zubního kazu



Jakou roli v prevenci zubního kazu hraje správná výživa?

Dítě pro svůj vývoj potřebuje cukry, nemůžeme mu tedy cukry zakázat, musíme však dbát na to, aby jejich příjem byl přiměřený věku a činnosti dítěte. Z hlediska prevence vzniku zubního kazu představuje největší nebezpečí podávání sladkých nápojů během dne a zejména v noci. Dítě by mělo pít pouze obyčejnou vodu nebo neslazený čaj. Velké riziko spočívá také v častém příjmu sladkostí.

Pro správnou péči o zuby dětí je důležitá frekvence příjmu potravy. Dítě by mělo jíst 5x denně a mezi hlavními jídly by nemělo přijímat žádné sladkosti. Ty by měly být součástí hlavního jídla. Tím, že dodáváme zubnímu povlaku cukry, zvyšuje se aktivita mikrobů a ti produkují ihned velké množství kyselin. pH na povrchu zubu klesá a dostává se pod tzv. kritickou hodnotu, pod kterou dochází k demineralizaci skloviny. Za normálních okolností je hodnota pH opět ve vyšších hodnotách za 1–2 hodiny po jídle.

Pokud je však příjem cukrů častý, pH se do bezpečných hodnot nedostane, sklovina se neustále demineralizuje a vzniká zubní kaz.



Dontodent zubní pasta Junior

byla speciálně vyvinuta pro děti starší 6 let. Chrání citlivé dětské zuby před zubním kazem a podporuje přirozené zdraví trvalých zubů. Jemná mátová příchuť zpříjemní každodenní péči o chrup vašeho dítěte.

Pomoz zoubkové víle a zoubkovému skřítkovi rozdělit jednotlivé potraviny do pytlů. Vílu spoj se zdravými potravinami a skřítko s potravinami škodlivými pro zuby.



Prevence vzniku zubního kazu



Dontodent roztok na indikaci plaku

je určený pro děti od 6 let. Používá se před čistěním zubů, zabarví viditelně zubní plak a ukáže tak, kde mají být zuby pečlivě vyčištěny – pro kontrolu čistící techniky. Dontodent roztok na indikaci plaku má jablečnou příchuť.

Pomocníci pro boj se zubním kazem

Zubní povlak lze odstranit pouze mechanicky – používáme k tomu kartáček, malé množství zubní pasty, u starších dětí i zubní nit. Pro děti se vyrábějí zubní kartáčky s rukojetí, která je tvarována tak, aby ji dítě mohlo snadno uchopit a udržet. Podle věku jsou kartáčky určeny pro děti od 1–2 let, od 3–5 let a pro děti školního věku.

Pro zajištění důkladné péče o zuby používáme vždy zubní kartáček určený pro příslušný věk. Současně vybíráme zubní kartáček individuálně dle manuální zručnosti dítěte, velikosti a postavení zubů.



Při výběru máme na paměti, že kartáček musí mít vždy malou hlavičku, hustě osazenou měkkými, rovně zastřiženými vlákny. Pro dítě předškolního věku je vhodné specificky tvarované držátko.

Existují samozřejmě i zubní pasty vyvinuté speciálně pro potřeby dětského chrupu, čemuž odpovídá jejich složení i příchutě. Zubní pasty se rozdělují podle věku dítěte, přičemž pro každý věk dítěte je určeno různé množství fluoridu v zubních pastách. Od tří let si dítě čistí zuby samo, je však potřeba je potom ještě „dočistit“, aby byl plak řádně odstraněn. Ve školním věku je i nadále nutno kvalitu čištění kontrolovat. Od 11 let je vhodné začít používat také zubní nit. Manipulace s ní však není zcela snadná, a proto je vhodný nácvik pod odbornou kontrolou (s hygienistkou nebo zubním lékařem).



Spejbl se ptá Hurvínka:

„Hurvíнку, jestlipak víš, jak často si máš měnit zubní kartáček?“

Hurvínek ani na okamžik nezaváhá:

„Taťuldo, taková jednoduchá otázka.

To ví přece každé malé dítě. Kartáček si měním jednou za 3 měsíce.

Pokud je roztřepený, tak i dříve.“

Zubní pastu Vademecum BIO s jahodovým aroma si zamilují všechny děti od 1 do 6 let. Díky moderním vědeckým postupům a přírodním ingrediencím účinně čistí a pečuje o první dětské zoubky. Její veganská receptura bez obsahu fluoridu obsahuje 99 % ingrediencí přírodního původu (vč. vody) a minimálně 22 % ingrediencí pochází z organického farmářství. Papírový obal je vyroben ze 100% recyklovaného kartonu a je možné ho znovu recyklovat.



Prevence vzniku zubního kazu



Fluoridace a její význam

Složení a kvalitu skloviny ovlivňuje především průběh vývoje zubu a do jisté míry také dědičnost. Velkou roli v prevenci vzniku zubního kazu však hrají také fluoridy, které napomáhají opětovnému dodání minerálů do skloviny.

Podáváním fluoridů během vývoje zubů lze tedy složení skloviny pozitivně ovlivnit. Existují dva druhy fluoridace: tzv. celková a místní. Celková fluoridace spočívá ve fluoridaci pitné vody, soli nebo v podávání fluoridových tablet.

Velmi účinná je tzv. místní fluoridace. K místní fluoridaci používáme v domácí péči zubní pasty s obsahem fluoridů a fluoridované ústní vody. Ústní vody se však nehodí pro malé děti, u nich použití přichází v úvahu až kolem 6. roku, kdy dítě již umí samo vyplivovat. Od 5–6 let je možno používat zubní pasty s vyšším obsahem fluoridu.

Zubní pasty s fluoridy snižují při pravidelném používání kazivost chrupu. Pasty pro nejmenší děti obsahují 400–600 ppm fluoru (ppm je jedna miliontina celku). U dětí předškolního věku (5 let) a školních dětí můžeme již používat pastu s obsahem 1000 ppm fluoru, je však nutná konzultace s lékařem.

V současné době se začínají používat tzv. pasty pro celou rodinu, kde je obsah fluoru 1400 ppm. Tyto pasty se používají již i u dětí od 2 let, i mladších, ale je nutno výrazně redukovat množství pasty na kartáčku. Konzultace s lékařem je nutná.

Pomocník jménem

= aminfluorid =

Některé zubní pasty obsahují tzv. aminfluoridy, což jsou organické fluoridy, které díky svým jedinečným vlastnostem rychle vytvářejí mimořádně trvanlivou a souvislou ochrannou vrstvu na povrchu všech zubů. Tato vrstva účinně chrání zuby před působením bakteriálních kyselin. Při kyselém působení

uvolňuje ochranná vrstva ionty fluoridu, což podporuje proces remineralizace, tj. akumulace minerálů v zubní sklovině.

Aminfluoridy mají antibakteriální účinky a omezují tvorbu bakteriálních kyselin, které mohou povrch zubu oslabit a stát se tak vstupní branou pro zubní kaz.



Prevence vzniku zubního kazu



Rodiče chrání a pomáhají

Jsou to právě rodiče kdo mohou pro úspěch ústní hygieny svých dětí udělat nejvíc. Spolu s prvním zoubkem přichází nutnost pravidelné, každodenní péče. Čistěte dětem zoubky dvakrát denně. Doporučujeme věnovat zvýšenou péči večernímu čištění. Po večerním vyčištění všech zoubků by dítě nemělo jíst a mělo by pít pouze vodu. Do pravidelné každodenní péče o zoubky postupně zapojujte i děti. Poté, co si zoubky vyčistí dítě, je řada na rodičích – denně kontrolujte, jak si dítě čistí zoubky, a následně je dočišťujte. Zuby dočišťujte dětem přibližně do devátého roku věku. Dospívající už pečují o své zuby samostatně, ale role rodičů/pomocníků v zajištění pravidelné návštěvy dentálních odborníků – zubního lékaře a dentální hygienistky zůstává.

TIP:

Čištění hrou – CURAPROX se mnoho let věnuje nácvikům správné péče o zuby a dásně. Máme zkušenost, že pokud děti čištění baví, je vyhráno. Proto s dětmi vymýšlejte různé pohádky, příběhy a říkačky. Fantazii se meze nekladou. Nebo zkuste zoubky pojmenovat. To dětem pomůže na žádný zoubek nezapomenout a důkladně vyčistit každý zvlášť. Buďte jim dobrým příkladem ve správné dentální péči.

Curaprox baby zubní kartáček pro nejmenší

Dokonale padne do rukou dětem i rodičům. S tímto kartáčkem si děti budou užívat čištění zubů už od chvíle, kdy se objeví první zoubek. Unikátní CUREN® vlákna zajišťují jemné, něžné a přitom důkladné čištění, které je pro děti velmi příjemné a zcela bezbolestné. Kartáček je vhodný pro děti ve věku 0 – 4 roky.

Curaprox kids zubní kartáček pro větší děti

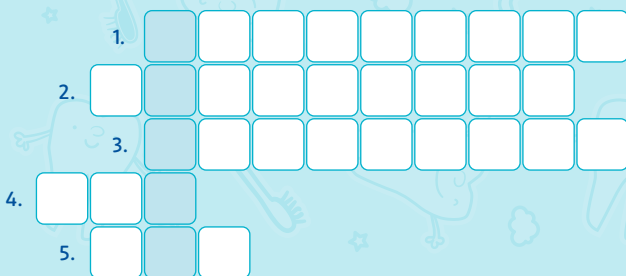
Dokonale vyvážená jemnost a účinnost: Kids zubní kartáček dětské zoubky výborně vyčistí a čištění je zároveň velmi příjemné. Skvělá motivace pro děti i rodiče. Vyvinutý podle úspěšného kartáčku pro dospělé CS 5460 ultrasoft, velikostně je uzpůsoben pro menší ústa a osazen unikátními CUREN® vlákny. Je vhodný pro děti ve věku 4 – 12 let.



Tajenka:



Zoubky si čistíme kartáčkem a pomáhá nám při tom zubní...



1. Každý půlrok bychom měli chodit k zubnímu lékaři na preventivní ...
2. Zoubky si dvakrát denně čistíme zubním ...
3. Neměli bychom jíst mnoho ..., abychom neměli zkažené zoubky.
4. Mezizubní prostory nám pečlivě vyčistí zubní ...
5. Pravidelným čištěním zoubků se nám nebude vytvářet zubní ...

Tajenka





Naučte své děti zdravým návykům pro celý život!

Udržte zájem dětí během čištění zubů. Technologie Bluetooth® propojuje sonický kartáček Philips Sonicare For Kids se zábavnou aplikací v telefonu nebo tabletu a motivuje děti k samostatnému, lepšímu a delšímu čištění. Děti se tak baví a získávají zdravé návyky, které jim vydrží po celý život.

Navrženo pro získání celoživotních zdravých návyků

- Funkce KidTimer a KidPacer pro správné čištění po celý život
- Výměnné samolepky pro vylepšení kartáčku
- Design s možností více uchopení pro rodiče i děti

Ultra měkký zubní kartáček Signal Kids

byl speciálně navržen tak, aby odpovídal potřebám dětí ve věku 2-6 let. Ultra měkké štětiny se zaoblenými hranami zajistí jemnou péči a chrání dásně od ještě nezkušeného dětského čištění. Pomáhá účinně odstranit zubní plak. Měkká ergonomická rukojeť umožňuje dětem kartáček lépe uchopit. S přísavkou, která přilne k povrchům koupelny. Signal pomáhá vám a vašim dětem přeměnit čištění zubů na zábavný okamžik a naučit je správným návykům pro zdravou ústní dutinu.



Zubní pasta Signal Kids speciálně vyvinutá pro péči o první dětské zoubky, vhodná pro děti ve věku 3-6 let. Jemná receptura obsahuje aktivní fluorid v doporučeném množství tak, aby pomáhala chránit před zubním kazem a před působením kyselin obsažených v běžném jídle. Posiluje zubní sklovinu a má příjemnou jahodovou příchutí, kterou si vaše děti zamilují.

TIPY A RADY RODIČŮM:

Pamatujte, zubní kaz je infekční onemocnění.

- Z každodenního čištění si udělejte rituál. Čistěte si zuby společně, minimálně do 10 let věku. Pomáhejte pravidelně dítěti s čištěním.
- O mezizubní prostory pečujte denně už od časného věku dítěte.
- Pokud si nejste jisti, zda jsou zoubky čisté a bez bakterií, poříďte si v lékárně plakové tabletky, které ponechaný plak obarví.
- Naučte děti pít čistou vodu. Po večerním čištění již nic jiného nepodávejte.
- Navštěvujte se svými dětmi zubního lékaře každých 6 měsíců a nezapomeňte ani na dentální hygienistku.
- Nezapomínejte dětem vyměňovat hlavici kartáčku každé 3 měsíce za novou. S délkou používání se efektivita čištění snižuje.



Oblíbené dětské kartáčky

Účinným pomocníkem prevence zubního kazu jsou rovněž oblíbené TePe kartáčky, které si můžete perfektně přizpůsobit vlastním požadavkům na pohodlné čištění. Stačí pod horkou vodou ohnout krček do požadované polohy. Zubní kartáčky TePe ze Švédska pečují o zdraví zoubků dětí po celém světě a jsou jedny z nejvíce doporučovaných dětských kartáčků v České republice a ve Skandinávii. Tyto kartáčky milují nejen děti, ale také zubní lékaři, protože jsou jednoduché, praktické a účinné v odstraňování zubního plaku.

Správná technika čištění zubů

Vyber Hurvínkovi správný kartáček



„Taťuldo, proč si mám čistit zuby dvakrát denně? To by to nestačilo pouze jednou?“
„Hurvínku, nevymýšlej si hlouposti. Správně by sis měl čistit zuby po každém jídle, abys odstranil zubní plak, který obsahuje mikroby. Ty mohou způsobovat vznik zubního kazu. Je tedy důležité, aby sis zuby vyčistil alespoň ráno, když vstaneš, a večer, než jdeš spát.“



Technika čištění zubů u školních dětí

U školních dětí je technika čištění zubů odlišná od techniky u předškolních dětí. Zatímco u dětí do 6 let volíme krouživé pohyby, u dětí školního věku po mírném zavibrování kartáčkem při vložení kartáčku do místa mezi dásní a zubem povrch zoubků pečlivě stíráme vertikálně, od červeného k bílému, tj. od dásně po povrchu zubu k jeho kousací plošce. Žvýkáci plošky stoliček čistíme horizontálními pohyby – zepředu dozadu. Nesmíme ovšem zapomenout na mezizubní prostory, kde vzniká vskrytu nejvíce zubních kazů.

Dítě od 11 let začínáme postupně učit používat zubní nit, aby se očistily mezizubní prostory. Metodu správného čištění chrupu se nikdo nenaučí sám. Je jí nutné individuálně nacvičit se zubním lékařem nebo dentální hygienistkou a opakovaně se jimi nechat kontrolovat v rámci preventivních prohlídek.

Při čištění zubů se snažíme čistit zub po zubu, systematicky, v horní čelisti všechny zuby postupně zprava doleva a poté přejít na čelist dolní. Tento postup se přirovnává k čištění bot, kdy nečistíme řadu bot jako celek, ale botu po botě, abychom každou dokonale očistili. Proto efektivní čištění zubů vyžaduje dostatek času, obvykle alespoň 3 minuty.



Elektrický zubní kartáček Oral-B Kids

od 3 let děti pobaví motivem z Disney myšáka Mickey a současně jako produkt doporučený zubními lékaři vyčistí zuby šetrně a účinně. Tento kartáček má 2 režimy čištění včetně unikátního režimu jemného čištění pro děti, takže dětské zoubky čistí opravdu šetrně. Odstraňuje více zubního plaku než běžný manuální zubní kartáček. Vzhled rukojeti můžete upravit 4 přiloženými samolepkami s motivy Disney myšáka Mickey.



Zubní pasty Oral-B Kids s postavičkami z pohádek Ledové království a Auta vznikly ve spolupráci se zkušenými zubními lékaři, aby při pravidelném čištění podporovaly zdraví ústní dutiny a silné zuby. Chrání zuby před cukernými kyselinami obsaženými v každodenním jídle. Její jemná příchutě je ideální pro děti od 3 let. Konkrétní design k dodání si nelze vybrat.

Nejčastější chyby při čištění zubů

Aby čištění zubů bylo co nejefektivnější, měli bychom se vyvarovat chyb. Nejčastější chyby jsou:

- ❶ Čištění zubů napříč najednou.
 - ❷ Zároveň při čištění stíráme horní a dolní zuby.
 - ❸ Kartáček držíme kolmo a nevyčistíme tak prostory mezi krčkem a dásní.
- Zoubky musíme čistit pěkně jeden po druhém.
 - Každou čelist musíme čistit zvlášť.
 - Kartáček je nutné mírně naklonit směrem do prostoru mezi dásní a krčkem, jemně zavibrovat a setřít.

U školních dětí klademe největší důraz na péči o čerstvě se prořezávající stálé zoubky. Jsou to již zuby na celý život. Dítě se učí čistit si zuby samo pod dohledem dospělé osoby, která však musí ještě do doby, než správnou techniku dokonale zvládá dítě samo, nakonec dítěti zuby přechistit.

Ústní voda LISTERINE® SMART RINSE® MILD BERRY pro děti od 6 let

Ústní voda LISTERINE® SMART RINSE® MILD BERRY s jahodovo-malinovou příchutí obsahuje fluorid (100 ppm) a tím posiluje zuby a snižuje výskyt zubního kazu až o 40 % více než samotné čištění kartáčkem. Zároveň ničí škodlivé bakterie, které jsou hlavní příčinou vzniku zubního plaku a onemocnění dásní. Přitahuje a zabarvuje částečky, které kartáček nevyčistil a po vyplivnutí do umyvadla ukazuje vašemu dítěti výsledek čištění. Používejte dvakrát denně po čištění zubů.



Preventivní prohlídky

S dítětem pravidelně docházíme na preventivní prohlídky k zubnímu lékaři, a to dvakrát ročně, vždy v půlročním intervalu. Preventivní vyšetření jsou hrazena zdravotními pojišťovnami.

Moje příští návštěva zubního lékaře:

Datum	Poznámka

Věděli jste, že...?

Česká stomatologická komora vydává Zubní průkaz dítěte, který se stal součástí Zdravotního průkazu.

Podává podrobné informace rodičům o stavu chrupu jejich dětí a je dobrým vodítkem pro rodiče, aby dodržovali pravidelné preventivní prohlídky.

Díky pravidelným prohlídkám, které nebolí, můžeme pomoci našim dětem ke správné péči o chrup a snížení rizika zubního kazu.



Rady na závěr



Liší se péče o chrup u batolat, předškolních a školních dětí?

Každá věková skupina dětí vyžaduje odlišnou péči. Již od prvního zoubku je potřeba věnovat chrupu dětí náležitou pozornost, aby se správně vyvíjel. S prevencí zubního kazu musíme začít již v ba-

tolecím věku dítěte. Ve výživě batolat se z hlediska zubního zdraví musíme zaměřit především na redukci příjmu cukrů v potravě. Děti nezvykáme na sladkosti. Pokud jim je podáváme, měly by být vždy součástí hlavního pokrmu. Největší nebezpečí pro zuby však představují slazené nápoje, zejména v kojenecké lahvi. Dítě učíme pít z hrnečku a nenecháváme ho častěji konzumovat ani džusy z plechovek či papírových obalů pomocí slámký, neboť tekutina zůstává příliš dlouho v ústech. Na pití dětem podáváme neslazený čaj, nejlépe ovocný, nebo vodu. Tuto zásadu dodržíme i v noci.

Jak správně čistit zoubky dětem kolem jednoho roku?

U dětí kolem jednoho roku čistíme zuby 1x denně večer po krmení. K čištění používáme zubní kartáček pro nejmenší děti, který má velmi jemná vlákna a malou hlavičku. Můžeme použít také jen zvlhčenou gázu nebo tzv. „prstáček“. Zubní pastu v tomto věku nepoužíváme, i když se v poslední době její používání doporučuje. Množství pasty se však musí

Věděli jste, že...?

20. března se koná Světový den orálního zdraví (World Oral Health Day)? Cílem WOHD je povzbudit jednotlivce, rodiny, veřejnost a vlády k aktivitám, které by pomohly snížit výskyt onemocnění úst. Až 90 % lidí na celém světě během života zakusí trápení s nemocnými zuby. Správná péče o chrup přitom není tak těžká.

radikálně snížit. Konzultace se zubním lékařem je nutná. Čistíme pečlivě všechny plošky zubů. Jakmile se prořežou první stoličky (ve věku 12 – 16 měsíců), čistíme zuby kartáčkem již 2x denně, ráno a večer, a to 2 – 3 minuty. Používáme zubní pastu pro nejmenší děti se sníženým obsahem fluoru. Pastu na kartáček nanáší dospělá osoba, kartáček jí pouze mírně potřeme. U dětí od 2 let množství pasty odpovídá velikosti malého hrášku.

Pokud dítě zubní pastu odmítá, nenutíme ho, zubní kartáček je pro čištění zcela dostačující. Kousací plošky stoliček čistíme horizontálními pohyby, ostatní plošky drobnými krouživými pohyby.

Jaký význam mají sliny v oblasti péče o zubní hygienu?

Sliny mají v dutině ústní celou řadu funkcí. Mimo jiné napomáhají k mechanickému odstraňování zbytků potravy, mají antibakteriální účinek a podporují remineralizaci zubů. Tvorba slin může být snížena v důsledku užívání řady léků, při některých onemocněních nebo při dehydrataci a stresu. Po konzumaci sladkostí nebo jiné potravy je vhodné vzít si žvýkačku bez cukru. Žvýkání podporuje tvorbu slin, které vyrovnají hodnotu pH v ústech.



Orbit Meloun

Žvýkačky Orbit bez cukru s melounovou příchutí v praktickém balení po 10 ks dodají dlouhotrvající pocit svěžesti. Žvýkáním žvýkaček pomáháme chránit zuby proti vytváření zubních kazů a svěží dech nám dodá sebevědomí po celý den.



Orbit Pomeranč

Jednou z oblíbených variant žvýkaček Orbit v balení po 10 ks jsou žvýkačky s příchutí pomeranče bez cukru, které navodí tu správnou atmosféru slunného léta. Žvýkačky Orbit Pomeranč podpoří zdravý a krásný úsměv a umožní cítit se lépe v každé situaci.



Orbit Jablko

Žvýkačky Orbit s příchutí jablka bez cukru jsou díky své sladkosti skvělou volbou. Spolehlivě odstraní nepříjemný pocit v ústech po jídle a poskytnou mimořádné osvěžení, které přispívá k sebevědomí a celkové pohodě. Díky praktickému balení po 10 ks jsou vždy po ruce. Žvýkáním podpoříme tvorbu slin, které mají v boji proti vzniku zubního kazu své nezastupitelné místo. Žvýkejte proto Orbit po jakémkoliv jídle.



dm získala pro dm preventivní program „Veselé zoubky“ od České stomatologické komory oprávnění používat Pečeť ČSK. Tuto pečeť propůjčuje Česká stomatologická komora jako známku kvality vybraným výrobkům a projektům v oblasti prevence.



dm drogerie markt s.r.o.

Jeronýmova 1485/19,
370 01 České Budějovice

 www.dm.cz/vesele-zoubky
 www.facebook.com/dm.cesko
 [instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)



Za podpory našich partnerů:



CURAPROX

LISTERINE

Vademecum

Biorepair

Oral-B



elmex