



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 1	Název programu: Dentální hygiena	
Tematický celek: Osobní hygiena	Autor manuálu: Mgr. Petra Nekvapilová, Mgr. Miroslava Skývová email: petra.nekvapilova@szu.cz	
Specifikace místa konání programu:		
a) Pouze uvnitř budovy	b) Venku, ale pod střechou	c) Venku kdekoli
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.):		
Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 20 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook).		
Jiné nebo podrobnější požadavky:		
2 středně velké stoly, max. 20 židlí, stůl pro notebook k promítání edukačního videospotu		
Specifikace potřebného vybavení:		
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (= nábytek, dostupnost elektrické zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor nebo počítač k promítnutí videí apod.)		
Nutné vybavení:		
Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, PC s reproduktory, projekční, plátno.		
Žádoucí vybavení:		
Specifikace personálního zabezpečení		
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.		
Dva lektori. Je – li lektorů více, mohou pomáhat u jednotlivých stolů. Orientace lektora v dané problematice nutná.		
Specifikace skupiny účastníků:		
Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená? (muži i ženy), apod.		
Smíšená skupina ideálně v počtu 15 -18 osob.		
Specifikace časové organizace programu (celkem 1 hodina)		
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.		
Úvod – představení lektora, cíle programu: cca 3 minuty		
Teoretická část (možnost prezentace v PowerPointu): cca 10 minut		



<p>Praktická část: cca 40 minut Promítnutí spotu: cca 2 minuty Závěr: Ukončení programu, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů cca 5minut. Celková dotace programu je 60 minut.</p>
<p style="text-align: center;">Specifikace požadavků na transport</p> <p>Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)</p>
<p>K transportu je potřebný osobní automobil pro přepravu pomůcek k zajištění programu.</p>
<p style="text-align: center;">Specifikace pomůcek</p> <p>Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu</p>
<ul style="list-style-type: none">• Zubní kaz (zdravá a nemocná ústa)• Replika lidského chrupu 3 krát zvětšena (vč. obřího kartáčku)• Zubní konstrukce jako pomůcka k demonstraci správného čištění zubů• Model lidského chrupu 1:1• Mezizubní kartáček k demonstraci• TePe- start sada – mezizubní• TePe – start sada – mezizubní Angle• Baby prst'áček• Dentální nit voskovaná 50m• Přesýpací hodiny• Zubní kartáčky• Zdravotně výchovné materiály – leták „Jak správně na zuby?“ (lze nahradit letákem „Zubař se nebojíme, zubař je náš kamarád“, Praha: Státní zdravotní ústav, 2016. http://www.szu.cz/uploads/documents/czpzp/edice/Nove/Letak_zubar_je_kamarad_A4_v2.pdf)• Edukační video – „Rodiče vzor pro dítě“



OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

- 1. Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
 - zapojení PC s reproduktory, nastavení projekčního plátna, kontrola zvuku
 - rozestavení stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek
 - rozložení modelů a pomůcek
- 2. Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 3 minuty)
 - teoretická část programu (cca 10 minut)
 - interaktivní část (cca 40 minut)
 - promítnutí edukačního videospotu (cca 2 min)
- 3. Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
 - distribuce zdravotně výchovných materiálů (pracovní listy)
 - zodpovězení případných dotazů
- 4. Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 - 20 minut nespadá do celkové doby programu)
 - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.



PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

1. Praktický popis programu

Pro program jsou potřeba minimálně dva lektori. Před zahájením programu si lektori připraví místnost a všechny pomůcky, potřebné pro realizaci programu:

- Dostatečný počet židlí a stolů (aby mohli všichni účastníci sedět u stolu)
- Dostatečně velký stůl (případně dva), na kterém budou umístěny pomůcky a dataprojektor v případě použití prezentace v PowerPointu.

V úvodu lektor přivítá účastníky programu, představí se a představí i druhého lektora. Sdělí, proč se toto setkání koná, jaký je hlavní smysl, co se mají účastníci naučit a procvičit.

Cílem programu je motivovat cílovou skupinu k pravidelné péči o chrup. Pomocí nácviku správné dentální hygieny zlepšit úroveň zubního zdraví, zejména změnou v přístupu.

Současně je lektor seznámí s průběhem programu, který je rozdělen na část teoretickou a praktickou. Lektor se zaměří na složení cílové skupiny. Pokud se zde vyskytují těhotné ženy a rodiče dětí, pak k tomu přihlíží a sdělí informace týkající se i orálního zdraví dětí. Je to důležité, neboť pokud se děti nenaučí základním návykům ústní hygieny v raném dětství, přenesou si špatné stereotypy do svého dalšího života. A s nimi i závažné důsledky pro jejich zubní zdraví, bolestivé zážitky a náklady na zubní ošetření v budoucnosti.

2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

2.1. Teoretická část (možno spojit s prezentací v PowerPointu)

V teoretické části programu lektor cílové skupině vysvětlí, co je zubní zdraví, proč je důležité se o zuby starat, jaké nemoci může nedostatečná orální hygiena způsobit, jaká strava je dobrá pro naše zuby a proč a jak často absolvovat preventivní prohlídky. Lektor má možnost využít stručnou prezentaci v PowerPointu. Pro správný výklad je potřeba, aby si lektor nastudoval jak teoretickou, tak i praktickou část programu ze stran 4-21.

Po absolvování programu by měl být každý účastník schopen zvládnout techniku správného čištění zubů za použití vhodných pomůcek pro dentální hygienu.

Zubní zdraví a jeho vliv na celkové zdraví

Orální zdraví je nedílnou součástí celkového zdravotního stavu jedince. Jedním ze základních priorit každého jedince by měla být snaha udržet si zdravé zuby po celý svůj život. Je důležité,



aby populace dbala nejen na estetiku chrupu, ale i na jeho funkčnost a samozřejmě zdraví. Skutečnost, že čistý zub neonemocní, by měla být vštěpována už těm nejmenším.

Důvodů pro zubní zdraví je několik:

- Krásný úsměv, správná výslovnost, možnost smát se, jíst a pít.
- Zdravá ústní dutina podporuje sebevědomí a může zlepšit sociální kontakt.
- Naopak špatné zubní zdraví může způsobovat bolest, vést k sociální izolaci, nedostatku sebevědomí a vysokým finančním nákladům.

Onemocnění zubů a dásní působí na celý organismus, bakterie a toxické látky se ze zánětů zubů a dásní šíří do celého těla. Infekce se z úst šíří krevním řečištěm do vzdálených orgánů, například do srdečních chlopní, do cévní stěny a do dalších orgánů a systémů organismu.

Je také prokázáno, že infekce zubů (lidově nazývané zubní váčky) a záněty dásní mohou zvýšit riziko vzniku mozkové mrtvice nebo onemocnění plic. Dále mohou negativně ovlivňovat různá kožní a oční onemocnění, ale také průběh cukrovky a těhotenství. (1)

Ekonomické hledisko péče o zuby

Jedním z hlavních významů zdraví je jeho důležitost pro začlenění do společnosti a sociální vzestup. Zkušenosti ukazují, že nedostatek zdraví je mnohdy také součástí chudoby a sociálního vyloučení. Jedním z údajů je často malá snaha o zachování úplného chrupu, popřípadě o zubní protézu (2).

Doplňující informace:

Celková zubní protéza patří mezi snímatelné zubní náhrady. Nahrazuje všechny zuby horní i dolní čelisti. Pořízení zubní protézy je pro mnoho lidí řešením problémů s neúplným chrupem. Je však potřeba si na protézu zvyknout. Po čase se však obvykle osoba se zubní protézou sžije a začne ji nosit i dlouhodobě. Na noc se zubní protéza ponořuje do nádoby s vodou nebo čistícím prostředkem. Tím si dásně odpočinou od trvalého tlaku. Zubní protézu je potřeba jednou za čas vyměnit (osobě, která si platí zdravotní pojištění, zdravotní pojišťovna plně hradí částečnou i celkovou zubní protézu ve standartním provedení každé 3 roky). Z veřejného zdravotního pojištění jsou hrazeny nebo hrazeny se spoluúčastí osoby také ostatní zubní náhrady (snímatelné částečné náhrady, ostatní fixní protetické náhrady, korunky apod.). Zde doporučujeme, aby se osoba vždycky předem informovala u lékaře (3).



Léčba rovnátky je možná v jakémkoliv věku. Cena rovnátek není jednotná a odvíjí se od mnoha faktorů, jako je typ vady, typ rovnátek a délka léčby. Na rovnátka pojišťovna přispívá dle závažnosti typu vady. Podle platné legislativy je u běžných ortodontických vad nutná finanční spoluúčasť pacienta. Plná úhrada zdravotní pojišťovnou se vztahuje pouze na případy rozštěpů rtu, čelisti a patra, vrozené celkové vady a systémová onemocnění s ortodontickými projevy, bez závislosti na věku.

Orální zdraví lze snadno ovlivnit správně prováděnou domácí ústní hygienou a pravidelnými preventivními prohlídkami u zubního lékaře. Náklady na opravení zubu, zachování zubu a následně také nahrazení zubu jsou daleko vyšší než náklady vložené do prevence a do pomůcek na dentální hygienu. Některé zdravotní pojišťovny přispívají také na dentální hygienu. Plně hrazené jsou výkony a výrobky:

- Komplexní vyšetření při vstupu do péče a následná preventivní péče.
- Rentgenové vyšetření.
- Vytržení zubů, anestézie.
- Drobná chirurgie měkkých tkání dutiny ústní
- Amalgamová výplň z dózovaného amalgámu
- Skloinomerní bílá plomba v celkovém rozsahu chrupu u dětí do 15 let, těhotných a kojících žen.
- do dne dosažení 18 let jsou v rozsahu řezáků a špičáků hrazeny i fotokompozitní výplně.
- Částečná snímací náhrada s jednoduchou retenční sponou zhotovená z pryskyřice jednou za 3 roky.
- Totální náhrada ze standardního materiálu jednou za 3 roky.
- Celoplášťová kovová korunka jednou za 5 let (4).

Doporučujeme, aby se osoba vždy před zákrokem předem informovala u lékaře, jelikož ceny a hrazení se jednak odvíjí od aktuální platné legislativy a příspěvků jednotlivých pojišťoven, od použitého materiálu apod. (3).

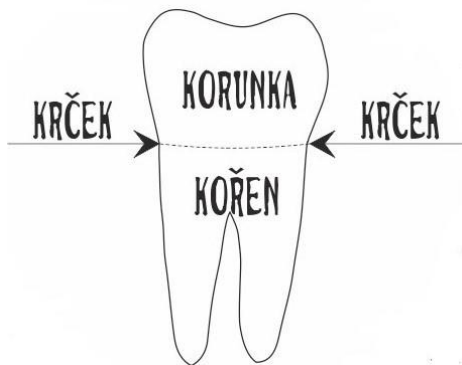
V případě, že pacient nemůže najít zubního lékaře, u kterého by se zaregistroval, může se obrátit na svoji zdravotní pojišťovnu, která je povinna zajistit poskytování hrazených služeb svým pojištěncům, včetně jejich místní a časové dostupnosti. Seznam zubních lékařů, kteří přijímají do své péče (registrují) nové pacienty je uveden na webových stránkách <https://www.dent.cz/>. Seznam je průběžně aktualizován podle změn ohlášených zubními lékaři, členěn je podle místa a smluvní pojišťovny. Lékař uvedený ve zmíněném seznamu by zájemce neměl odmítnout převzít do trvalé péče; v opačném případě by si zájemce měl vyžádat písemné vyjádření se zdůvodněním odmítnutí (5).



Funkce a stavba zubů

Zub se skládá z: (viz. Obrázek č. 1)

- korunku (viditelná část zubu v ústech)
- krčku, část zubu, která odděluje korunkovou část zubu krytou sklovinou a kořen zubu krytý zubovinou
- kořene.



Obrázek č. 1: Stavba zubu
Autor: Daniela Jansíková, SZÚ 2022

Zub je upevněn v čelistní kosti a obklopuje ho dásěň (viz. Obrázek č. 2). Tvrdá povrchová vrstva, sklovina, je nejtvrdější částí lidského těla. Pod sklovinou je zubovina a uvnitř je zubní dřeň, do níž vstupují cévy a nervy a která obsahuje tukovou tkáň; zabezpečuje výživu a inervaci zubu (viz Obrázek č. 3).



Obrázek č. 2: Upevnění zubu
Autor: Daniela Jansíková, SZÚ 2022



Obrázek č. 3: Vnitřní stavba zubu
Autor: Daniela Jansíková, SZÚ 2022



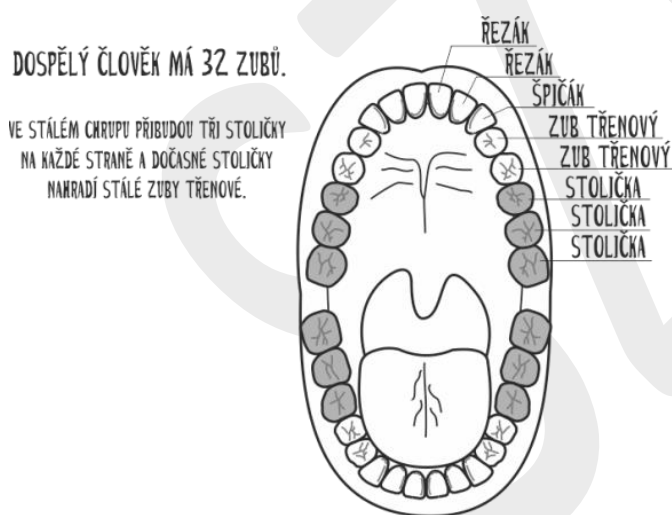
Základní funkce zubů:

- uchopování potravy
- rozměňování a oddělování potravy
- pomáhají nám při artikulaci.

Zuby jsou seřazeny do horního a dolního oblouku. Soubor zubů je nazýván chrup. Zdravý dospělý jedinec má 32 zubů (obrázek č. 4: Dospělý chrup). Zde lektor použije při výkladu model k demonstraci správného čištění zubů a názorně ukazuje.

Zuby rozdělujeme dle tvaru a jejich funkce:

- Řezáky – slouží k uchopování a krájení potravy.
- Špičáky – slouží k trhání a uchopování potravy.
- Třénové zuby – slouží k rozměňování potravy. Jsou menší než stoličky, ale tvarem se jim podobají.
- Stoličky – slouží k rozměňování potravy. U zdravého chrupu je jich 12. (4)



Obrázek č. 4: Dospělý chrup

Zdroj: SZÚ, autor: Daniela Jansíková.

Onemocnění zubů a dutiny ústní. Příčiny zubního kazu a zánětu dásní



Zde lektor použije při výkladu model „Čistá / znečištěná ústa“, který ukazuje kontrast mezi „čistou“ stranou úst se zdravými zuby a dásněmi a „znečištěnou“ stranou se zubním kamenem, kazy, zánětem dásní a paradontózou.

Chrup je nejvíce ohrožován:

- Zubním kazem. Zubní kaz je infekční onemocnění, které postihuje až 80 % české populace. K jeho vzniku je zapotřebí přítomnost zubního povlaku, přísunu cukrů a posledním faktorem je čas. Bakterie, které jsou přítomné v plaku na povrchu zubu, zpracovávají cukry a produkují kyseliny, které odvápnují sklovinu. Nejprve se vytvoří bílá skvrna na povrchu zubu, která odpovídá odvápněné sklovině. Později dojde k nevratným změnám na sklovině či hlubších vrstvách zubu, které již musí být ošetřeny a nahrazeny umělým materiálem (výplní či plombou).



Obrázek č. 5: Vývoj zubního kazu.

Zdroj: SZÚ, autor: Daniela Jansíková.

- Zánětem dásní, kdy je dásně zarudlá, při dotyku krvácí a je oteklá. Na zubech se ukládá nejprve málo viditelný, později zabarvený zubní povlak. Zánět dásní postihuje pouze dásně, kost nijak zasažena není (7).
- Parodontitidou (zánětlivé onemocnění závěsného aparátu zubů, lidově paradontóza/paradentóza). Kromě krvácení dásní se mohou objevit také tyto příznaky: zápach z úst,



změna v postavení zubů, ústup dásně, prodloužení a uvolnění zubů a také občasné bolesti. Na rozdíl od zánětu dásní, zde již dochází k úbytku kosti v důsledku dlouhodobého působení zánětu. Hlavním rizikovým faktorem je kouření. Neléčená parodontitida může postihnout jak ústa (můžete přijít o vaše zuby), tak celý organismus (onemocnění srdce a cév, předčasný porod, léčba a komplikace cukrovky (7).

- V minoritních (rasových, kulturních a etnických) populacích, v rodinách s jediným rodičem, v rodinách s nízkým příjmem atd. se také setkáváme se zubním kazem dočasného chrupu (ECC), který se projevuje silnou bolestí a infekcí s tvorbou abscesů (bolestivých hnisavých ložisek), což brání dítěti klidně spát a najíst se. Omezuje vývin, celkové zdraví a sebevědomí dětí, má negativní vliv na přibývání na váze a na vývoj řeči (8).
- Obroušením zubní skloviny (ochranné vrstvy zubu) například nesprávným postupem při čištění zubů nebo jiným mechanickým poškozením skloviny tj. abrazí nebo erozí, kterou způsobují kyseliny rozpouštějící se na zubech. Ty se do ústní dutiny mohou dostat jednak pitím kolové limonády či slazeného nápoje, přehnanou konzumací zejména citrusových plodů, nebo se může jednat o žaludeční kyseliny, které se do úst dostávají například častým zvracením (reflux, bulimie). Rovněž bělení zubů volně prodejnými přípravky bez odborného dohledu zubaře či dentální hygienistky, případně jedlou sodou, citrónem může zuby nenávratně poničit. Nedoporučuje se používat bělicí zubní pudry a abrazivní zubní pasty, které mohou nevratně obroušovat povrch zubní skloviny.

Mezi hlavní příčiny vzniku zubního kazu a onemocnění dásní se řadí:

- Špatná ústní hygiena, která je buď nedostatečná, nebo nesprávně prováděná. V důsledku špatné ústní hygieny se na zubech usazuje zubní plak, tedy povlak tvořený bakteriemi, které svou činností narušují zubní sklovinu.
- Dalším rizikovým faktorem jsou chybné stravovací návyky, zejména vysoký příjem cukrů v potravě a častá konzumace slazených nápojů.
- Kouření a nadměrná konzumace alkoholu.
- Zubní kaz také častěji vzniká v těhotenství nebo u starších lidí.
- Vznik kazu ovlivňuje i přítomnost a kvalita slin. S věkem dochází k menší produkci a kvalitě slin (9,10).
- Plak – Nahromadění plaku je běžnou příčinou prvního stupně onemocnění dásní, gingivitidy. Bakterie v zubním plaku se neustále hromadí na zubech a kolem nich, a pokud se neodstraňují pravidelným čištěním, můžou podráždit dásně a způsobovat jejich zarudnutí a



zanícení. Tento neléčený zánět se může vyvinout v parodontitidu, což je těžké, nevratné onemocnění dásní a nejčastějším důvodem ztráty zubů u dospělých (11).

- Afty – bolestivé rudé, bílé nebo šedé boláky a můžou se objevovat kdekoli v ústní dutině, včetně dásní. Nejsou nebezpečné a zmizí za několik dní.
- Ustupující dásně (dásně se začínají odtahovat od zubů a odhalují více zuby). Hlavní příčinou tohoto stavu bývá zpravidla příliš silné nebo agresivní čištění zubů.
- Zubní kaz a onemocnění dásní může způsobit i zubní kámen, což je tvrdá žlutavá vrstva na zubech, nejlépe patrná u okraje dásní za spodní řadou předních zubů. Pravidelné čištění zubů kartáčkem a nití většinou jako prevence stačí.

Prevence zubního kazu, zánětu dásní a parodontitidy

Obecně mezi preventivní opatření proti vzniku zubního kazu, zánětu dásní a parodontitidy patří:

- pravidelné a účinné čištění chrupu,
- používání zubní pasty s fluoridy a ostatních přípravků na zuby s obsahem fluoridu (gely, tablety, ústní vody),
- omezení stravy a tekutin bohatých na sacharidy (cukry),
- volba vhodných dentálních pomůcek a především jejich správné a pravidelné používání.
- „Odstraňování zubního plaku je nejefektivnější metodou primární a sekundární prevence zánětu dásní a parodontitidy“ (Mutschelknauss 2002, s. 111). (12)

Doplňující informace:

Prísun fluoridů je doporučováno konzultovat s ošetřujícím lékařem. Při výběru zubní pasty pro dospělou populaci je vhodné si vybrat ty, které mají vyšší obsah fluoridů. Fluoridy jsou schopné vázat se na povrch skloviny a zpevňovat ji. (13) Fluoridové gely v domácím použití se aplikují pomocí zubního kartáčku po důkladném vyčištění zubů. Na zubní kartáček se následně nanese fluoridový gel v množství odpovídajícím velikosti menšího hrášku, rozetře se po povrchu štětín zubního kartáčku a zuby se gelem znovu přečistí. U předškolních dětí aplikaci a čištění gelem provádí výhradně rodiče nebo jiné pečující osoby a to pouze na doporučení zubního lékaře a po důkladné instruktáži, jelikož v tomto věku i mírný nepřiměřený příjem fluoridu vytváří riziko vzniku dentální fluorózy. Po vyčištění gelem si již dítě ani dospělí nevyplachují ústa.

Výživa a zubní zdraví



Kromě pravidelné ústní hygieny má velký preventivní význam pro zubní zdraví správná výživa. Ta tělu zajistí pravidelný a dostatečný přísun energie a všech živin, které jsou důležité pro zdravý růst a vývoj organismu, a tím slouží k udržení dobré kondice po celý život. Význam správné výživy pro zubní zdraví začíná již v prenatálním období, tj. období od početí do narození dítěte. Výživa matky v těhotenství a výživa dítěte v raných fázích života ovlivňuje kvalitu nejen dočasných, ale i trvalých zubů.

Ochranou před zubním kazem je omezování slazených potravin, sladkostí a sladkých nápojů. Důležitá je i konzistence potravy. Čím déle ulpívají sladké potraviny na zubech (například karamely, lepivé bonbony), tím větší je nebezpečí zubního kazu (14).

Negativní vliv na zubní sklovinu mají také kyselé potraviny a nápoje. Některé kyseliny se v ovoci a ovocných šťávách vyskytují zcela přirozeně, jiné se přidávají do slazených nápojů během výroby (např. limonády). U těchto nápojů je důležité, abychom je dlouho nezadržovali v ústech a vyvarovali se nestálému „pocucávání“. Významné riziko poškození skloviny zubu představují hlavně citrusové ovoce, salátové zálivky s octem, slazené sycené nápoje, kolové nápoje, ledové čaje, light nápoje, energetické nápoje a džusy. Po konzumaci ovoce nebo vypití nápojů s vyšším obsahem kyselin by se mělo odložit čištění zubů o 20 – 30 minut. Vhodné je konzumaci kyselých potravin doplnit o konzumaci ochranných, neutralizujících mléčných výrobků, například tvarohového dezertu nebo kousku sýra, a těmi uzavřít hlavní jídlo. Z hlediska obecného zdraví a zdraví zubů je nejdůležitějším a nejbezpečnějším nápojem vodovodní voda (14, 15).

Mezi potraviny, které jsou zubům velmi prospěšné, patří mléko a mléčné výrobky, zelenina, luštěniny, celozrnné obiloviny, ovoce, ořechy, olejnatá semena a ryby. Tyto potraviny jsou zdrojem minerálních látek a vitaminů potřebných pro správný vývoj a stav zubů a dásní. Z hlediska konzistence stravy prospívá zubům také strava, která vyžaduje dostatečné kousání a žvýkání. Tím dochází k očišťování zubů, podpoře tvorby slin a vyrovnávání vhodného pH prostředí v ústech. Dalším důležitým faktorem zubního zdraví je vitamin D, jehož hlavním zdrojem je přiměřený pobyt na sluníčku (15).

Preventivní prohlídky, jejich význam a frekvence

Dvakrát ročně hradí pojišťovna návštěvu u zubního lékaře. Obě tyto prohlídky v roce jsou plně pojišťovnou hrazeny. Pravidelné kontroly u zubního lékaře odhalí počínající problémy dříve, než začnou způsobovat obtíže. Samotná prohlídka zahrnuje důkladnou kontrolu zubů, měkkých tkání včetně sliznic a jazyka a zevní vyšetření oblasti hlavy a krku a zaměřuje se na zjišťování



změn v dutině ústní, které by mohly signalizovat jiné onemocnění. Součástí by mělo být i odstranění zubního kamene a poučení o udržování správné ústní a zubní hygieny.

Těhotné ženy mají v době těhotenství nárok na dvě bezplatné preventivní prohlídky. První preventivní prohlídka se doporučuje ihned na počátku těhotenství, kdy je třeba kompletní vyšetření chrupu a také upozornění těhotné ženy na možné komplikace během těhotenství. Během těhotenství by měla být žena obeznámena také o nutnosti zajistit zubní preventivní prohlídky dítěte – první by mělo podstoupit už mezi 6. a 12. měsícem věku (16).

Ústní hygiena u dětí

Má svá specifika v závislosti na věku dítěte:

- Kompletní dočasný chrup (všech 20 zubů) má zpravidla dítě ve věku dva a půl roku.
- Na čištění prvních zoubků je nejvhodnější tzv. prstáček. S prořezáváním dalších zoubků se postupně přechází na měkké dětské kartáčky.
- Zhruba do 3-4 let čistí dítěti zoubky rodiče pomocí malých kroužků nebo stíravou metodou.
- Je třeba myslet také na čištění mezizubních prostorů pomocí zubní nitě nebo tam, kde je dostatečně velký prostor, pomocí mezizubního kartáčku, zejména po kompletním prořezání.
- Do 1 roku čistíme bez pasty, po 1. roce lze pastu používat, ale v minimálním množství /umazat kartáček/ a s nízkým obsahem fluoridů. Po 3. roce by dávka pasty neměla překročit velikost hrášku.
- Po 4. roce si mohou děti samy čistit zuby, rodiče však dočišťují /hlavně večer/, čistí mezizubí a kontrolují množství pasty. Dětské pasty by se měly používat minimálně do věku 8 let.
- V období prořezávání stálého chrupu je zvýšené riziko vzniku zubního kazu, rodiče stále dočišťují, zejména mezizubní prostory a prořezávající se zuby a kontrolují. Na detekci zubního plaku mohou použít speciální pomůcky ve formě tablet nebo roztoků, které plak obarví a tím ukážou místa nedostatečně vyčištěná.
- Po večerním čištění zubů je doporučeno pít pouze čistou vodu a nic nejíst.
- Kolem 1. roku by měla proběhnout první návštěva zubního lékaře, další poté pravidelně v půlročních intervalech.
- S návštěvou ordinace dentální hygienistky se začíná zhruba ve věku 2-3 let a pokračuje se s návštěvami v pravidelných intervalech 3-6 měsíců.
- Rodiče by neměli zapomínat, že tím nejlepším je jejich vlastní příklad a vzor, který děti rády napodobují (19).
- V případě úrazu lze zachovat celistvý chrup i v případě, že dojde ke zlomení nebo úplnému vyrazení zubu. V tomto případě rozhoduje čas. Po takovémto úrazu je potřeba okamžitě



navštívit zubního lékaře a zároveň dbát na správné uchování postiženého zubu nebo jeho částí ve vlhkém prostředí.

- Pokud dojde k vyrazení celého zubu, „Odborné společnosti stomatologů“ v současné době doporučují vyražený stálý zub vložit do tekutiny (voda, mléko, sliny), nebo do vlhkého látkového kapesníku a do hodiny se s dítětem dostavit k zubnímu ošetření. V žádném případě se nedoporučuje dotýkat se kořene zubu, i kdyby to bylo se záměrem zub očistit. Ponechte tuto práci na lékaři v prostředí zubní ordinace. Čím více vláken závěsného aparátu na kořeni zubu zůstane, tím je lepší prognóza nového vhojení zubu do zubního lůžka. Pokud je zub celý, čistý, bez zlomeného kořene a rána v dutině ústní přehledná, můžete opatrně zkusit zub do úst dítěte vrátit (13).

2.2. Interaktivní část

V praktické části se lektori zaměří na praktickou demonstraci pomůcek nutných k zubní hygieně a na správný nácvik techniky čištění zubů.

Aktivita č. 1 - Demonstrace pomůcek a nácvik správné techniky čištění

Časová dotace této aktivity je cca 20 minut.

V této části lektor vysvětlí a názorně ukazuje jednotlivé mechanické a chemické pomůcky pro domácí péči: „Pomůcky se dělí na skupinu mechanickou a skupinu chemickou. Obě skupiny se dají používat současně. Zubní plak lze dokonale odstranit pouze mechanickou očišťovnou“.

Lektor dále hovoří a ukazuje jednotlivé mechanické pomůcky: „Do této skupiny patří všechny pomůcky, které odstraňují zubní povlak na základě mechanické očišťovny. Jedná se o kartáčky manuální a elektrické, mezizubní kartáčky, dentální vlákna a pásky, jednosvazkové kartáčky (9)“.

Lektor si vezme manuální kartáček a sděluje: „U zubního kartáčku je důležité, aby měl krátkou hlavu hustě osazenou rovně střiženými vlákny, která umožní lepší kontrolu nad odstraňováním povlaku a měkká vlákna. Kartáček se mění po 2-3 měsících a po každém infekčním onemocnění“ (17). Lektor dodává: „Vhodné jsou i elektrické zubní kartáčky. Ty dělíme na sonické, rotační, oscilační a oscilačně rotační. Důležité je, aby byla dodržena správná technika čištění, která se liší od techniky manuálním kartáčkem. Kartáček přikládáme pod úhlem 45° a poté postupujeme podle toho, jakou technologií je kartáček vybaven. V případě oscilačního je třeba postupovat zub po zubu, u sonického pak zuby čistit od dásně směrem ke korunce. Součástí balení elektrických kartáčků je i návod, jak s kartáčkem pracovat, kterého je třeba se



držet. Výzkumné práce prokázaly větší účinnost elektrických kartáčků ve srovnání s ručními (18). S výběrem elektrického kartáčku je dobré obrátit se na svého zubního lékaře“.

Lektor pokračuje: „Pro vyčištění mezizubních plošek zubů je třeba použít pomůcky pro mezizubní hygienu. Sem patří především zubní nit a mezizubní kartáčky. Obecně platí, že mezizubí je třeba čistit alespoň 1x denně večer nejlépe před čištěním zubů. Tímto způsobem každý den odstraňujete povlaky ze všech mezizubních prostor. Sem patří především zubní nit a mezizubní kartáčky. V místech, kde se zuby dotýkají, je vhodné použít zubní nit. Jedná se zejména o prostory mezi předními a některými postranními zuby. Klíčové jsou mezizubní kartáčky, které pomohou odstranit až 95 % problémů v ústech. Klasický zubní kartáček vyčistí kousací, vnější a vnitřní plochy zubů. Prostory mezi dvěma zuby jsou pro klasický kartáček špatně přístupné nebo úplně nedostupné. Mezizubní kartáček umí vyčistit právě tento prostor, kde velmi často dochází ke vzniku zubního kazu či zánětu dásní a redukuje i problém zápachu z úst. Mezizubní kartáček vybíráme přesně dle potřeb a velikosti mezizubních prostor. Příliš malý kartáček je neúčinný (neodstraní všechny přítomný plak v prostoru) a příliš velký může způsobit poranění dásně. Zde je nejlepší obrátit se na dentální hygienistku. Existují mezizubní kartáčky s kompaktní rukojetí, které jsou vhodné nejen pro běžné mezizubní čištění, ale i pro čištění fixních rovinátek. Dále mezizubní kartáčky s prodlouženou rukojetí, ty jsou určeny pro běžné mezizubní čištění a jejich výhodou je, že s nimi lépe dosáhneme k zadním stoličkám a do mezizubních prostor z vnitřní strany od jazyka. Mezizubní kartáček se doporučuje vyměňovat po týdnu používání a po použití jej vždy umýt a uložit na suché místo“.

Poté lektor uvádí, že mezi další pomůcky patří také:

- Solo - jednosvazkový kartáček vhodný pro čištění špatně přístupných míst. Tento zubní kartáček má jediný svazek kratších štětín z extrémně jemných vláken. Umožňuje účinné a důkladné čištění povrchů jednotlivých zubů.
 - Speciální zubní kartáčky na čištění snímacích zubních náhrad.
 - Ústní sprechy (vytváří tenký pulzující proud vody pod vysokým tlakem, který odstraňuje nečistoty).
 - Speciální čistič jazyka.
- Nakonec lektor sdělí že: „Mezi chemické pomůcky patří zubní pasta a ústní voda, ty jsou brány jako doplňky správné zubní péče. Zvyšují odolnost tvrdých zubních tkání, zamezí tvorbě plaku, likvidují již vytvořený plak a usnadňují mechanické odstranění plaku. Samotná zubní pasta ani ústní voda však nezbaví zuby bakterií, které jsou přichyceny na povrchu zubu.“



Abychom se jich zbavili, musíme použít zubní kartáček. Ústní voda už je jen vypláchně. Důležité je, aby ústní voda byla bez alkoholu.

Aktivita č. 2 -- Správná technika čištění zubů a mezizubních prostor a její nácvik

Lektor využije model zvětšené dutiny ústní a kartáčku na zuby. Model nemá návod k použití, práce s ním a tím ukázka správné techniky musí být v souladu s následujícími kapitolami na str. 16–18. Účastníci použijí pro nácvik menší modely. První lektor, ukazuje správnou techniku čištění (viz. Obrázek č. 6) a názorně demonstruje, jak používat kartáček, mezizubní kartáček a zubní nit (viz. Obrázek č. 7, 8, 9), druhý lektor kontroluje účastníky, zda provádí nácvik správně.

U čištění zubů lektor zdůrazní: „Hlava kartáčku by měla být malá s rovně striženými měkkými hustě uspořádanými vlákny, zuby čistíme z vnitřní i vnější strany v dolní i horní čelisti. Čistíme i kousací plochy“.

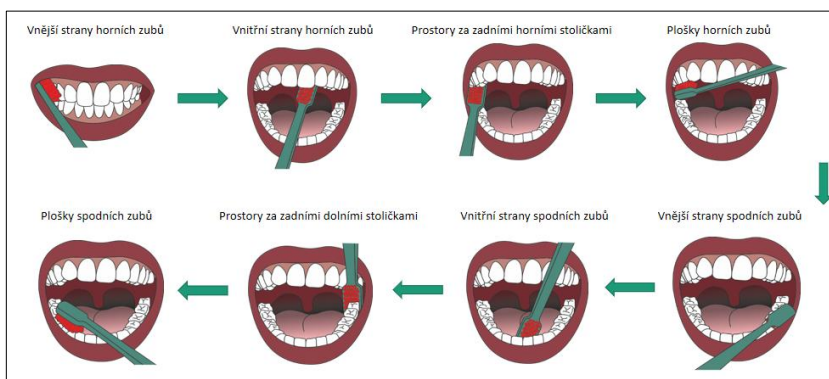
Lektor dále pokračuje:

- „Hlavička kartáčku se k zubům přikládá bokem (kartáček přiložíme čisticími vlákny pod úhlem 45 stupňů na přechod zubu a dásně, kde je právě největší nebezpečí usazování zubního plaku, tj. tak, aby štětinky směřovaly mírně pod dásně).
- Zuby čistíme jemnými vibračními pohyby neboli malými kroužky v místě, kde zuby vystupují z dásně, tak aby se vlákna kartáčku dostala i pod dásně do "žlábků" kolem zubu. Jen tak se z něj odstraní bakterie a plak.
- Při čištění vnitřních ploch předních zubů se hlavička kartáčku přikládá ve své dlouhé ose.
- Také na kousacích plochách zadních zubů vlákna kartáčku mírně vibrují.
- Mezizubní prostory je třeba očišťovat speciálními pomůckami: mezizubními kartáčky nebo zubními nití.
- Jednosvazkový kartáček se hodí na dočištění špatně přístupných míst, jako jsou zubní krčky, zadní plochy zubů, zuby s rovnátky apod.
- Na kartáček nikdy netlačíme. Výměnu provádíme každé 3 měsíce nebo při poškození vláken.
- Silný tlak a tvrdý kartáček mohou způsobit poranění dásní, které může vést k obnažování zubních krčků.
- Zuby čistíme tak dlouho, dokud nejsou zuby dokonale hladké.



- Ke kontrole správně vyčištěného chrupu použijeme jazyk a to tak, že jednotlivé zuby ze všech stran olízeme. Jazyk díky množství receptorů pozná jakoukoliv nedokonalost. Zuby musí být hladké jako sklo. V případě, že na zubech cítíme povlak, nebylo čištění provedeno správně (20, 21)“.

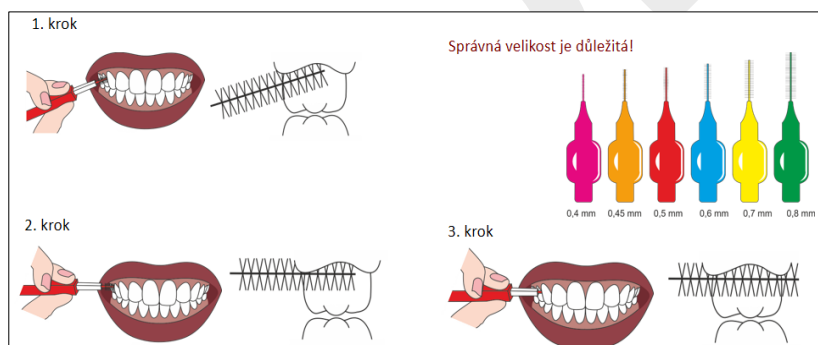
Obrázek č. 6: Technika čištění zubů



Zdroj: SZÚ, autor: Daniela Jansíková

Lektor dále pokračuje ve výkladu o čištění mezizubních prostor a ukazuje jednotlivé pomůcky pro mezizubní hygienu. „Pro optimální ústní hygienu, je nutné zajistit i hygienu mezizubních plošek. K tomu slouží zejména zubní nit a mezizubní kartáček. Výběr těchto pomůcek je rovněž individuální. Obecně platí, že mezizubí je třeba čistit alespoň 1x denně večer před čištěním zubů (19).

Mezizubní kartáček navlhčíme a do mezizubního prostoru zavádíme pod šikmým úhlem. Po zavedení jej srovnáme do vodorovné polohy. Čištění mezizubních prostor provádíme pouhým jedním pohybem, dovnitř a ven, jednou denně“.



Obrázek č. 7: Čištění zubů

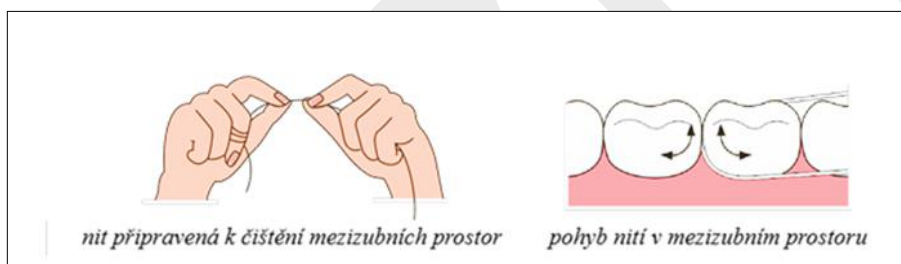
mezizubním kartáčkem

Zdroj: SZÚ, autor: Daniela Jansíková



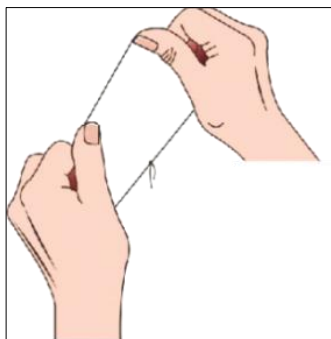
Na použití zubní nitě existují dvě metody:

- **Metoda cívky**, kdy namotáme zhruba 50 cm vlákna a natočíme jej na prostředníky obou rukou tak, aby vlákno zůstalo napnuté při dotyku palců. Nit uchopíme mezi palec a ukazováčky ve vzdálenosti cca 2 cm a jemným kolébavým pohybem zavedeme zubní nit mezi zuby až k dásním a opatrně ji stáhneme do dásňového žlábků. Obejmeme zub napnutou nití a jemným pohybem vzhůru a dolů stíráme plak z postranní plošky. Totéž provedeme u sousedního zubu na druhé straně mezery a poté vlákno opatrně vyjmeme.
- **Metoda smyčky** spočívá v tom, že odmotáme 25-30 cm vlákna, oba konce spojíme uzlem, čímž vznikne smyčka, kterou kolem prstů neomotáváme, ale pouze uchopíme mezi palec a ukazováčky a dále postupujeme stejně jako v předchozím případě (19). Nesprávné použití zubní nitě může působit traumaticky.“



Obrázek č. 8: Metoda cívky

Zdroj: SZÚ, autor: Daniela Jansíková



Obrázek č. 9: Metoda smyčky

Zdroj: SZÚ, autor: Daniela Jansíková



2.3. Promítnutí edukačního videospotu (délka trvání cca 2 minuty)

Na závěr lektor promítne edukační spot „Rodiče vzor pro dítě“ a stručně zhodnotí přínos programu a edukačního spotu. Zde lektor klade důraz na to, že dosažení vyhovující úrovně hygieny dutiny ústní je možné pouze osvojením vhodných a osvědčených návyků, pěstovaných od útlého dětství a odborně korigovaných v každém věku, pak by se pozornost měla soustředit hlavně na rodiče dětí, zejména na matky dětí ve věku 0 - 15 let. Z hlediska prevence vzniku kazu u malých dětí je třeba snížit a oddálit riziko přenosu kariogenních mikroorganismů z dospělých osob na chrup dítěte (olizování šidítka, kontaminace lžičky, apod.), zaměřit se na pravidelné a správné vykonávání ústní hygieny, pomoc s čištěním a u starších dětí provádět kontrolu ústní hygieny a děti motivovat. Kromě důkladné ústní hygieny má na stav našich zubů vliv také vhodné zvolení stravy.

Závěr

Účastníci odevzdají lektorovi modely. Kartáčky, které využili pro nácvik, si ponechají. Navíc obdrží zdravotně výchovné materiály – leták „Jak na zuby?“ popř. leták „Zubař je náš kamarád“. Lektoři odpoví na případné dotazy, rozloučí se, a pozvou účastníky na další programy.

ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Hlavním cílem programu je motivovat cílovou skupinu k pravidelné péči o chrup. Pomocí nácviku správné dentální hygieny zlepšit úroveň zubního zdraví, zejména změnou v přístupu.

CO chceme změnit?

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je naučit cílovou skupinu starat se správně o své zuby, jaké pomůcky používat a tím napomoci k zlepšení stavu chrupu.

CO? (= problém)

- nedostatečná informovanost v oblasti ústního zdraví a hygieny a úrovní jejich péče o dutinu ústní
- zanedbávání pravidelných kontrol chrupu
- nedostupnost zubní péče



PROČ?

- Zuby umožňují zřetelně mluvit, plně se smát, jíst a pohodlně pít. Zdravá ústní dutina podporuje sebevědomí a může zlepšit sociální kontakt.
- Naopak špatné zubní zdraví může způsobovat bolest, vést k sociální izolaci, nedostatku sebevědomí a vysokým finančním nákladům.
- Správná ústní hygiena zabrání jak zánětu dásní, tak zubnímu kazu, což jsou nejčastější problémy v dutině ústní, které mohou vést až ke ztrátě zubů.
- Zdraví dutiny ústní a celkové zdraví se vzájemně ovlivňují a velmi úzce spolu souvisí. Zdravotní stav zubů a dásní působí na celkový zdravotní stav člověka. Celková onemocnění mohou zase naopak zvýšit riziko problémů v ústech.
- Pravidelné návštěvy pomáhají zubnímu lékaři odhalit vznikající zubní problémy a léčit je včas.

JAK?

- Čistěte si zuby 2x denně.
- Vybírejte si potraviny, které prospívají vašim zubům, ale také ty které vyžadují aktivní žvýkání a kousání.
- Volte vhodné dentální pomůcky, správně a pravidelně je používejte.
- nekonzumujte příliš sladké a kyselé potraviny, které škodí zubní sklovině a obecně zubům.
- Po vyčištění zubů před spaním pijte už pouze čistou vodu.
- Zubnímu zdraví se zvýšeně věnujte zejména v těhotenství.
- Pravidelně a pečlivě pečujte o hygienu dutiny ústní u svého dítěte, v době prořezávání prvních zoubků začínejte s pravidelnou kontrolou u zubního lékaře a snažte se být pro dítě vzorem.
- Dudlík nebo láhev na pití, které nabízíte dítěti, oplachujte nejlépe vodou. Při jejich olizování dospělými se mohou do ústní dutiny dítěte přenést bakterie, způsobující zubní kaz.
- Vyhýbejte se cigaretám, bezdýmnému tabáku a alkoholu.
- Absolvujte prohlídky plně hrazené z veřejného zdravotního pojištění u zubního lékaře 2x ročně.
- V případě, že nemůžeme najít zubního lékaře, který by vás zaregistroval, obraťte se na svoji zdravotní pojišťovnu.



CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY:

Stávající chování (popis)

- Špatná technika čištění a nepoužívání mezizubních kartáčků.
- Špatné stravovací návyky z hlediska
- Předávání špatných vzorů z generace na generaci.
- Nedostatečná fixace návyku v dětství, děti často nevědí, že si mají pravidelně čistit zuby

Motivy stávajícího chování

- Nevědomost, nezáměr o hygienu, nedostatečná edukace, nedostatečné hygienické zázemí (napojení na vodovodní síť). Často chybí přístup k teplé vodě.
- Ztížený přístup ke zdravotní péči (chybí zubař).
- Rodiny jsou často vícečetné a rodiče svou pozornost zaměřují na nejmenší děti. Větší děti jsou často hlídány staršími sourozenci bez dohledu dospělého.
- Nemají vzor v rodině – chybí přirozená správná nápodoba a vzorce chování rodičů.

Nové požadované chování

- Mají zájem vyhledat a registrovat se u zubního lékaře.
- Pravidelně navštěvují zubního lékaře.
- Odbourají strach z bolesti při zubním ošetření.
- Používají správné pomůcky při péči o zuby.
- Osvojí si správnou techniku čištění zubů.
- Zlepší stravovací zvyklosti vzhledem k zubnímu zdraví.
- Mají zájem o protetickou náhradu chybějících zubů.
- Vedou své děti ke správné hygieně dutiny ústní.

Benefit (okamžitý z nového chování)

- Zvýšení sebevědomí
- Zamezení časného vypadávání zubů.
- Ušetření bolesti a financí které v případě problematických zubů se mohou dostat až na desetitisíce.
- Předání správných vzorů o péči o chrup v rodině a tím zlepšení orálního zdraví u dětí

Bariéry (co brání novému chování)

- Nechuť měnit zažitá stereotypy, nechuť něco změnit, rezignace.
- Strach z bolesti při zubním ošetření.



- Stud – stydí se říct o pomoc.
- Nedostatek finančních prostředků.
- Chybí ošetřující lékař - stomatolog.
- Rezigname při absenci materiálních podmínek (chybí hygienické zařízení).
- Zdravotní negramotnost, generační problémy – není důraz na dodržování hygieny.

Ústní hygiena a COVID-19

Četné studie ukázaly, že dlouhodobé užívání zubního kartáčku, pouhé opláchnutí a uložení v koupelně je ideální pro jeho osídlení mikroorganismy.

Proto i vzhledem k situaci s COVID-19 je důležité dodržovat určitá pravidla.

- Pravidelně si umývejte ruce mýdlem a vodou nebo použijte gel na dezinfekci rukou, pokud to není možné.
- Nikdy nesdílejte kartáček na zuby.
- Ujistěte se, že hlavy zubních kartáčků se nedotýkají nebo nejsou v bezprostřední blízkosti ostatních kartáčků osob, které s Vámi sdílí domácnost.
- Dbejte na to, aby se v blízkosti toaletní mísy nenacházely předměty osobní hygieny -zubní kartáčky a kelímky apod.
- Zejména pokud máte toaletu v koupelně, pak před spláchnutím zavřete víko toalety. Spláchnutím toalety se můžou do vzduchu dostat mikroorganismy, fekální bakterie a některé viry.
- Pravidelně čistěte koupelnu a často větrejte.
- Pravidelně měňte kartáček na zuby.
- Pokud jste měli koronavirus (nebo podezření, že byste mohli mít), použijte nový kartáček.
- Dodržujte ústní hygienu. Čistěte si zuby pastou s fluoridy před spaním a minimálně ještě jednou v průběhu dne. Používejte mezizubní kartáčky nebo dentální nit a ústní vodu (24).
- Kartáček po použití vždy důkladně omyjte čistou vodou a nechejte jej důkladně oschnout. Jedině tak zamezíte růstu bakteriálních kolonií. Kartáček můžete ponořit na několik minut také do ústní vody. Ta ve většině případů obsahuje alkohol, který povrch kartáčku dobře vydezinfikuje (25).



POMŮCKY

Fota pomůcek

- Zubní kaz (zdravá a nemocná ústa)
- Replika lidského chrupu 3 krát zvětšena (vč. Obřího kartáčku)
- Zubní konstrukce jako pomůcka k demonstraci správného čištění zubů
- Model lidského chrupu 1:1
- Mezizubní kartáček k demonstraci
- TePe- start sada – mezizubní
- TePe – start sada – mezizubní Angle
- Baby prstáček

Fotografie modelů P1



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2021



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

TECHNIKA ČIŠTĚNÍ ZUBŮ

Základní technika čištění zubů:

Pro zvládnutí správné techniky čištění zubů je potřebné, aby dítě pochopilo, že zub má 3 hlavní plochy – žvýkad (horní), zevní (z vnější strany k tváři), vnitřní (zadní, směřující k jazyku) a pro správné vyčištění zubů je důležité na každou z těchto ploch reagovat. Čištění zubů trvá tak dlouho, dokud nejsou všechny zuby čisté a jejich povrch hladký.

Dítě učíme nejprve uchopit kartáček a kroužením uvolit zápěstí.

1.

Oběťník 1. 1: Kartáček opřemý v ústě 45 stupů směrem od line dlaně ke koncovce zubu. Nejlepší je začít s čištěním na straně nále. Měkkou používáme, protože je pro danou ruku hůle dostupná a tak rychleji více ooponová. Čištění zubů postací, pokud přikládá s čištěním na straně dlaně ruku, protože je pro danou ruku hůle dostupná a tak rychleji více ooponová. Při čištění vnitřních ploch přikládáme zubní kartáček ve směru od dlaně k zubům.

2.

Oběťník 1. 2: Krátkými tahy sem a tam přehledně a čistíme vnitřní plochy zubů.

3.

Oběťník 1. 3: Pak pokračujeme na plochu vnější.

4.

Oběťník 1. 4: Nakonec krátkými tahy vzad a vpřed přehledně a čistíme žvýkadní plochy.

Pozn.: Správně by čištění mělo probíhat majímí konkrétními pohyby zubního kartáčku po plochách zubů. Pro dokonalé zvládnutí těchto pohybů dítě potřebuje více času. Při kroužení čištění zubů, kdy dítě ještě neodhaduje sílu přítlaku zubního kartáčku, by mohlo docházet k poškození dlaně. Proto znovu používáme prostředky pohyby dlaně dopředu a vzad. Krátkými tahy sem a tam nejprve přehledně a čistíme žvýkadní plochy, jemně pohybujeme kartáčkem vzad a vpřed. Nejlepší je začít s čištěním na straně dlaně ruku, protože je pro danou ruku hůle dostupná a tak rychleji více ooponová. Při čištění vnitřních ploch přikládáme zubní kartáček ve směru od dlaně k zubům.

Zubaře se nebojíme, zubař je náš kamarád

PREVENCE SOUČÁST ŽIVOTA

Kaz v prvním zubu je nebezpečný pro správnou tvorbu trvalého chrupu. Každý poměrně měkkého mléčného zubu může postupovat dále až do zubního lůlka, kde je již přichytaný stálý zub, který je v tomto případě poškozen dříve, než vůbec vyrostě z dlaně.

Vývoj zubů dítěte začíná prakticky již v těhotenství matky a je ovlivňován stravou obsahující dostatek živin důležitých pro vývoj plodu. Vývoj zubů nelze zastavit narušením dítěte, ani prodloužením kompletního dočasného (mléčného) chrupu. Péče o chrup dítěte právě ihned po narození, kdy matka dítě kojí, prakticky nespe začíná. O mléčný chrup je třeba velmi dobře pečovat.

Význam péče o chrup

Péče o chrup je celoživotní a každodenní. Její součástí je vhodná strava, preventivní lékařská péče a správná každodenní hygiena. Dětský chrup má pro vývoj dítěte mnohem větší význam než stálý chrup pro dospělého, protože připravuje rostoucímu organismu potravu a vytváří podmínky pro stálý chrup. Mléčné zuby mají za úkol obecně řečeno vytvořit místo pro zuby trvalé.

Dětský mléčný chrup se rychle kazí, proto je třeba pečovat velmi pečlivě už o první zoubek, který se v pusince objeví. Dobře se oveděly speciální kartáčky, které se dávají na prst, tzv. prstáčky, a jmeně očistí čerstvě prořezaný zub s nezralou sklovinou.

Rodiče jsou především zodpovědní za zdravý chrup svých dětí, protože začátek péče o zuby je součástí výchovy dítěte již v útlém věku. První návštěvu zubního lékaře je nejlepší uskutečnit v období od 6. měsíce věku nejpozději v 1 a půl roce věku dítěte formou přátelského rozhovoru tak, aby dítě získalo příznivý dojem z lékařského prostředí.

Faktory ovlivňující zdraví dutiny ústní

RIZIKOVÉ FAKTORY:

OCHRANNÉ FAKTORY:

Leták: Zubaře se nebojíme

Zdroj: https://szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/Nove/Letak_zubar_je_kamarad_A4_v2.pdf




Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost




Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Prezentace:



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Dentální hygiena

Tematický celek I. Osobní hygiena
Program č. 1

Mgr. Petra Nekvapilová

Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

ZUBNÍ ZDRAVÍ

Zdraví dutiny ústní a celkové zdraví se **vzájemně ovlivňují** a velmi úzce spolu souvisí.

Proč? Co nám přinese péče o vlastní zuby

- krásný úsměv
- správnou výslovnost
- možnost smát se, jíst a pít
- zdravá ústní dutina podporuje sebevědomí



Naopak špatné zubní zdraví

- může způsobovat bolest
- může vést k sociální izolaci
- vede k vysokým finančním nákladům



Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

CO JE HRAZENO ZE ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ ?

U dětí do 15 let a u těhotných a kojících žen jsou z veřejného zdravotního pojištění hrazeny

- výplně dočasných zubů a výplně stálých zubů v rozsahu celého chrupu při použití **skloionomerního cementu** a
- v rozsahu řezáků a špičáků i při použití **samopolymerujícího kompozitu**, u dětí **do 15 let** v rozsahu **stálých** řezáků a stálých špičáků i **fotokompozitní výplně**.

Ostatní pojištěnci mají z veřejného zdravotního pojištění hrazeny

- v rozsahu celého chrupu výplně z **dózovaného amalgámu**
- v rozsahu řezáků a špičáků jsou hrazeny i výplně ze **samopolymerujícího kompozitu**
- **do dne dosažení 18 let** jsou v rozsahu řezáků a špičáků hrazeny i **fotokompozitní výplně**.

Bílá plomba Amalgám



Zdroj obrázku:
<https://www.diente.cz/druhy-zubnich-vyplni-a-lejich-vyhody-a-nevahody>

Zdroj: <https://www.vzp.cz/o-nas/nejcasteji-resite/otazka/hradi-zdravotni-pojistovna-bile-plomby>

Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením reg. č.
CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439

CO JE HRAZENO ZE ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ ?



Plně hrazené jsou z veřejného zdravotního pojištění pro dospělé nad 18 let:

- částečné snímatelné náhrady a celkové snímatelné náhrady ve standardním provedení
- korunkové náhrady – plášťové korunky ve standardním provedení
- rekonstrukční náhrady a rehabilitační a léčebné pomůcky.



Léčba rovnátky

- Cena rovnátek není jednotná.
- V některých případech přispívá i pojišťovna

Zdroj obrázku: SZÚ

Zdroj: <https://www.vzp.cz/o-nas/nejcasteji-resite/otazka/hradi-zdravotni-pojistovna-bile-plomby>

Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením reg. č.
CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439



KDE HLEDAT ZUBNÍHO LÉKAŘE?

Seznam zubních lékařů, kteří přijímají do své péče (registrují) nové pacienty je uveden na webových stránkách

<https://www.dent.cz/>.





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

DOPORUČENÍ PRO ZUBNÍ ZDRAVÍ

- **Omezit příjem cukrů.**
- Po konzumaci ovoce nebo vypití nápojů s vyšším obsahem kyselin **odložit čištění zubů o 20 – 30 minut.**
- **Omezit příjem lepkavých potravin**, které ulpí na zubech delší dobu.
- Konzumaci kyselých potravin **doplnit** o konzumaci ochranných, neutralizujících mléčných výrobků.
- Z hlediska zdraví zubů je nejdůležitějším a nejbezpečnějším nápojem vodovodní voda.
- **Konzumovat potraviny** jako je mléko a mléčné výrobky, zelenina, luštěniny, celozrnné obiloviny, ovoce, ořechy, olejnatá semena a ryby.
- **Vyhledávejte** stravu, která vyžaduje dostatečné kousání a žvýkání.

Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439

NEJLEPŠÍ A NEJHORŠÍ POTRAVINY PRO VAŠE ZUBY!



Zdroj obrázků: SZÚ



Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439



KDY A JAK ČASTO?



Jak dlouho čistit zuby?

Dokud nejsou řádně vyčištěné a hladké jako sklo.



Kolik pasty dát na kartáček?

Maximálně množství o velikosti malého hrášku.



Důležité je, aby zubní kartáček byl hustý, měkký, rovně zastřížený s přiměřeně velkou pracovní hlavou (s velkým kartáčkem se špatně manipuluje).

Kdy vyměnit kartáček?

Když začne mít roztřepené štětinky, nejdéle však po 3 měsících. Později už je opotřebovaný a plný bakterií.



Zdroj obrázků: SZÚ, autor: Daněla Jansáková

PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY, JEJICH VÝZNAM A FREKVENCE

Dvakrát ročně plně hradí pojišťovna preventivní návštěvu u zubního lékaře.

U těhotných žen - první preventivní prohlídka ihned na počátku těhotenství, kdy je třeba kompletní vyšetření chrupu a také upozornění těhotné ženy na možné komplikace během těhotenství.

Během těhotenství by měla být žena obeznámena také o nutnosti zajistit zubní preventivní prohlídky dítěte.



ÚSTNÍ HYGIENA U DĚTÍ

První prohlídka mezi 6. a 12. měsícem věku.

V období prořezávání stálého chrupu je zvýšené riziko vzniku zubního kazu, rodiče proto stále dočišťují.

Na čištění prvních zoubků je nejvhodnější tzv. prstáček. Postupně se přechází na měkké dětské kartáčky. Pastu používat s ohledem na věk dítěte.

Rodiče by neměli zapomínat, že tím nejlepším je jejich vlastní příklad a vzor, který děti rády napodobují.



Zdroj obrázku: SZÚ

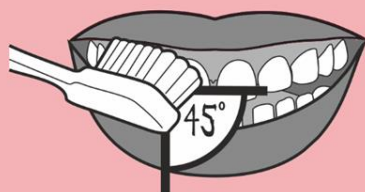


Zdroj obrázku:
<https://www.alfadental.cz/prstovy-zubni-kartacek-pro-deti-wellsakids/>

Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439

SPRÁVNÁ TECHNIKA ČIŠTĚNÍ ZUBŮ – JAK NA TO ?

Kartáček je v úhlu 45°
vodorovně umístěn půlkou na čelisti.



„Malé kroužky“
(kroužení kartáčkem téměř na místě).



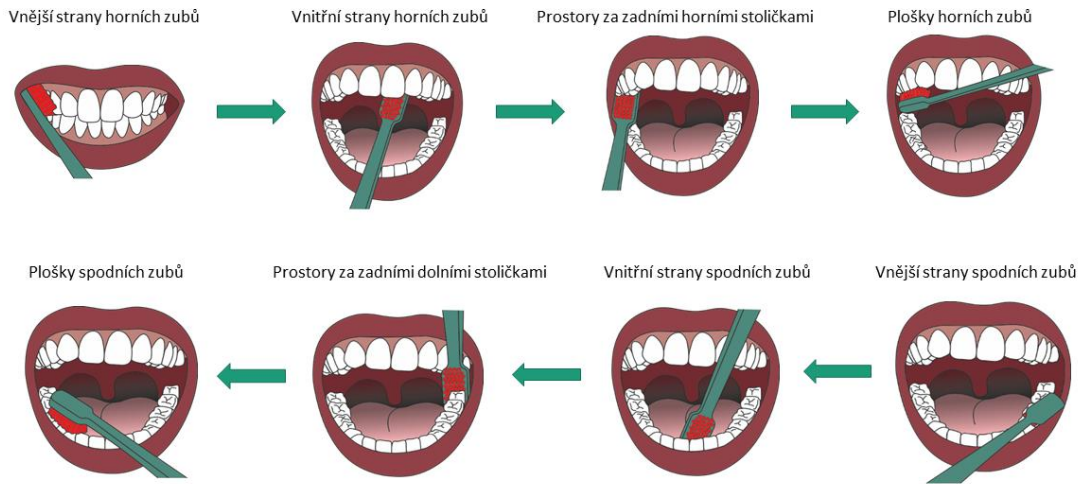
Zdroj obrázku: SZÚ, autor: Daniela Jansková

Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

POSTUP PŘI ČIŠTĚNÍ ZUBŮ



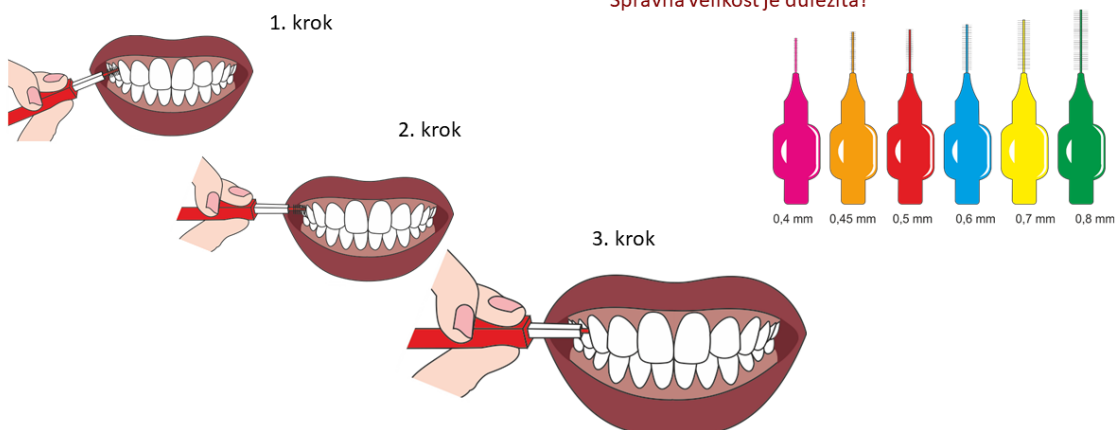
Zdroj obrázků: SZÚ, autor: Daniela Jansiková

Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439

MEZIZUBNÍ HYGIENA

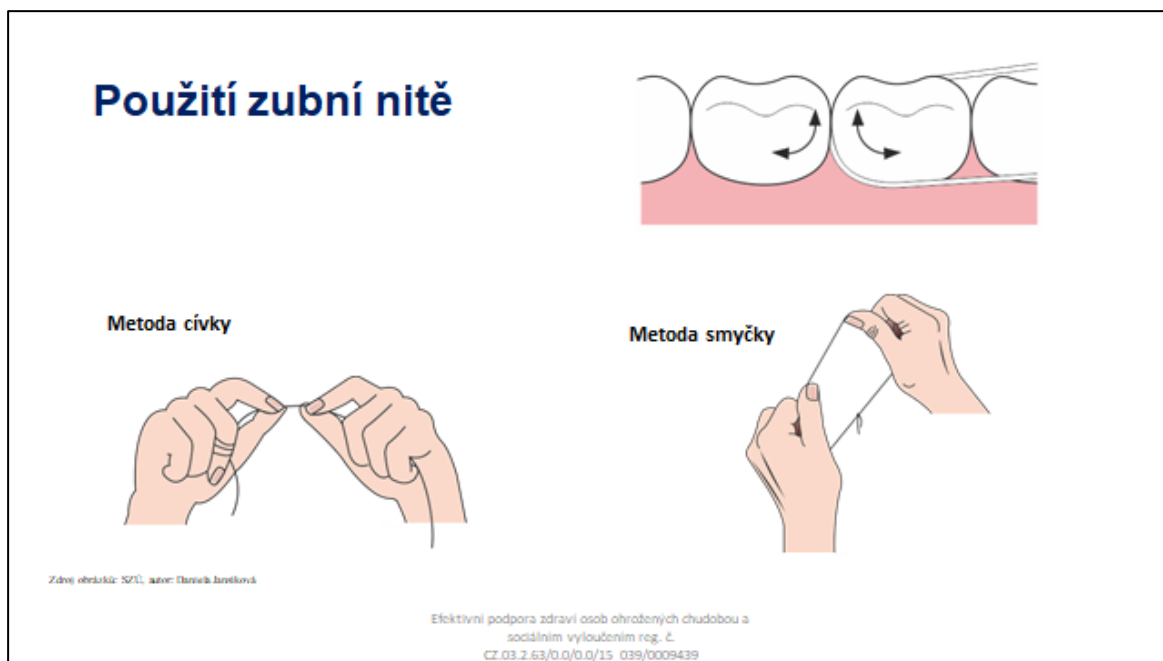
Použití mezizubního kartáčku

Správná velikost je důležitá!



Zdroj obrázků: SZÚ, autor: Daniela Jansiková

Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439



Použité zdroje

1. <https://www.vitalia.cz/clanky/jak-souvisi-zuby-mrtvice-a-infarkt/>
2. <https://www.vlada.cz/assets/ppov/zalezitosti-romske-komunity/dokumenty/Sastipen.pdf>
3. <http://www.zubzazubem.cz/fixni-zubni-nahrady-korunky-a-mustky/>
4. <https://www.duostoma.cz/l/zajima-vas-co-hradi-zdravotni-pojistovny/>
5. http://www.mzcr.cz/dokumenty/dostupnost-hrazenych-sluzeb-_11206_3440_29.html
6. <http://portal.med.muni.cz/clanek-569-vyukovy-atlas-zubu-cloveka.html>
7. <https://www.colgate-profesional.cz/repository/brozury/brozura-pro-pacienty-parodontitida.pdf>
8. LENČOVÁ, Erika, Orální zdraví předškolních dětí z hlediska vlivu demograficko-sociálního pozadí rodinného prostředí a postojů a chování rodičů vzhledem k péči o chrup dětí, Praha 2010, dizertační práce, Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Výzkumný ústav stomatologický.
9. HUBKOVÁ, Věra. K Úloze fluoridů v prevenci zubního kazu. *Pediatric pro praxi*, 2001, č. 4, s. 180–182,
10. MERGLOVÁ, Vlasta. Prevence vzniku zubního kazu u dětí. *Pediatric pro praxi*, 2004, č. 2, s. 62–65.
11. <https://www.parodontax.cz/nejnovejsi-informace/co-zpusobuje-zanet-dasni/>



12. Mutschelknauss, Ralf E.; (překl. Dziedzic, I., Mach, M., Polenik, P.); spoluaut. Diedrich P... (a kol.). Praktická parodontologie. Klinické postupy. Praha: Quintessenz, 2002. s. 111.
13. https://www.dent.cz/soubor/313/Doporuceni__prevence__zubniho_kazu.pdf
14. https://szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/Nove/Letak_zubar_je_kamarad_A4_v2.pdf
15. <https://www.prolekare.cz/tema/zubni-kaz/detail/zamereno-na-zdravou-stravu-pro-zuby-kysele-potraviny-7298>
16. <https://www.vzp.cz/pojistenci/prevence/preventivni-prohledky/stomatologicka-preventivni-prohledka>
17. KILIÁN, J. et al. Prevence ve stomatologii. 2. vyd. Praha: Galén, 1999. 239 s. ISBN 80-7262-022- -3, UK Praha
18. MAZÁNEK, Jiří. Zubní lékařství: propedeutika. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3534-4.
19. <https://www.asociacedh.cz/spravna-ustni-hygiena/>
20. <https://www.curaprox.com/cz-cs/oralhealth>
21. <https://www.curaprox.com/cz-cs/jak-spravne-pouzivat-mezizubni-kartacek>
22. <https://az247.cz/vsimli-jste-si-prouzku-na-konci-zubni-pasty-neuverite-k-cemu-slouzi/>
23. D.P. Landes, R.D. Holmes, Dental practice populations: The effect of distance on the most socially deprived communities accessing dental care in the North East of England, Public Health, Volume 126, Issue 5, 2012, Pages 424-426, ISSN 0033-3506, <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2012.01.021>.
(<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033350612000376>)
24. <https://www.asociacedh.cz/media/Oral%20Hygiene%20and%20COVID-19.pdf>
25. <https://www.dentalcare.cz/2014/12/11/bakterie-na-zubnim-kartacku/>