

Návody a doporučení k čištění zubů

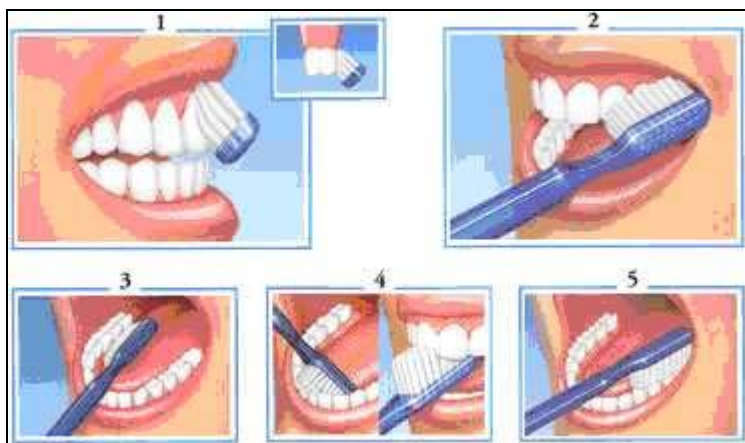
Techniky u dětí

S dentální hygienou se u dětí začíná již prořezáním prvního zuby. Tuto činnost provádí rodič. Nejprve otírá první prořezaný zoubek zvlhčeným vatovým čtverečkem po každém jídle. Po prořezání většího počtu zubů čistíme měkkým kartáčkem. Zejména se věnujeme kousacím ploškám.

Po kompletním prořezání mléčného chrupu by matka měla dítěti 1× denně vyčistit také mezizubní prostory dentální nití. Po prořezání první stálé šestky se dětem začínají čistit i vnitřní plošky zubů. S přibývajícím věkem si dítě postupně osvojuje techniku čištění a rodiče pouze dočišťují špatně dostupná místa. Později techniku dítěti jen kontrolují.

Standardní technika čištění zubů

1. Přiložte kartáček v úhlu 45 stupňů k dásním tak, aby se štětiny dotýkaly zubů i dásní.
2. Čištěte 2 – 3 zuby najednou.
3. Jemně kartáčkem zavibrujte, aby štětiny dosáhly až do sulku a stáhněte pak ze zuby směrem od dásně k zubu.
4. Přesuňte kartáček na další skupinu zubů. Příkladujte stále kartáček v úhlu 45 stupňů.
5. Jemně zavibrujte a opět stírejte směrem od dásně k zubům.
6. Přiložte kartáček kolmo k zubům tak, aby polovina hlavy kartáčku dosahovala za přední zuby. Čištěte jemnými pohyby směrem nahoru a dolů.
7. Na závěr si vyčistěte jazyk směrem zezadu dopředu, abyste odstranili nepříjemné bakterie způsobující zápach z úst.



Správné flosování dentální nití

Připravte si asi 30 cm nitě a obtočte ji okolo prostředníků na každé ruce. Uchopte nit mezi ukazováček a palec na každé ruce aby nit napnutá mezi palci byla dlouhá asi 5 cm. Takto se drží nit pro čištění horních zubů.

Při zavádění nitě mezi zuby v dolním oblouku napněte nit mezi ukazováčkem a palcem, abyste ukazováčkem tlačili na nit.

Jemně pohybujte nití obtočenou okolo zuby směrem nahoru a dolů.

Nikdy nepoužívejte řezací pohyb (směrem zepředu dozadu)! Nit musí v podstatě klouzat po obvodu zuby nahoru a dolů až po dásně. Když je zub důkladně vyčištěn, odmotejte si novou část nitě a pokračujte na dalším zubu.

Související nemoci

- zubní kaz
- zánět dásní
- zánět závažného aparátu – parodontitida neboli „paradentóza“

Princip preventivního působení v ústní hygieně

Smyslem každé techniky čištění je efektivně odstranit bakteriální povlak, který se každodenně vytváří na zubech. Do dnešní doby bylo popsáno více jak 30 různých metod čištění. Tyto metody je možné rozdělit do čtyř základních skupin.

- metody horizontální
- metody s krouživými pohyby

- metody stírací
- metody vibrační

Horizontální metody a metody s krouživými pohyby se dnes již zavrhlý, výsledkem byla vybroušená zubní sklovina v oblasti krčků a traumatizace dásní.

Stírací metody jsou nejjednodušší, proto jsou vhodné pro děti a mládež, je nutné tuto techniku doplnit nití.

Ke složitějším metodám řadíme **metody vibrační** – tyto techniky jsou neefektivnější. K neúčinnějším metodám patří tzv. *Bassova technika*, zaměřující se na čištění dásňového žlábků. Tato technika se využívá k léčbě zánětu dásní.

Jak si správně čistit zuby – postup

2× denně (může být ráno a večer, ale klidně kdykoliv) si vezměte měkký kartáček.

Nasaďte kartáček na zuby těsně u dásně zhruba pod úhlem 45°.



Zde naleznete dvě videa související s tímto tématem: [Video 1](#) [Video 2](#)

Provádějte krouživé pohyby v rozsahu zhruba jednoho zubu. Na každém zubu 5 – 10krát.

Čistit je potřeba zevní i vnitřní plošky zubů, resp. všechny dostupné plošky.

Jednou za den pokračujte čištěním mezizubních prostor mezizubním kartáčkem nebo nití.



Zde opět naleznete video související s tímto tématem: [Video 3](#)

Kartáčkem můžete odstraňovat i plak z jazyka dlouhými tahy po povrchu zevnitř ven.

Další pravidla čištění zubů

Jediným kritériem správné hygieny je nepřítomnost plaku. Není možné čištění zubů měřit časem, ale pouze výsledkem!!!

Čistěte si jen ty zuby, které chcete uchovat zdravé. Ty, které nechcete, nečistěte – urychlíte jejich odchod do věčných lovišť.

Čištění zubů není intimní hygiena a zabírá čas. Nejlepším místem k čištění zubů proto není koupelna, ale obývák nebo jiná místnost, kde si můžete v klidu sednout a nepostávat nervózně před zrcadlem. Strávit hodinu čištěním zubů při sledování napínavého filmu v televizi se Vám v koupelně před zrcadlem nepovede. Pro ten případ je také lepší nezačínat čištění pastou, ale „na sucho“, abyste nepotřebovali přenosné umyvadlo...

Pomůcky k čištění zubů

Zubní kartáček

Základní pomůcka ústní hygieny musí splňovat několik kritérií. Velmi malá hlavička. Vybírejte si kartáček s malou hlavičkou, třeba i označený jako dětský. Velký kartáček se nepřizpůsobí tvaru jednotlivých zubů tak dobře. V praxi to vypadá, jako když chcete čistit boty smetákem!



Velmi měkký. Vlákna na kartáčku mají odstraňovat ze zubu plak. Není žádoucí, aby kartáček při čištění odíral zubní tkáň nebo dásně. Při takové traumatizaci se během života dočkáte zbytečného poškození, které se jen velmi obtížně napravuje.



Jednoduchý, rovný zástřih hustě uspořádaných vláken. Při správné technice čištění není zapotřebí vícebarevných „štetin“ směřujících do všech světových stran nebo dokonce gumových proužků po stranách kartáčku.

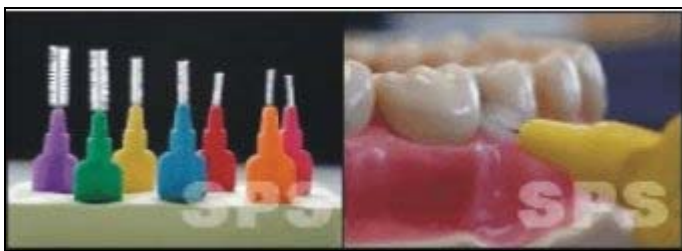


Zubní kartáček zajišťuje mechanickou očistu povrchů zubů. Používá se obvykle 2× denně.

Elektrický zubní kartáček zvyšuje kvalitu čištění pouze u pacientů s omezenou hybností ruky. U zdravého pacienta není zárukou lepší hygieny, pouze rizikem většího poškození při chybné technice.

Mezizubní kartáček

Pomůcka ústní hygieny, která slouží k čištění mezizubních prostorů. Velikost je potřeba přizpůsobit konkrétnímu pacientovi a konkrétnímu mezizubnímu prostoru. Pomocníkem při výběru by měl být Váš zubní lékař nebo hygienistka! Chybně zvolená velikost nemusí být účinná nebo může Vaše zuby poškodit! Používá se 1× denně.



Zubní nit – floss

Pomůcka ústní hygieny k čištění mezizubních prostorů. Vhodná zejména tam, kde stěsnání zubů neumožňuje použití mezizubních kartáčků. Návčik použití nitě je vhodný pod dohledem profesionála, který Vám také pomůže s výběrem výrobku. Používá se 1× denně.



Zubní pasta

Doplňek ústní hygieny. Není nezbytně nutná pro dokonalou hygienu. Zaručuje trvalý přísun malých dávek fluoridů, které pomáhají v opravě skloviny poškozené drobnými kazy. Obsahuje dezodorancia, abraziva.

Ústní vody a výplachy pro domácí užití

Doplňek ústní hygieny. Kromě lékařem indikovaných preparátů, které nelze užívat trvale, nemají zásadní význam v ústní hygieně a jejich účinek je spíše kosmetický – dezodorace.

Proč se zuby kazí?

Zubní kaz je nejčastější lidskou chorobou, která postihuje většinu obyvatel všech světadílů. Děti jsou ohroženy vznikem zubního kazu mnohem více než dospělí. Protože riziko vzniku onemocnění je u nich vyšší, jsou označovány jako riziková skupina.

V zájmu zlepšení ústního zdraví a udržení výskytu zubního kazu na co nejnižší úrovni je nutno věnovat právě této věkové skupině zvýšenou pozornost a péči. Znamená to využívat všech ověřených a účinných preventivních metod, které jsou schopny zabránit vzniku zubního kazu.

Pravidelným zubním vyšetřením je třeba podchytit počáteční stadia onemocnění, kdy je ošetření relativně jednodušší, snazší a jeho úspěšnost vyšší a trvalejší. To je jen zdánlivě úkol pouze pro zubní lékaře (stomatology).



Zlepšení úrovně zubního zdraví závisí tedy nejen na práci zdravotníků, ale i na ochotě a vůli dětí, jejich rodičů a všech pedagogů, kteří se na tomto úkolu podílejí.

Co je zubní kaz

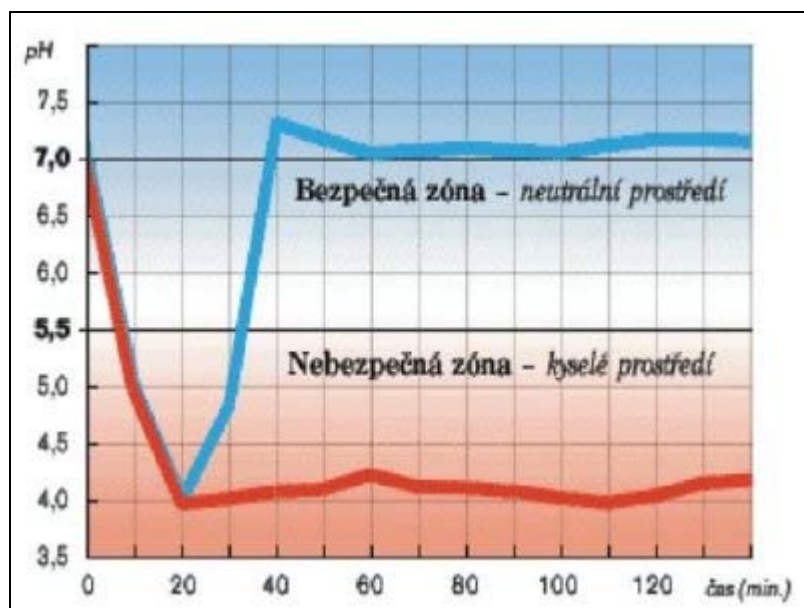
Zubní kaz je onemocnění, které se vyznačuje úbytkem minerálních látek (zejména vápníku a fosfátů) z tvrdých zubních tkání. Sklovina a zubovina oslabené ztrátou minerálů se rozpadají a vzniká kazivá dutina.

Jak se zubní kaz šíří

Již v prvních stadiích zubního kazu se může porušení skloviny vnímat nepříjemně, např. při pití studených nápojů, nebo může vznikat bolest jako reakce na sladké, slané apod. Není-li zubní kaz ošetřen, šíří se plošně podél hranice mezi sklovinou a zubovinou a do hloubky směrem k zubní dřeni. Výsledkem jsou pak úporné bolesti, jejichž léčení si vyžaduje již větší zákrok, než jen prosté zaplombování zubu. Kazivá dutina se postupně zvětšuje a nakonec může dojít až k úplnému zničení zubní korunky.

Jaké jsou příčiny zubního kazu

Základní příčinou vzniku zubního kazu je přítomnost a činnost bakterií, které jsou schopny přeměňovat cukry (sacharidy) na slabé organické kyseliny. Původně neutrální prostředí ústní dutiny (pH 7,0) se změní na kyselé, překročí určitou mez (pH 5,5 a méně) a dochází k uvolňování minerálních látek (vápníku a fosfátů) – sklovina se začíná rozpouštět (*demineralizace*) – tím jsou dány předpoklady pro vznik zubního kazu.



Dokáže se zub proti vzniku zubního kazu bránit?

Zubní sklovina se dokáže ubránit vzniku kazu, pokud kyselé prostředí v ústech netrvá příliš dlouho a neopakuje se příliš často. Dostatečně dlouhé trvání neutrálního prostředí (pH 7,0) umožní zpětné uložení dříve uvolněných minerálů do skloviny (*remineralizace*). Zdrojem minerálů (vápníku a fosfátů) je slina, jejíž tvorbu lze stimulovat např. žvýkáním žvýkačky bez cukru. Podpora tvorby slin patří k účinným možnostem prevence zubního kazu.

Co je zubní plak

Bakterie, které jsou schopny tvořit kyseliny a samy v kyselém prostředí přežít, jsou označovány jako kazotvorné a jsou vázány na přítomnost zubu. Pevně se připojují k povrchu zubní plošky, kde se rozmnožují.

Postupně se tak tvoří vrstva složená z bakterií a sítě organických látek, pocházejících ze sliny a vznikajících činností samotných bakterií. Tato vrstva se nazývá **zubní plak**.

Není-li zubní plak pravidelně odstraňován, pokrývá stále větší část povrchu zubních plošek a zesiluje. Hromadění zubního plaku vyvolává také zánětlivá onemocnění dásní. Čím déle a ve větším objemu plak na povrchu zubu přetrvává, tím se zvyšují jeho schopnosti onemocnění vyvolat.

Do zubního plaku se mohou ukládat minerální látky ze slin a vytvářet **zubní kámen**. Ten sice není u dětí častým nálezem, ale je znamením většího zdravotního ohrožení ústní dutiny.

Příjem sacharidů – cukrů

Kazotvorné bakterie potřebují k životu a rozmnožování sacharidy obsažené v potravinách. Ty jsou v plaku rychle přeměňovány bakteriemi na kyseliny.

Množství a četnost (frekvence) příjmu sacharidů významně ovlivňují délku trvání i míru kyselosti ústního prostředí a tím i riziko vzniku kazu.

Odolnost zubní skloviny

Rozpustnost zubní skloviny v kyselinách je dána jejím složením a stavbou. Méně odolná sklovina se začíná rozpouštět ihned po dosažení kritické hodnoty pH v ústech. A naopak odolná sklovina snese i vyšší kyselost a její delší působení. Odolnost skloviny je individuální vlastností, posílit ji lze např. vlivem fluoridů.

Jaké jsou další příčiny vzniku zubního kazu

Malé množství slin zvyšuje možnost většího ukládání plaku na povrchu zubů, tím prodlouží setrvání sacharidů i kyselin v ústech a zvyšuje riziko vzniku kazu. Naopak zvýšená tvorba slin přispívá k samoočišťování zubů, tedy i ke zrychlenému odstraňování kyselin a sacharidů z ústní dutiny. Riziko zubního kazu se tím snižuje.

Dále jsou to okolnosti, které usnadňují ukládání zubního plaku, jako např. nepravidelné postavení zubů, tvar zubních korunek, kazivé dutiny, špatné plomby, měkká a příliš lepivá strava, nedostatečné žvýkání. Určitou úlohu hraje i vrozená náchylnost ke vzniku zubního kazu.

Předpokladem pro vznik kazu je tedy schopnost bakterií zubního plaku měnit sacharidy na kyseliny na straně jedné a odolnost skloviny vůči těmto kyselinám na straně druhé.

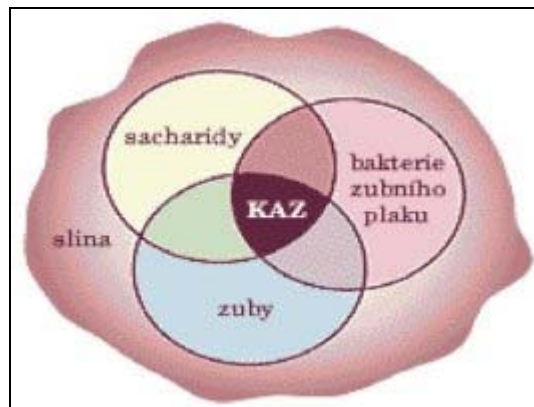
Následky zubního kazu

Kazivá dutina je vyplněna rozbředlými zbytky zubních tkání a potravy. To je živná půda pro bakterie (infekci). Rozsah kazivé dutiny a přítomnost bakterií jsou příčinou zánětu zubní dřeně. To je velmi bolestivé onemocnění, které, není-li včas léčeno, umožňuje šíření zánětu do okolních tkání kolem zubního kořene. Závažnou komplikací jsou kolemčelistní záněty, které ohrožují celkové zdraví dítěte. Zubní kaz a jeho následky jsou nejčastějšími příčinami předčasných ztrát zubů v dětském věku.

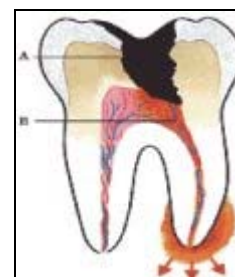
Následky neošetřeného zubního kazu jsou nejčastějším důvodem k odstranění zubu. Zánět a bakteriální infekce v okolí kořene dočasného zubu mohou poškodit vývoj stálých zubů – jejich nástupců. Včasné a správné ošetření může počet těchto nežádoucích komplikací omezit, ale nemůže je vyloučit. Vyloučit je může jen včasná a účinná prevence.

Jak se bránit zubnímu kazu

Prevenčí zubního kazu rozumíme souhrn veškeré činnosti a návyků, kterými můžeme vzniku zubního kazu zabránit nebo kazivost chrupu snížit.



Účinek sliny



Zánět zubní dřeně