

Pro lepší svět.  
{ SPOLEČNĚ }  
Veselé zoubky



Správná péče  
o dětský chrup

# Veselé zoubky

2019



Preventivní  
program  
Veselé zoubky

veselé zoubky  
markét.cz  
markét.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

# Vešelé zoubky 2019



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 2019 již po deváté. 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. Pojdme dětem společně ukázat správnou cestu ke zdravým zoubkům!

**prof. MUDr. Martina Kukletová, CSc.**

Stomatologická klinika Fakultní nemocnice u sv. Anny, Brno

# O 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.

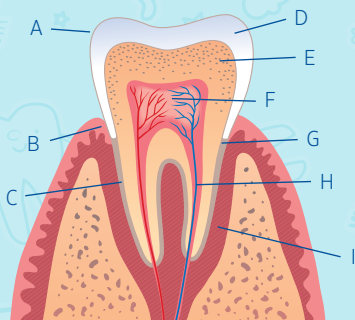
## Růst prvních zoubků

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 tkáň 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 Zendium Kids a Juniors

Zubní pasta Zendium Kids s ovocnou příchutí byla vyvinutá speciálně pro jemnou ochranu zoubků našich nejmenších od 1 do 6 let. Varianta Juniors s jemně mátovou chutí je určena pro ochranu úst dětí školního věku od 7 let. Zubní pasty obsahují enzymy pomáhající při ochraně proti vzniku zubního kazu a fluorid pro pevnější chrup. Naopak neobsahují žádný SLS (sodium lauryl sulphate) s ohledem na měkké tkáně.



## Zubní pasta Signal Kids

byla speciálně vyvinutá pro děti od 2 do 6 let. Obsahuje kalcium, vitamín E a fluorid pro mléčné zoubky a účinně zabraňuje tvorbě zubního kazu. Můžete ji svým dětem pořídit ve variantě Strawberry nebo Fruity.

# 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

4 hnědá

2 růžová

5 zelená

3 červená

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 nácvičku 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 snídaní (eventuelně i po ní) a večer před spaním.
- 2 Používáme zubní pastu se sníženým obsahem fluoru 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 rozřepený, 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 nevidíme, 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 mikrobu ve slině, kdy jejich vysoký výskyt ukazuje na skutečné riziko vzniku zubního kazu.

„Hurvínku, 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 s ústní vodou Vademecum 2v1 Junior

Jedinečný koncept zubní pasty s ústní vodou. Slouží jako kompletní ochrana před zubním kazem, plakem, zubním kamenem a problémy s dásněmi. Speciálně vyvinuto pro děti od 6 let a první trvalé zoubky. S příjemnou příchutí jahody.

# O zubním kazu



„Taťuldo, proč některé děti nosí rovnátka?“  
Spejbl: „Hurvíнку, tak poslouvej. 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** zubní pasta Junior byla speciálně vyvinuta pro děti od 6 let věku. Obsah fluoridu posiluje citlivou sklovinu, chrání před zubním kazem a poskytuje účinnou ochranu během výměny zubů. Svěží a jemná příchutě máty zajišťují příjemné čištění zubů.



### Podpořte své děti ve správné péči o jejich zoubky!

Ústní voda LISTERINE® SMART RINSE™ obsahuje fluorid sodný – posiluje zubní sklovinu a snižuje možnost vzniku zubního kazu až o 40% v porovnání se samotným čištěním zubním kartáčkem. Ničí škodlivé bakterie, hlavní příčinu vzniku zubního povlaku a onemocnění dásní. Působí v celých ústech, na zubech, dásních a jazyku.

Ústní voda zabarvuje zbytky jídla a zubního plaku, které na zubech zůstaly i po vyčištění zubním kartáčkem. Děti i rodiče se tak snadno přesvědčí o tom, jak kvalitně si vyčistili zuby kartáčkem. Neobsahuje cukr ani alkohol.



#### Odol perlička

Zubní pasta pro děti byla vyvinutá experty na dětské zoubky. Její jemná mátová příchuť pomáhá dětem zvyknout si na novou chuť zubních past. Obsahuje fluorid sodný.

## 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 dětská zubní pasta** s obsahem fluoridu představuje účinnou péči o mléčné zuby, chrání před zubním kazem. Jahodová příchut' zpříjemní dětem čištění zubů.

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 mezizubní párátko

jsou od cca 6 let věku dítěte téměř nepostradatelná pro čištění mezizubních prostor.

## 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. V tomto období 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:

„Hurvínku, 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.“



### Dontodent zubní kartáček Junior

zajistí dětským zoubkům a dásním důkladnou a jemnou péči. Díky svému tvaru je vhodný i pro rovnátka. Dobře sedí v dětské ruce, což dětem umožňuje soustředit se na správné čištění zubů.

# 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 fluoru.

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.

## 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.



Pro lepší svět.  
**{ SPOLEČNĚ }**

Veselé zoubky

dm



# Prevence vzniku zubního kazu



## Čtyři fáze správné dentální péče

Rodiče jsou zodpovědní za ústní hygienu svých dětí. 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:** Pokud děti čištění baví, máme 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 zvláště. Buďte jim dobrým příkladem ve správné dentální péči.



### Curaprox

#### CuraKid, 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.

Na prevenci zubního kazu jsme nejlepší



### CS smart, kartáček pro větší děti

je malý, chytrý a úžasný. Byl vyvinutý podle úspěšné verze zubního kartáčku pro dospělé CS 5460 ultrasoft, který byl velikostně uzpůsoben pro menší ústa. Je vhodný pro děti od pěti let i dospělé.



## Tajenka:

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

1.									
2.									
3.									
4.									
5.									

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

--	--	--	--	--





### Elektrické zubní kartáčky Sonicare for Kids s technologií Bluetooth

Díky prokazatelně špičkovým čistícím účinkům v porovnání s běžným manuálním zubním kartáčkem a díky kartáčkovým hlavám s mimořádně měkkými vlákny navrženými speciálně pro děti pomůžete svým dětem nastartovat zdravé návyky v ústní hygieně na celý život.

Interaktivní sonická technologie.

Více zábavy, lepší čištění!

Naučte své děti zdravým návykům pro celý život!

Kartáček **Philips Sonicare for Kids s technologií Bluetooth odstraňuje až o 75 % více zubního plaku v těžko dostupných oblastech chrupu než manuální zubní kartáčky.**

- **Sonická technologie** šetrně odstraňuje plak díky vysokofrekvenčnímu stíravému pohybu.
- **Pogumované hlavice a měkká vlákna** chrání rostoucí dětský chrup.
- **Dvě velikosti hlavic:**
  - Od 3 let: velikost Mini
  - Od 7 let: velikost Standard
- **Dva nastavitelné režimy:**
  - Od 3 let: extra jemný režim
  - Od 7 let: jemný režim
- **Technologie Bluetooth** propojuje kartáček se zábavnou aplikací. Aplikace Sonicare for Kids je ke stažení zdarma na AppStore a Google play.
- **Časovač KidTimer** v režimu od 3 let pozvolně navyšuje dobu čištění z 1 na 2 minuty. V režimu od 7 let je nastaven na 2 minuty.
- **KidPacer znělka** učí děti rozvrhnout čištění na 4 kvadranty chrupu.
- **Ergonomická rukojeť** vede ke správnému úchopu a zjednodušuje manipulaci s kartáčkem dětem i rodičům.
- **8 vyměnitelných samolepek**, díky kterým si děti mohou vytvořit vlastní design kartáčku.

**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, pořiďte 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.



**Profimed  
TePe Select Compact KIDS  
x-soft**

Oblíbený kartáček na zuby s malou trojúhelníkovou hlavicí je vhodný nejen pro děti. Kartáček je osazen extra měkkými vlákny s lékaří doporučeným rovným zástřihem a plochou rukojetí s veselými motivy. Je opatřen plochou rukojetí pro správný úchop. Odstraňuje plak z těžko dostupných míst a zároveň je šetrný k dásním.

**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 nejméně 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



„Tafuldo, 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. Žvýkácké plošky stoliček čistíme horizontálními pohyby – zepředu dozadu. Nesmíme ovšem zapomenout na mezizubní prostory, kde vzniká vskrty nejvíce zubních kazů.

Dítě od 6 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.



**Zubní pasta elmex Junior** s aminfluoridem poskytuje speciální a účinnou ochranu před vznikem zubního kazu během výměny zubů. Zubní pasta čistí zuby jemně, precizně a navíc má příjemnou chuť.



Pro snadné čištění zubů během jejich výměny byl vyvinut **zubní kartáček elmex Junior** se speciálními prodlouženými vlákny ve tvaru X, které pronikají do mezizubních prostor a tím umožňují kvalitnější odstranění zubního plaku. Pokud je riziko vzniku zubního kazu z nějakého důvodu vyšší (např. při nošení rovnátek), používejte 1x denně ústní vodu s obsahem fluoridu – nejlépe po večerním čištění zubů.

## Nejčastější chyby při čištění zubů

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

- 1 Čištění zubů napříč najednou.
  - 2 Zároveň při čištění stíráme horní a dolní zuby.
  - 3 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 přečistit.



### Dontodent Junior ústní voda pro děti

bez alkoholu (ethanolu), s ovocnou příchutí, výtažkem z heřmánku a fluoridem chrání zuby před zubním kazem a omezuje vznik zubního plaku.



### Dontodent dětský zubní kartáček

má měkké štětiny a malou kartáčkovou hlavu, takže je ideální pro pusinky těch nejmenších.



## 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

### **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.

v tomto věku nepoužíváme. 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 vyrovnávají hodnotu pH v ústech.



### Orbit Meloun

Žvýkačky Orbit s ovocnou příchutí melounu v praktickém balení po deseti kusech zachutnají nejen dětem, ale i dospělým. Žvýkání žvýkaček bez cukru Orbit po jídle urychluje navrácení pH v našich ústech do optimální hladiny, a tím pomáhá bojovat proti vytváření zubních kazů. Díky svěžímu dechu se pak navíc můžeme se sebevědomím pustit do jakékoli situace.



### Orbit Pomeranč

Šťavnatá chuť žvýkaček Orbit Pomeranč vám navodí atmosféru slunného léta, ať už je počasí jakékoli. Ačkoli samotné pomeranče vašim zubům kvůli své kyselosti mohou škodit, žvýkání žvýkaček Orbit bez cukru po jídle nebo pití naopak pomáhá navrátit pH ve vašich ústech do optimální hladiny, a tím předejít zubním kazům.



### Orbit Jablko

Žvýkačky Orbit s příchutí jablka jsou skvělou alternativou sladkostí pro mlsné jazyčky. Jejich žvýkání po jídle navíc pomáhá chránit zdraví vašeho úsměvu tím, že stimuluje tvorbu slin, které urychlí návrat pH v ústech do optimální hladiny. Žvýkačky bez cukru Orbit v praktickém balení po deseti kusech tak nejen zastoupí nezdravé sladkosti, vašim zubům navíc pomůžou odolávat zubním kazům.



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  
☎ +420 387 748 111 • Fax +420 387 748 199  
dm zákaznický servis CZ 800 100 808

🌐 [www.dm.cz](http://www.dm.cz)

📘 [www.facebook.com/dm.cesko](https://www.facebook.com/dm.cesko)

📘 [www.facebook.com/dm.babybonus.cesko](https://www.facebook.com/dm.babybonus.cesko)

📷 [instagram.com/dm\\_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)



Za podpory našich partnerů:



Vademecum

elmex

Signal

CURAPROX



Odol

Orbit

zendium  
BODY MOUTH'S NATURAL DEFENCES

PHILIPS  
sonicare