

Motivace a instruktáž pacienta

Bc. Matej Hropko



Problémy

- asi 50% obyvatel nenavštěvuje stomatologa pravidelně
- většina obyvatel se ošetření obává
- stomatolog je zaměřen technicky, ne komunikačně
- ne všichni pacienti mají ke svému chrupu pozitivní přístup (chtít ho udržet)
- v jednotlivých věkových kategoriích se chápe problém různě
- ani vzdělání nezajišťuje dobré chápání problému a kvalitní spolupráci
- problémy finanční – jak hradit motivaci
- zatím nebyl nalezen 100% fungující model motivace
- nejefektivnější je individuální přístup



Motivácia

- Pacientovi vysvetľujeme:
 - Co má za onemocnění
 - Jak onemocnění vzniká
 - Jaký má průběh
 - Jaké může mít následky
 - Jaké jsou možnosti léčby
- Prostředky motivace jsou např.:
 - motivační atlas
 - vizualizace zubního plaku pomocí detekčního barvení
 - RTG snímky
 - intraorální kamera
 - indexy

WAKE UP
WITH A NEW
ROUTINE

PRIME, STRETCH, AND FUEL
YOUR WAY TO A BETTER DAY



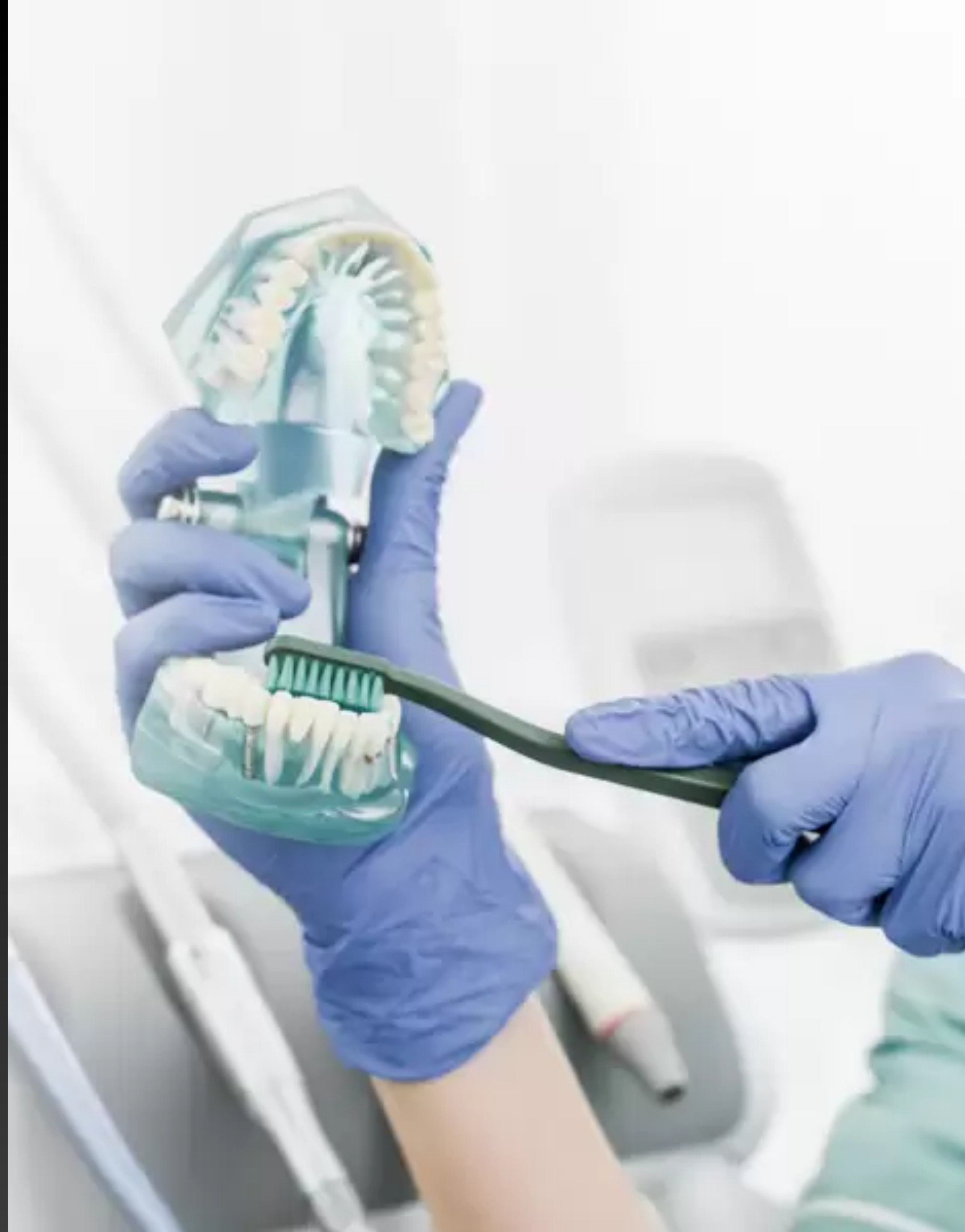
Individuální přístup ke každému pacientovi

- Znat zdravotní stav pacienta
- Mít představu o pacientově intelektu, manuálních schopnostech
- Časové a finanční možnosti
- Sociální postavení, profese
- Pacientovi zájmy a priority
- Míra jeho trpělivosti a síla vůle
- Pacientův vztah ke svému zdraví obecně



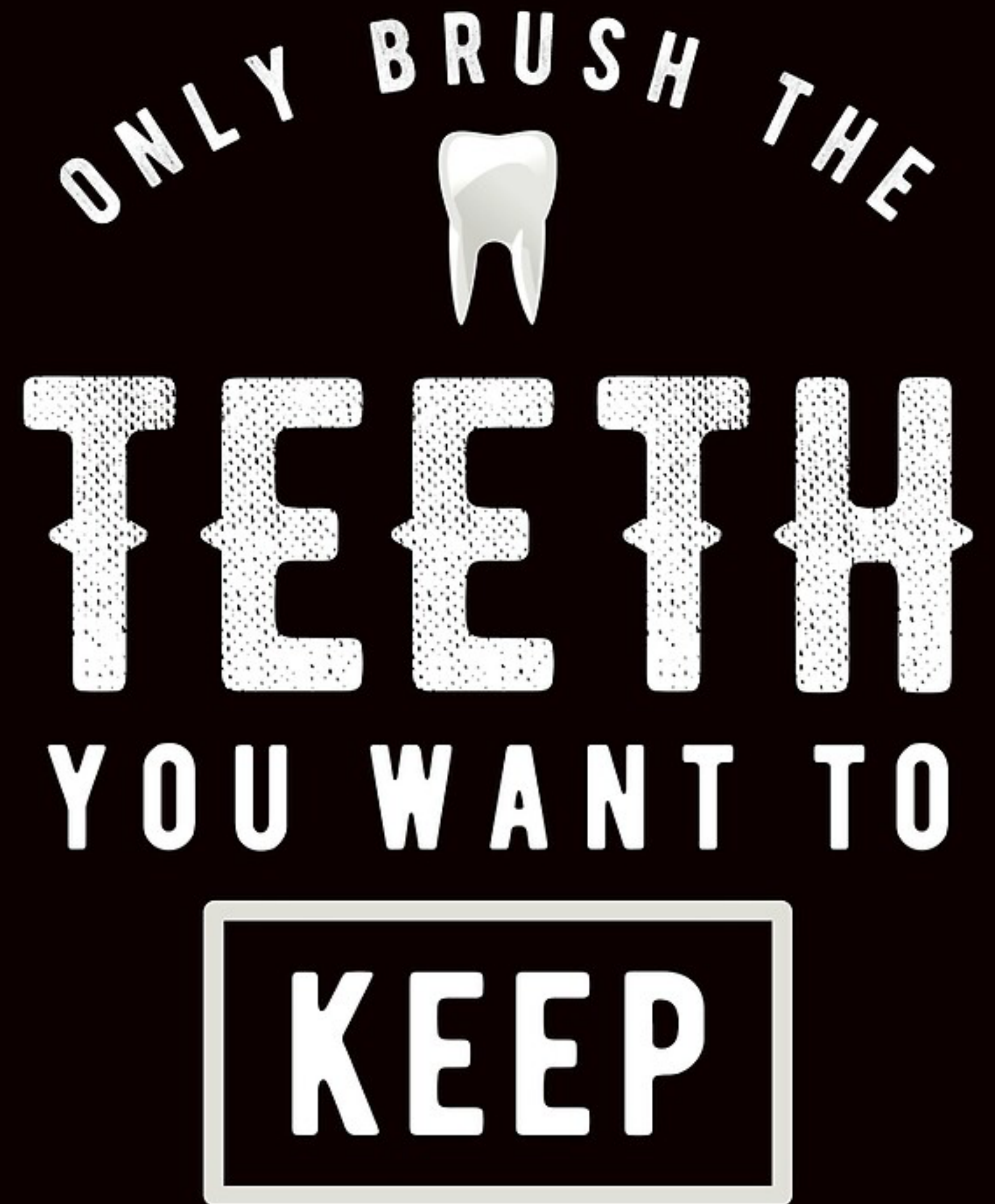
Motivácia

- Pacient se musí ztotožnit s naším myšlením, naše rady prijmout za vlastní, stáva se naším partnerem
- Oči ošetřujícího a klienta jsou v jedné rovině
- Používáme srozumitelná slova



Předsudky v populaci

- Genetika
 - dědí se návyky v rodině, ne náchylnost ke kazu
- Prevenci provádí lékař na pravidelných půlročních prohlídkách
- Zuby vyčistí jen tvrdý kartáček na který je třeba tlačit
- Kartáček lze nahradit ústní vodou nebo žvýkáním žvýkaček



**JEN INDIVIDUÁLNÍ PREVENCE JE
SCHOPNÁ ZAJISTIT CELOŽIVOTNÍ
ZACHOVÁNÍ ZUBŮ**

JEDINOU ÚČINNOU PREVENCÍ JE MECHANICKÁ KONTROLA PLAKU

- Minimálně 2x denně si čistit zuby
- Minimálně 4x ročně si vyměnit zubní kartáček - jaro, léto, podzim, zima
- 2x ročně návštěva ZL
- 2x ročně návštěva DH



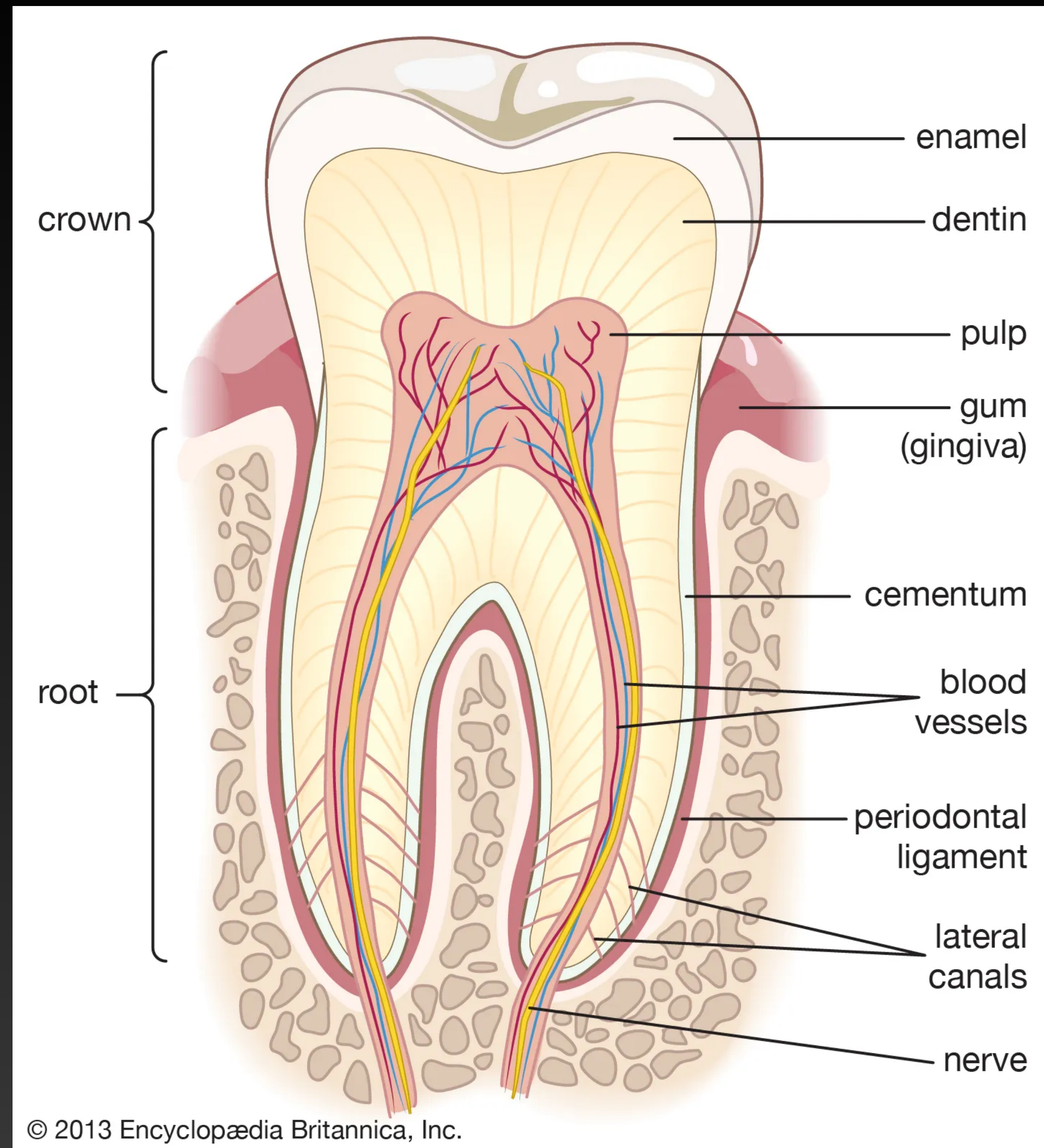
3 základní pilíře edukace pacienta

- INFORMACE
- MOTIVACE
- INSTRUKTÁŽ



Motivaci předchází

- CO JE TO ZUBNÍ KAZ A PARODONTOPATIE?
- CO JE ZPŮSOBUJE?
- JAK ZABRÁNIT JEJICH VZNIKU



PROČ pravidelně navštěvovat ordinaci?

- Obavy z ošetření – pacienta ujistit o bezbolestnosti a poučit o možných následcích neošetřených lézí
 - Cena ošetření – se stoupající náročností stoupá finanční zátěž
 - Omezená trvanlivost výplní, protetických výrobků
 - Parodontitida jako rizikový faktor systémových onemocnění
-
- 3x vyšší riziko IM
 - Cévní choroby
 - 3x vyšší riziko předčasného porodu
 - Modifikace klinického obrazu DM



Informace k čistému chrupu

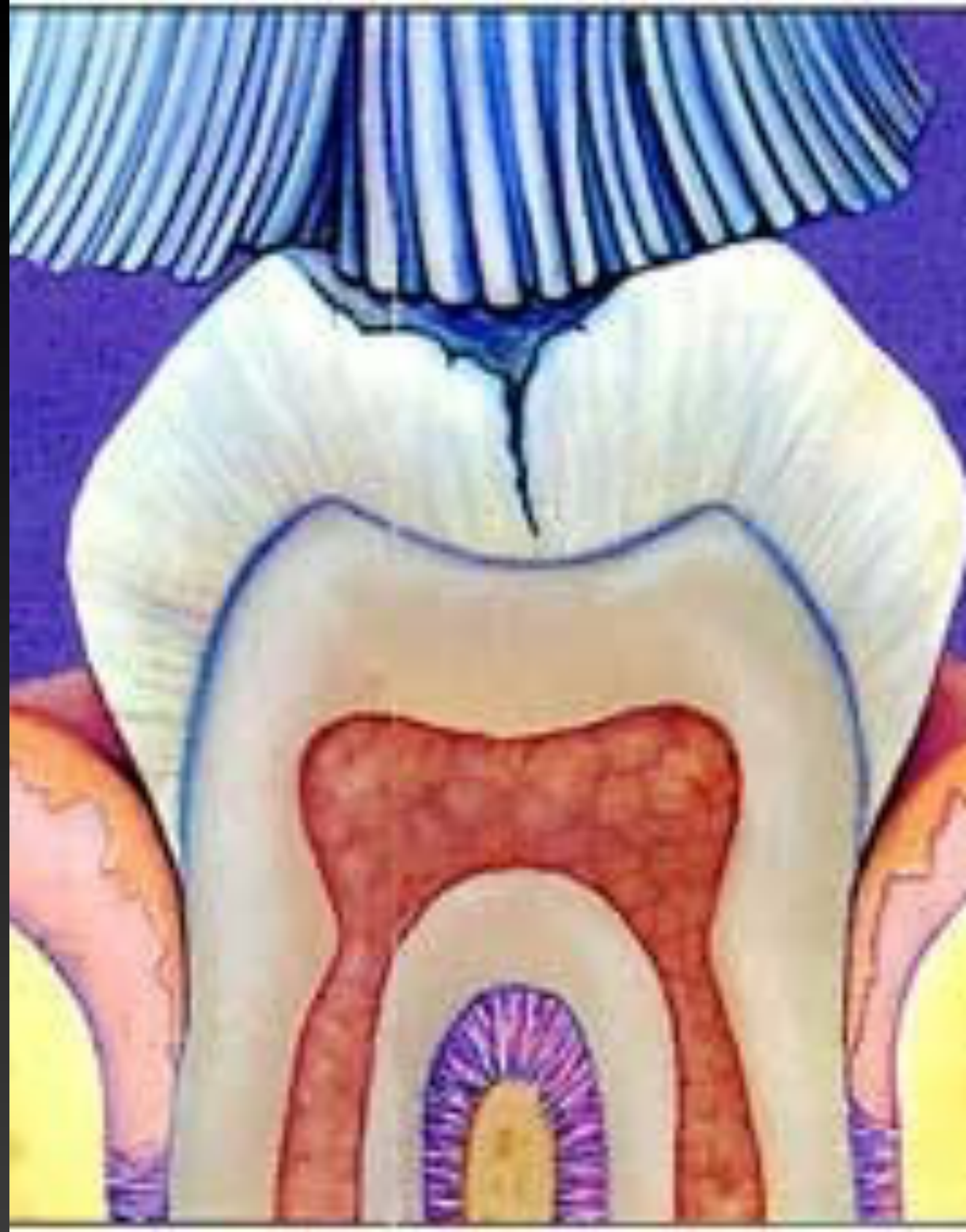
- KDE
- ČÍM
- JAK



Kde?

- Hladké plochy
- Sulkus
- Okluze - důležité především u dětí

- Mezizubní prostor
- 80% problémů je v mezizubí (kazy, parodontální kapsy)



Čím?

- Interdentální hygiena
 - Mezizubní kartáček – správná kalibrace!
 - Mezizubní nit
- Pomůcky pro hladké plochy
 - Klasický zubní kartáček
 - Solo kartáček
 - El. kartáček
- Další
 - Škrabky na jazyk
 - Ústní sprcha



Jak?

- Správnou technikou čištění



Kdy si čistit zuby a jak dlouho?

- Nejdůležitější je večerní hygiena před spánkem
- Čas nerozhoduje, končíme až když jsou všechny plošky čisté (zkouška jazykem)
 - Osvobození od koupelny
 - Pod 10 minut nelze



Motivace

- Individuální přístup k pacientovi dle:
 - Věku
 - Pohlaví
 - Příslušnosti k sociální skupině
 - Compliance - aktivita/pasivita, očekávání pacienta
 - Preference pacienta



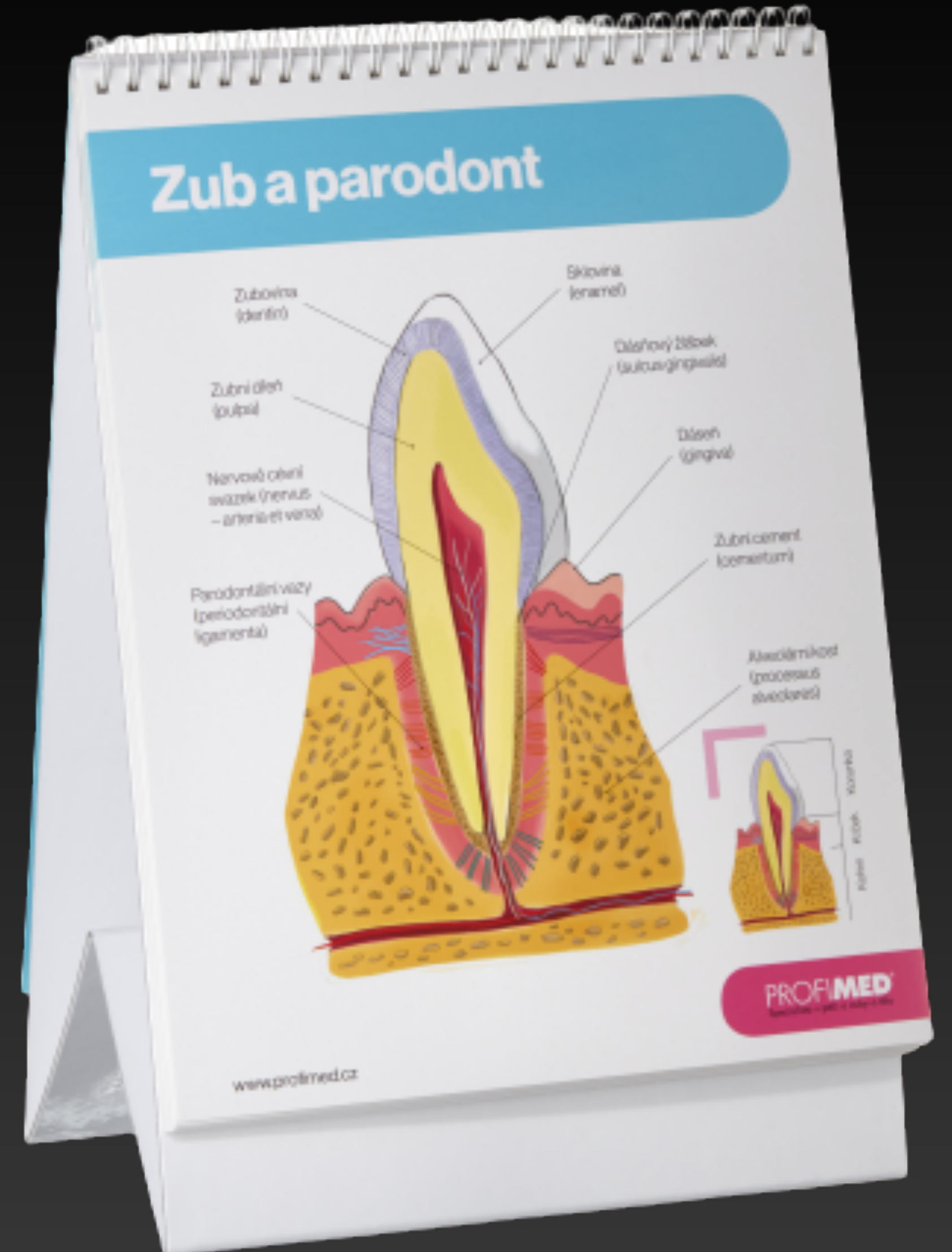
Motivace

- Nepřehlcovat informacemi
- Informace dávkovat postupně
- Čištění zubů musí být
 - Akceptovatelné (zprvu 1 mezizubní kartáček)
 - Efektivní
 - Atraumatické



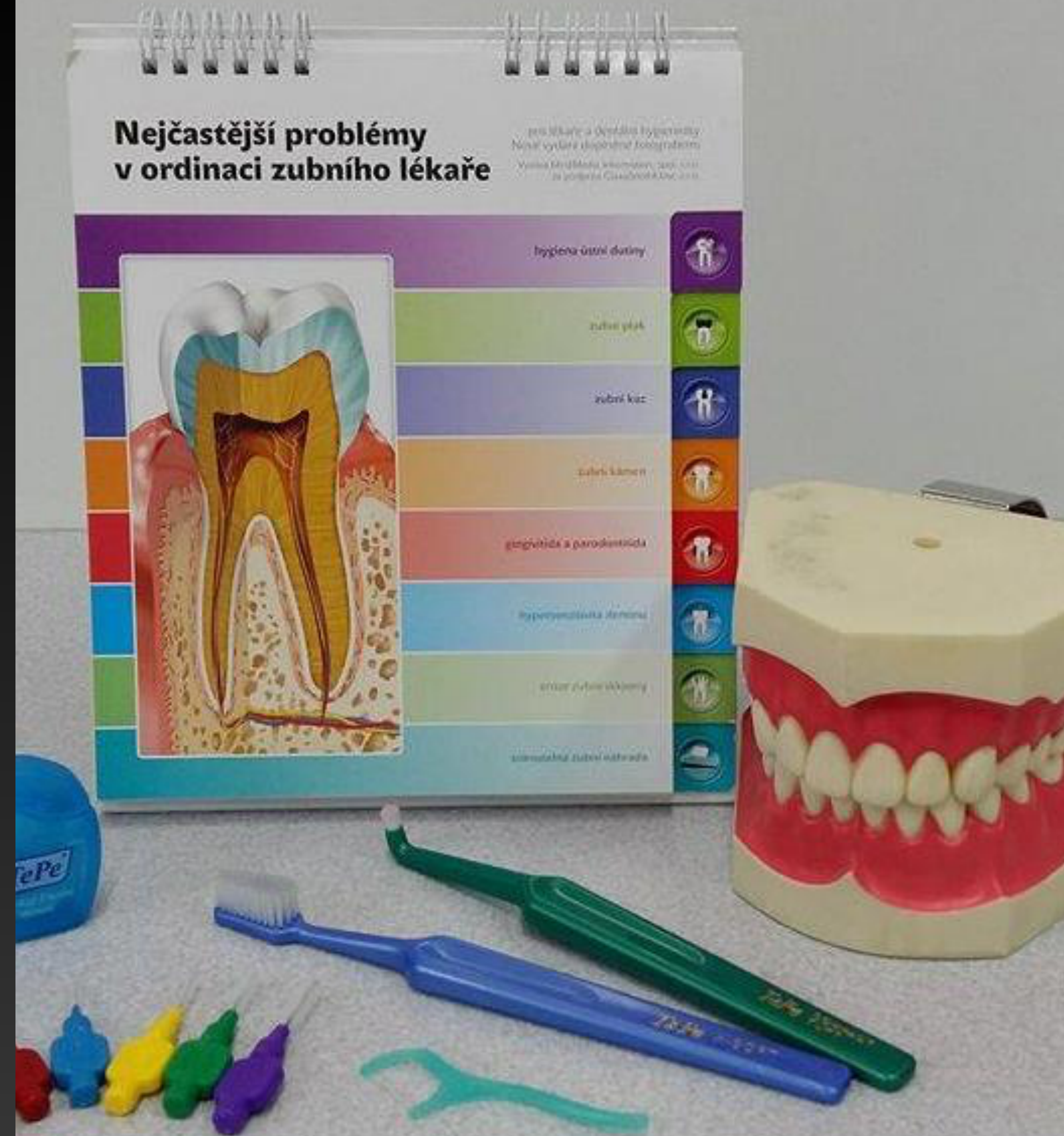
Instruktaž

- UKÁZAT
 - Obrázky, modely, na pacientovi
- NACVIČIT
 - V ústech pacienta nejprve hygienistka, poté pacient zkouší sám
- KONTROLOVAT
 - Recall



Instruktaž

- Jaká by instruktáž tedy měla být???
- Co:
 - Nejjednodušší
 - Nejkratší
 - Nejúčinnější



Instruktaž

- V čekárně pacienta připravovat vhodnými plakáty, edukačními videi
- Umět pacientovi vysvětlit, že instruujeme každého pacienta (pacient se cítí někdy „ponížen“)

WHAT PROBLEMS COULD POOR DENTAL HEALTH CAUSE?



Instruktaž

- Vychází z motivace
- Teoretické vysvětlení pacientovi, které pomůcky pro ústní hygienu jsou pro něho vhodné
- Praktický nácvik s těmito pomůckami v DÚ pacienta
- Možnost zakoupení pomůcek v ordinaci
- Poskytujeme výživové poradenství
 - škodlivost jednoduchých sacharidů v souvislosti s tvorbou a metabolismem plaku
- Pomůcky doporučujeme s rozvahou
- Při každé návštěvě max. 2 pomůcky
- Je potřeba si uvědomit, že instruktáž:
 - na modelu není dostatečná
 - je potřeba nacvičovat ji až do úplného zvládnutí
 - by měla být individuální pro každého pacienta



Zubní kartáček

- Afrika – žvýkání větviček → efekt mechanický + vůně + antibakteriální působení
- Arabové – před islámem → siwak – kokosová palma – roztřepená větvička – vznik vláken- vhodné na čištění
- Číňané- 760 p.n.l. → štětiny vepřů
- Anglie 1780 – moderní kartáček – rukověť z kosti – prasečí štětiny
- 1900 – celuloidové držadlo místo kostěného
- 2. světová válka – nedostatek štětín – nástup silonových vláken – jsou výhodnější



Symposium of oral hygiene

- funkční části hlavy u dospělého 25 mm, pro dítě 15 mm
- optimální počet vláken 1600 (plastové hmoty)
- doporučená délka vláken 10 – 12 mm
- průměr vláken od 0,15 mm do 0,28 mm
- uspořádány do cca 40 snopců ve 3 – 4 řadách
- otvory pro snopce vzdálené 2 mm
- (nejlépe střední tvrdost, měkký není účinný proti plaku)



Symposium of oral hygiene

- Pracovní plocha
 - vlákna zastřižená – tvar V,
 - rovná - převažuje
- Doba užívání
- technika čištění
- frekvence používání, individuálně dle vyvinutého tlaku
- platí:
 - Průměrná doba používání 12 - 15 týdnů
 - 14 dní- podezřelé - technika???
 - Častější výměna- více odstraněného plaku
- Indikátory výměny: rozestup vláken, odbarvení indikátoru
- Kvalita vláken:
 - sekaná – poškozují gingivu a tvrdé zubní tkáně
 - ohlazená – šetrná
 - zatavená - šetrná



- Tvary držadla
 - rovné
 - lomené
 - třikrát lomené
 - odpružené
 - jiné tvary
 - Hlavně má vyhovovat majiteli!!!!
- Modifikace kartáčků
 - pro Bassovu metodu – 2 řady svazků
 - pro ortodontické pacienty
 - na čištění protéz



CURAPROX

- Curaprox velvet 12460
- Curaprox CS 5460 - (0,10 mm) - ultra soft
- Curaprox CS 3960 - (0,12 mm) - supersoft, velmi jemný
- Curaprox CS 1560 - (0,15 mm) - soft, nejtvrdší varianta, u ostatních výrobců tvrdost medium
- vlákna vyráběny z moderního materiálu CUREN, jehož vlastnosti se nemění ani po namočení vodou
- z tohoto důvodu je možné, aby vlákna byla tenčí a celý proces čištění zubů jemnější než s běžnými zubními kartáčky
- malá hlavice zaručuje intenzivnější a šetrnější čištění



TePe

- kombinace praktické rukojeti a efektivní čisticí hlavice s přesným dosahem
- tři typy pevnosti vláken u kartáčků TePe Select střední, měkká a extra měkká (medium, soft, x-soft)
- díky speciálnímu materiálu užitému k výrobě rukojeti lze upravit sklon čisticí hlavy



TePe

- Select Compact extra měkký 2 760
- Select Compact měkký 1 900
- Select Compact střední 1 400
- Select x-soft extra měkký 2 500
- Select soft měkký 1 700
- Select medium střední 1 400



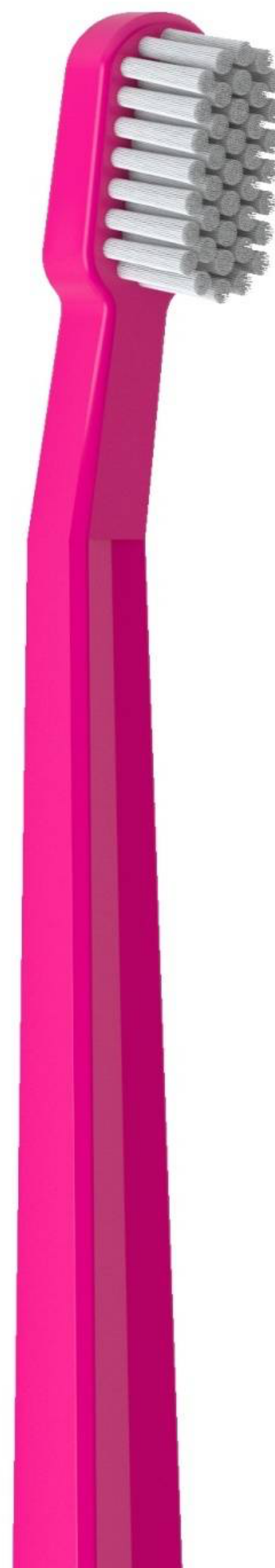
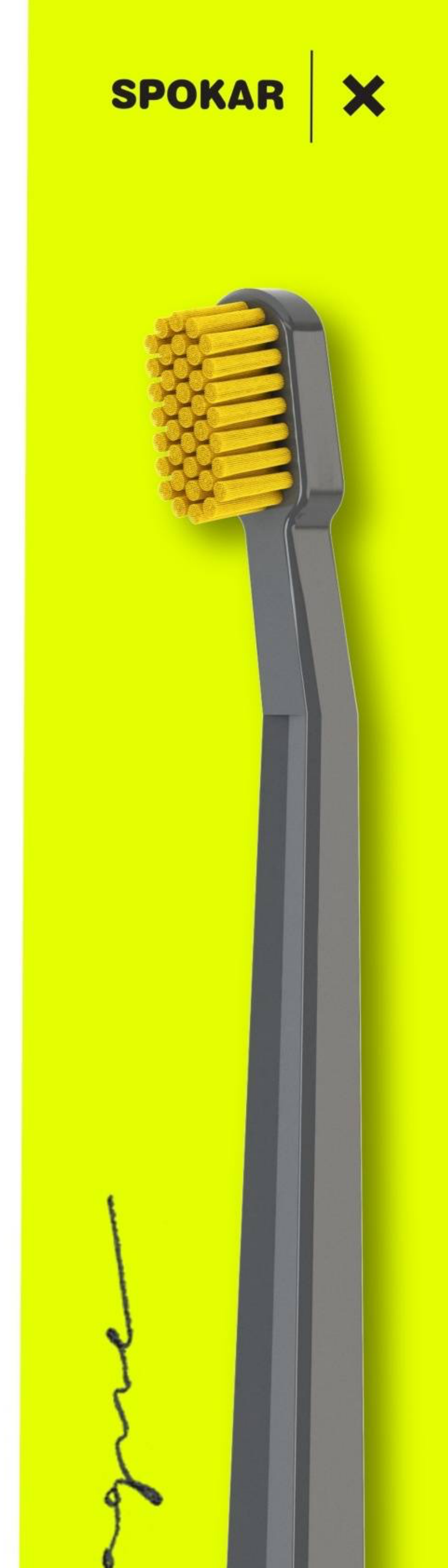
SwissDent

- Tvarované podle zubařských nástrojů
- Zástřihem čistících vláken ve tvaru lžice - konkávní zástřih dokonale kopíruje tvar zubu a umožňuje vláknům 100% kontakt s povrchem zubu
 - X – soft
 - Soft
 - Soft-Medium



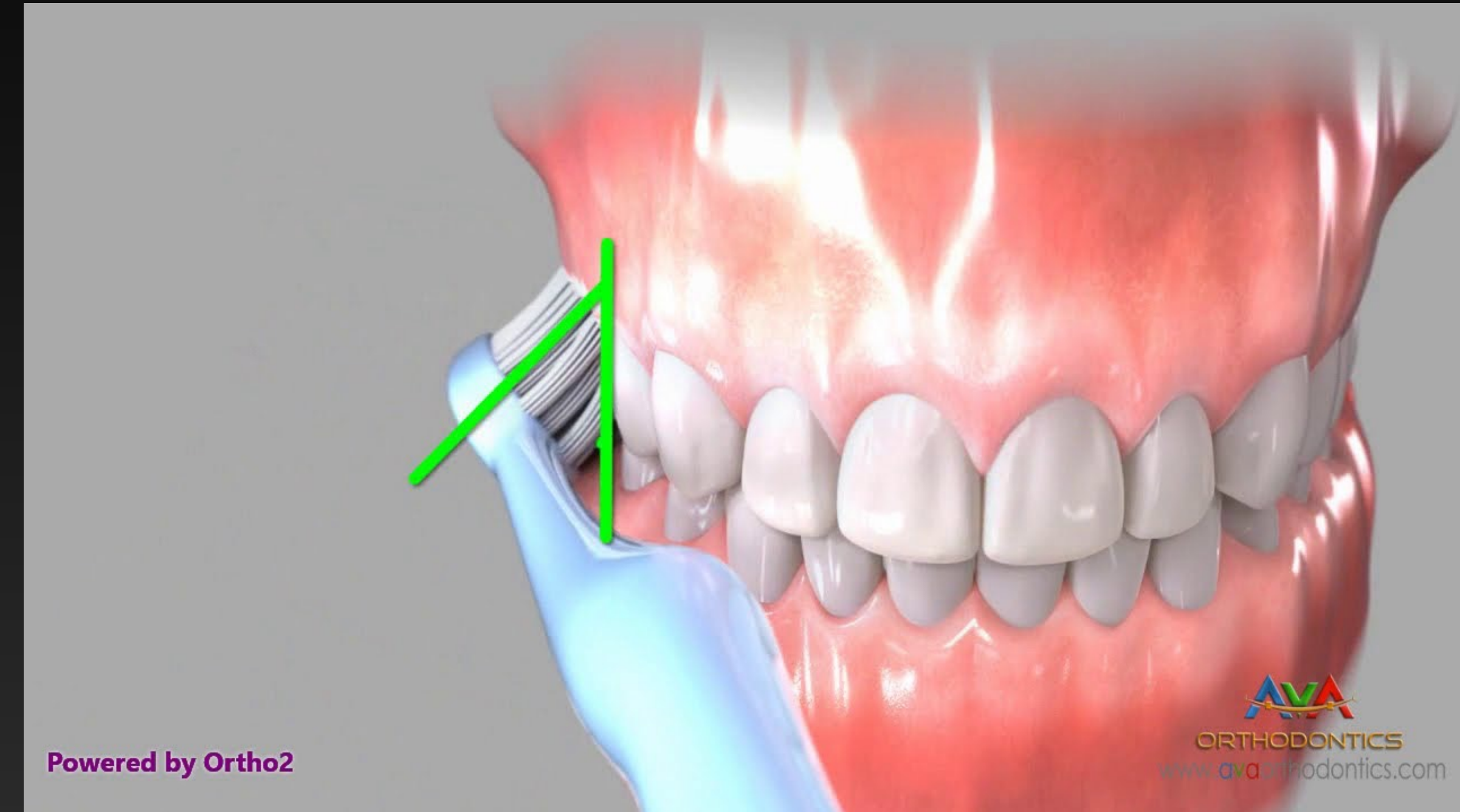
SPOKAR

- Podobný Curaproxu
- Česká firma
- Cena
- Spokar X
- Spokar +
- Spokar O - ortho
- Spokar L
- Spokar C



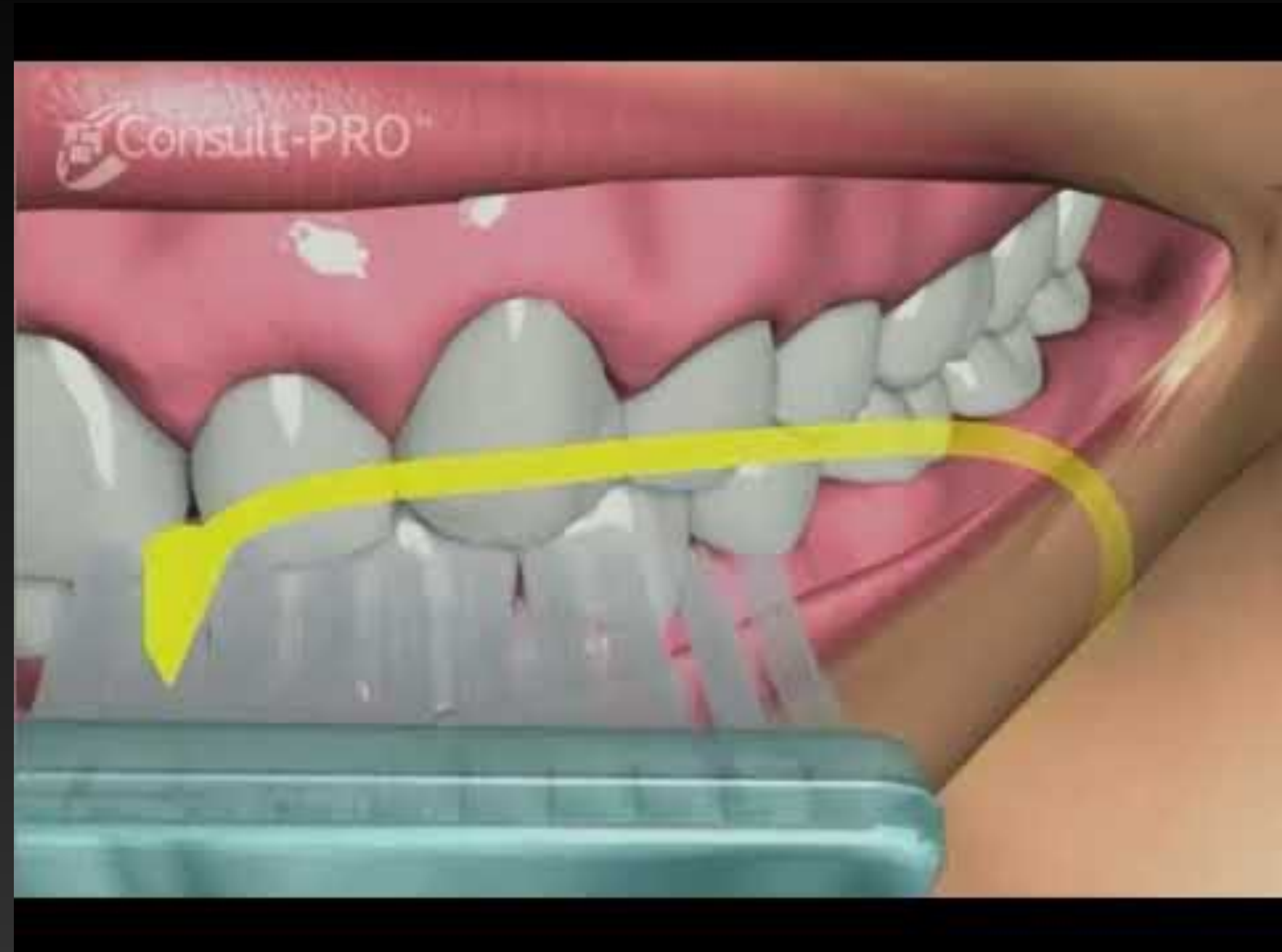
Techniky čištění zubů

- Požadavky: snadná osvojitelnost, maximální účinnost
- Různé techniky, liší se dle druhu parodontu (zdravý/nemocný)
- (Praváci začínat vpravo nahoře, končit vpravo dole, nevynechat dist. plošky zadních zubů)
- Čistit i jazyk



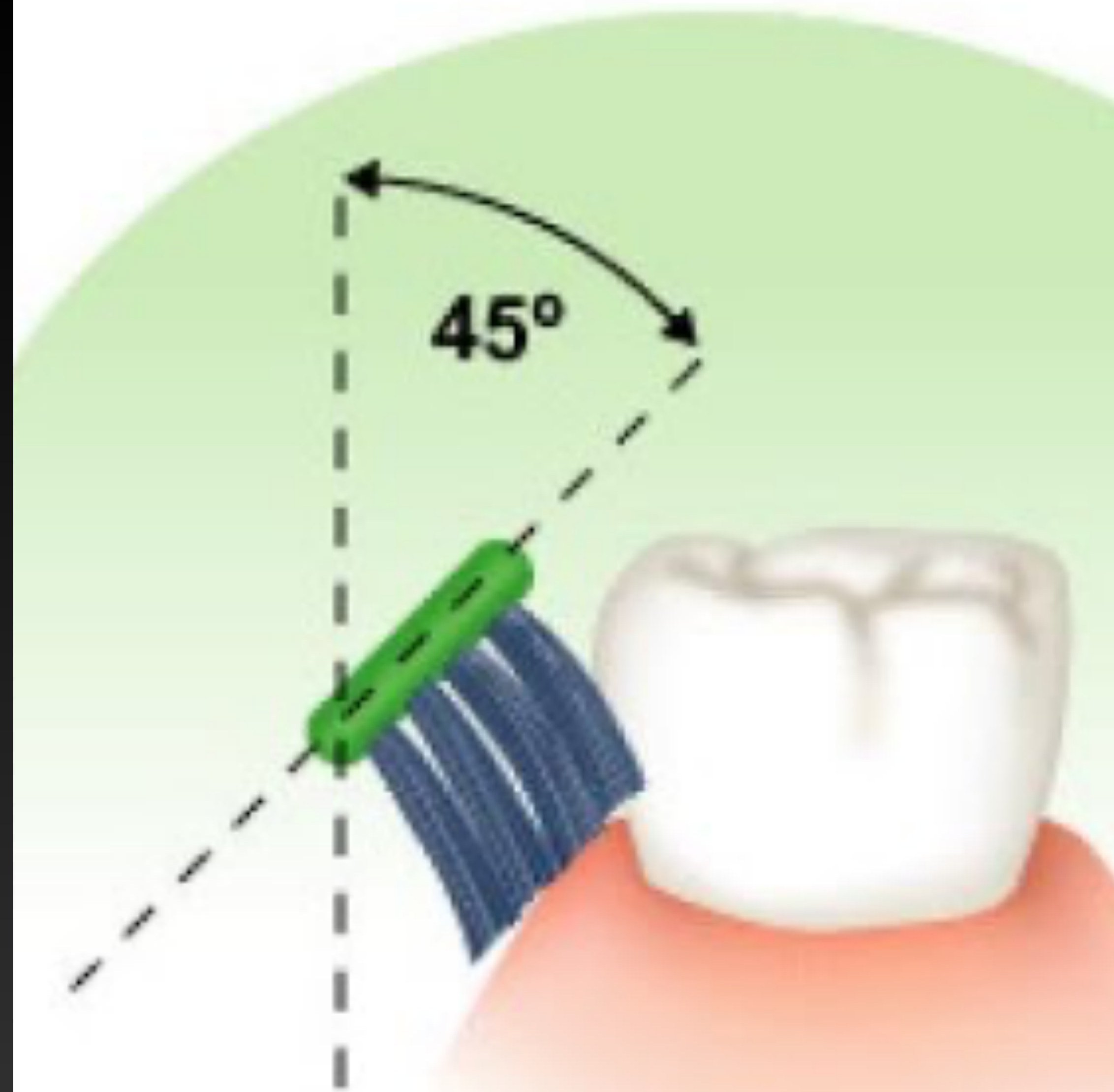
Fones

- Metoda podle Foneho - čistí se současně oba oblouky bukálně (kroužky), poté z orální strany při otevřených ústech horní, dolní oblouk, okluze se čistí horizontálními pohyby
- Indikace: děti, pacienti nezvládající „složitější metodu“
- Kontraindikace: relativní riziko klínových defektů



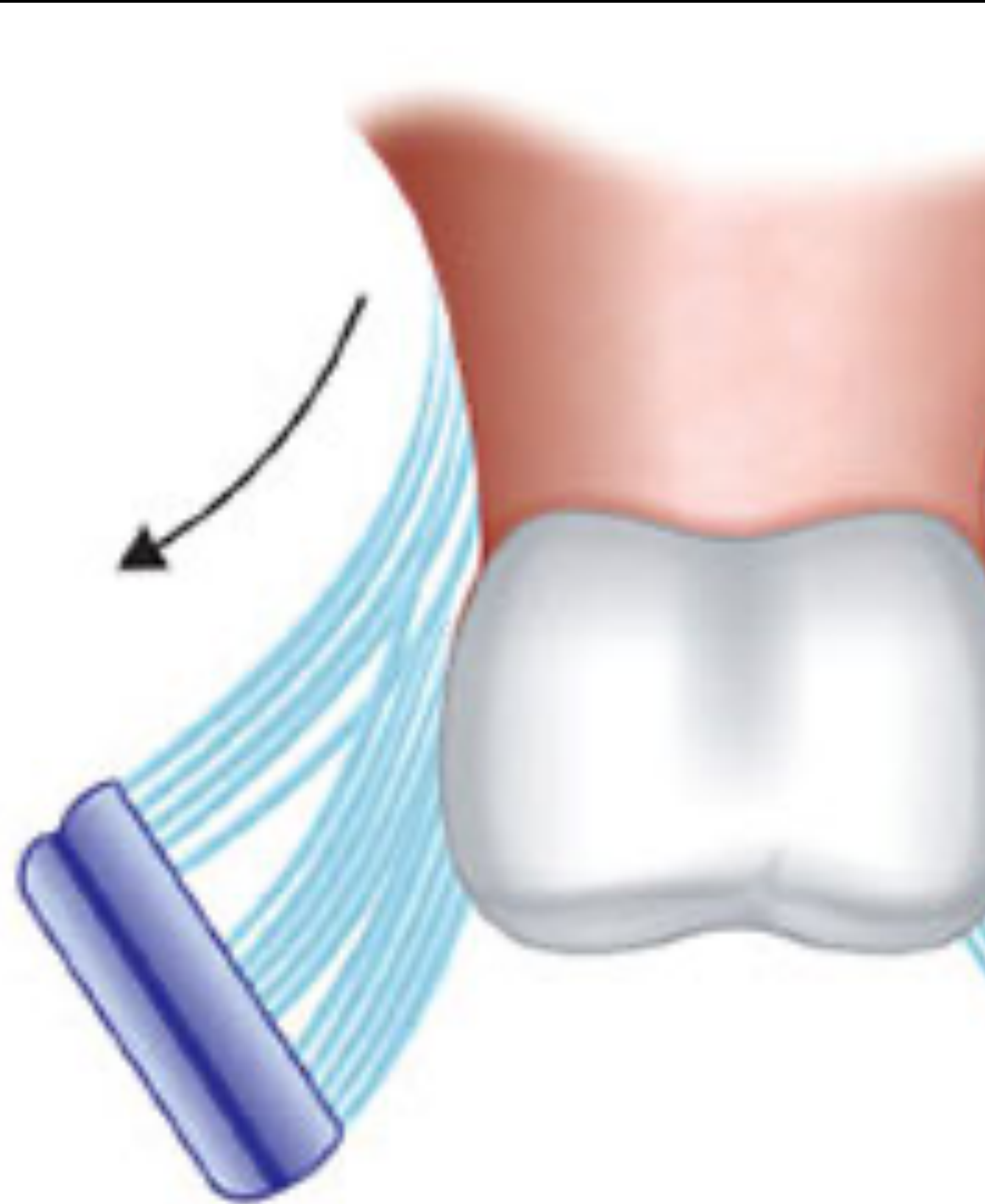
Stillman

- Stírací, roll and sweep, (Stillmanova technika) vertikální kombinovaná metoda – vlákna kartáčku pod úhlem 30-45° přiložíme na připojenou gingivu, stíráme k incizi/okluzi, hlavu kartáčku posunou o 1 zub – opakovat, orální strana stejný postup, okluze horizontálně
- Indikace: chrup s anat. normální gingivou
- Kontraindikace: ztráta tkání v mezizubním prostoru, příliš silně vyvinuté margo gingivae



Modifikovaný Stillman

- Modifikovaná metoda dle Stillmana
- vlákna kartáčku pod úhlem 45° přiložíme na připojenou gingivu, drobné vibrační pohyby, současně vertikálně přes gingivu až k incizi/okluzi, orální strana stejně, okluze horizontálně
- Indikace: zdravý parodont, recesy
- Kontraindikace: nejsou



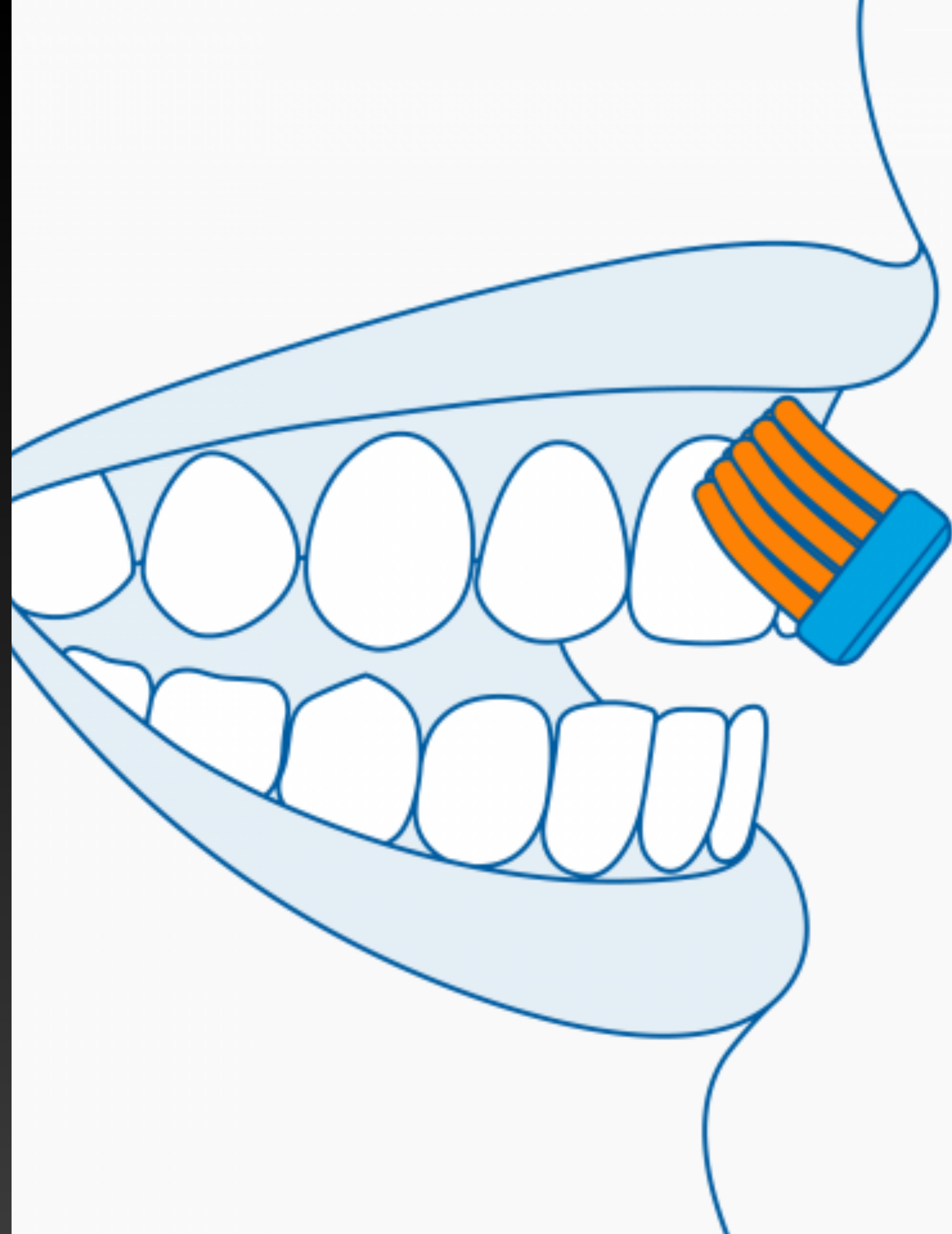
Charters

- Metoda podle Charterse- vlákna kartáčku pod úhlem 45° k okluzi a posunuje se směrem ke gingivě, drobné vibrační pohyby, orální strany nutno čistit každý mezizubní prostor jednotlivě, vyčistit každý segment 2-3 pohyby, krátká přestávka a na stejném místě celý postup opakovat, okluzní plošky horizontálními pohyby
- Indikace: parodontitida
- Kontraindikace: značná časová náročnost



Bass

- Intrasulkulární metoda podle Basse-
vlákna kartáčku pod úhlem 45° do
gingiválního sulku, drobné vibrační
pohyby, orálně stejně, u frontálních
zubů osa kartáčku vertikálně, okluze
horizontálně
- Indikace: parodontitida, gingivitida
- Kontraindikace: obtížnost, časová
náročnost

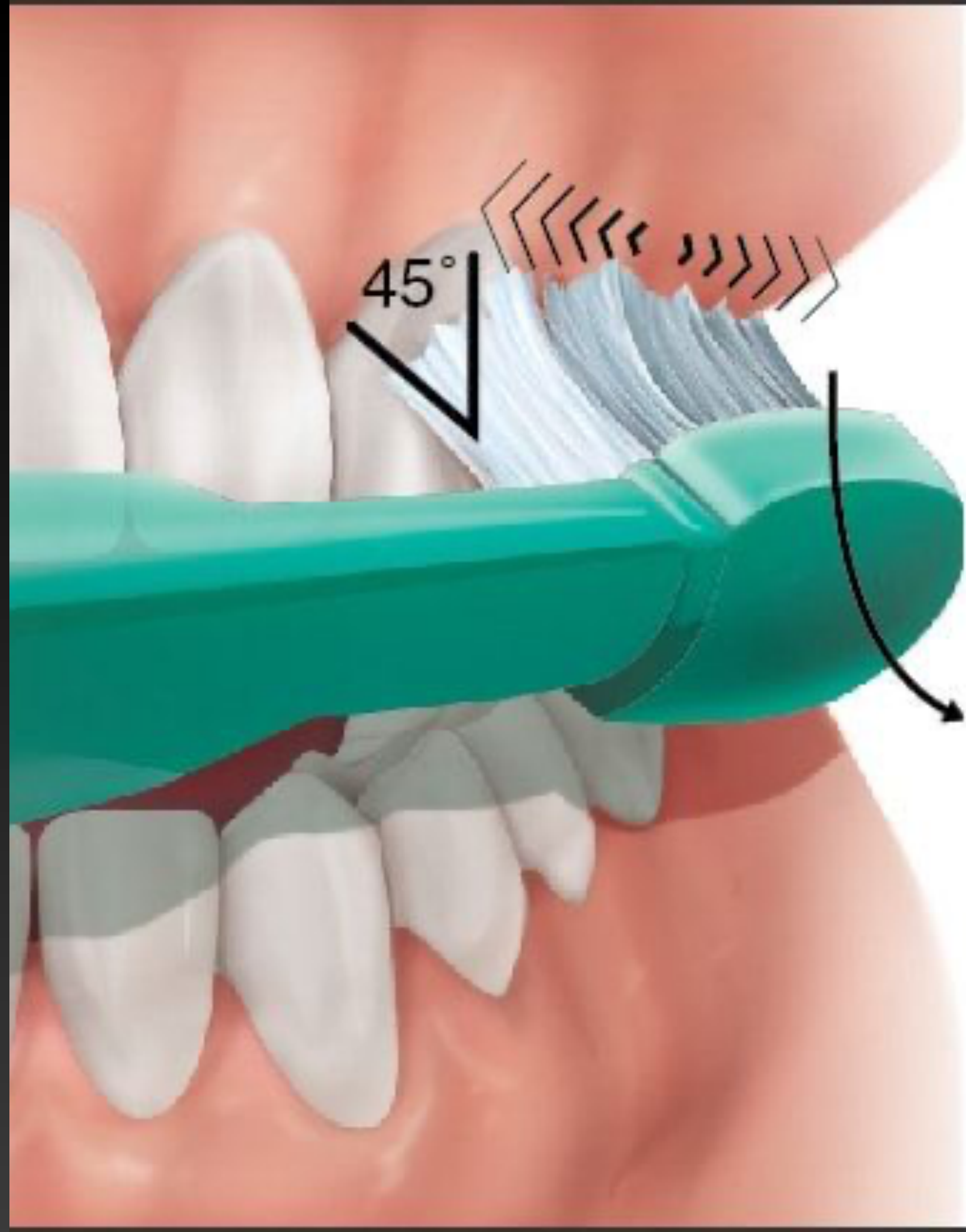




**Správně čištění zubů -
Bassova technika**

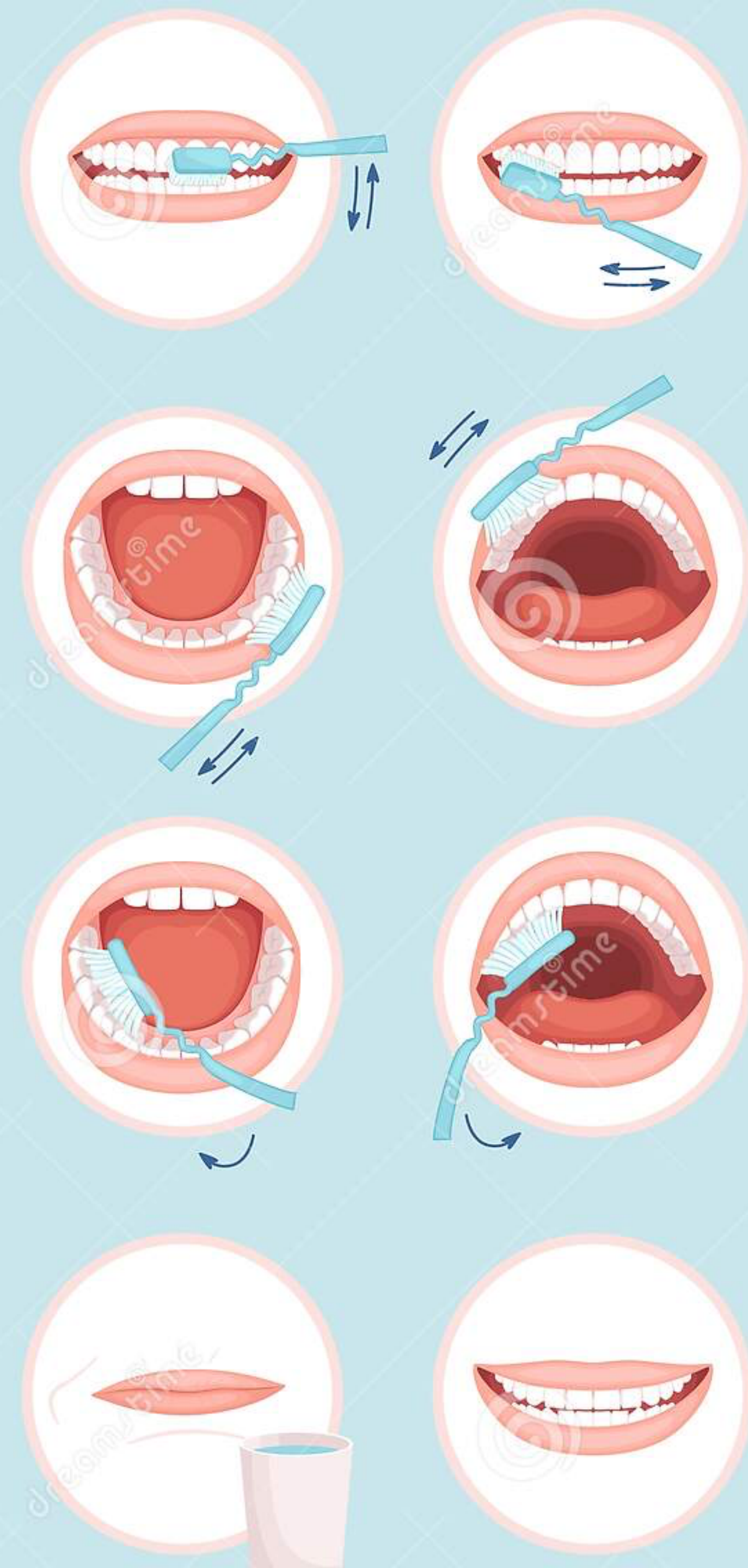
Modifikovaný Bass

- Modifikovaná Bassova technika vlákna kartáčku pod úhlem 45° do gingiválního sulku, drobné vibrační pohyby a pak následne stíráme k incizi/okluzi, hlavu kartáčku posunou o 1 zub – opakovat, orální strana stejný postup, okluze horizontálně orálně u frontálních zubů osa kartáčku vertikálně
- Indikace: parodontitida, gingivitida
- Kontraindikace: časová náročnost, obtížnost
-



Cik-cak

- Metoda vhodná pro děti, snadnost, ale spíše trénink na Stillmanovu techniku čištění zubů - zuby ve skusu hrana na hranu, stírání od červeného přes bílé k červenému.



Solo (single) kartáček

- široké využití u pacientů
- k dočištění chrupu
- u pacientů s protetickými pracemi, implantáty a u dětí v období prořezávání stálých molárů



Mezizubní hygiena

- Význam:
 - Mezizubní hygiena slouží k vyčištění mezizubních prostor, která pomocí běžného kartáčku nemůžeme dokonale vyčistit.
 - (i když záleží na tom jakou metodu čištění zubů upřednostňujeme- Chartersova metoda je zaměřena na interdentální prostory, Bassova na gingivální sulkus)
- Možnosti:
 - Dentální niť
 - Interdentální stimulátory
 - Párátka
 - Mezizubní kartáčky



Mezizubní nit - floss

- Původně se používalo hedvábí, nyní silon(nylon)
- typy:
 - voskované
 - nevoskované
 - s fluorem
 - bez fluoru
 - bez aroma
 - s aroma – nejčastěji mentol
 - expandující (ve vlhkém prostředí změni svůj objem a vytvoří strukturu podobnou vláknu superfloss, díky této vlastnosti vyčistí důkladně všechny mezizubní prostory)
 - “bělicí” – např. značka G.U.M.- nit je potažená jemnou vrstvou obsahující mikronizované silikáty s vysokým obsahem fluoridů – 1490ppm



Superfloss

- superfloss – speciální nit, která má vyztužený konec pro zavádění = zaváděcí konec, ideální pro čištění pod můstky a okolo implantátů či zámečků fixních rovnátek, či-li tam, kde nelze pronikat mezi zuby



Mezizubní nit

- účel flosování:
 - odstranit zubní plak
 - zavádění (aplikace) léčebných prostředků (fluor)
 - odhalení zubního kamene a kazů
 - detekce převislých výplní a korunek
 - kontrola zhotovených výplní



Postup

- jak flosovat:
 - prsty a nití
 - niť spojenou do kroužku a práce prsty
- flosspick
 - a) jednorázový – nit napnutá v tzv. Mečíku
 - b) výměnný
 - c) zaváděcí jehly – např. plastové k zavádění nitě pod moustky



Postup

- zásady:
 - vždy čistit obě strany zubu!
 - nezajíždět flossem příliš hluboko! Nebezpečí poranění.
- limitace flossování:
 - zručnost pacienta
 - konkavita aproximálních ploch kořene
 - neprůchodnost aproximální plochy (můstek) → indikován superfloss, mezizubní kartáček
 - zubní kámen
 - převislé výpln
 - nevhodné korunky



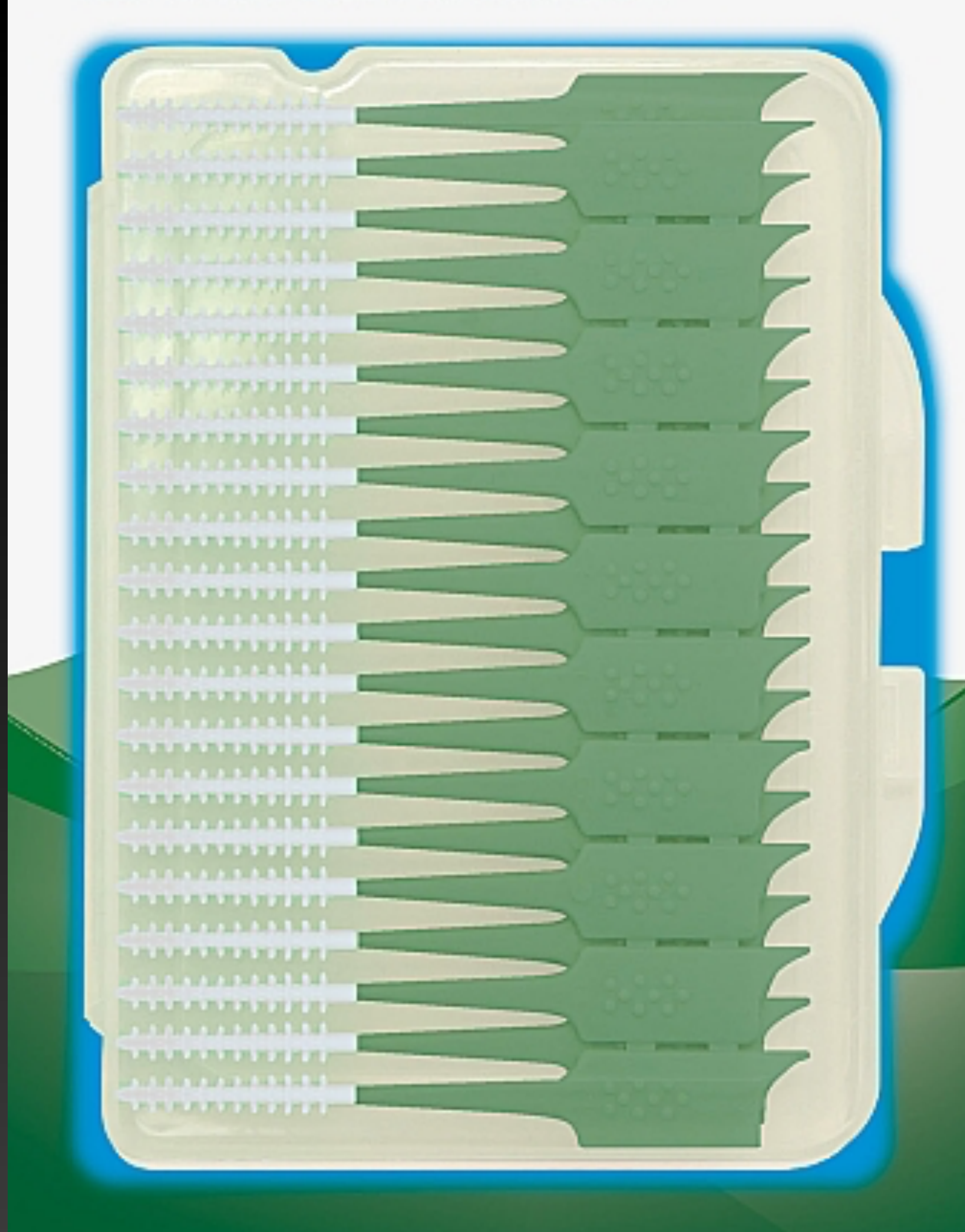
Interdentální stimulátor masážní hrot

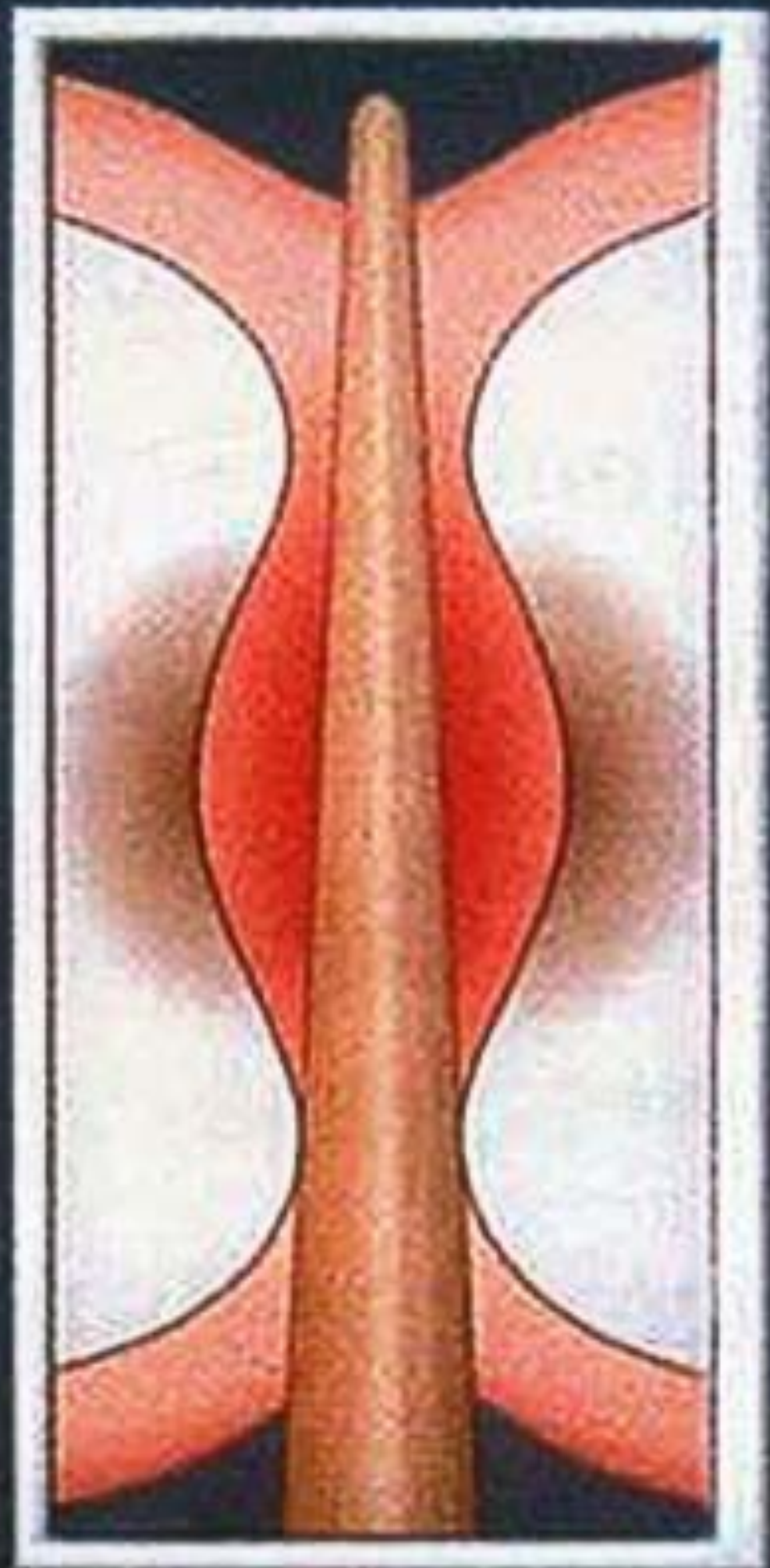
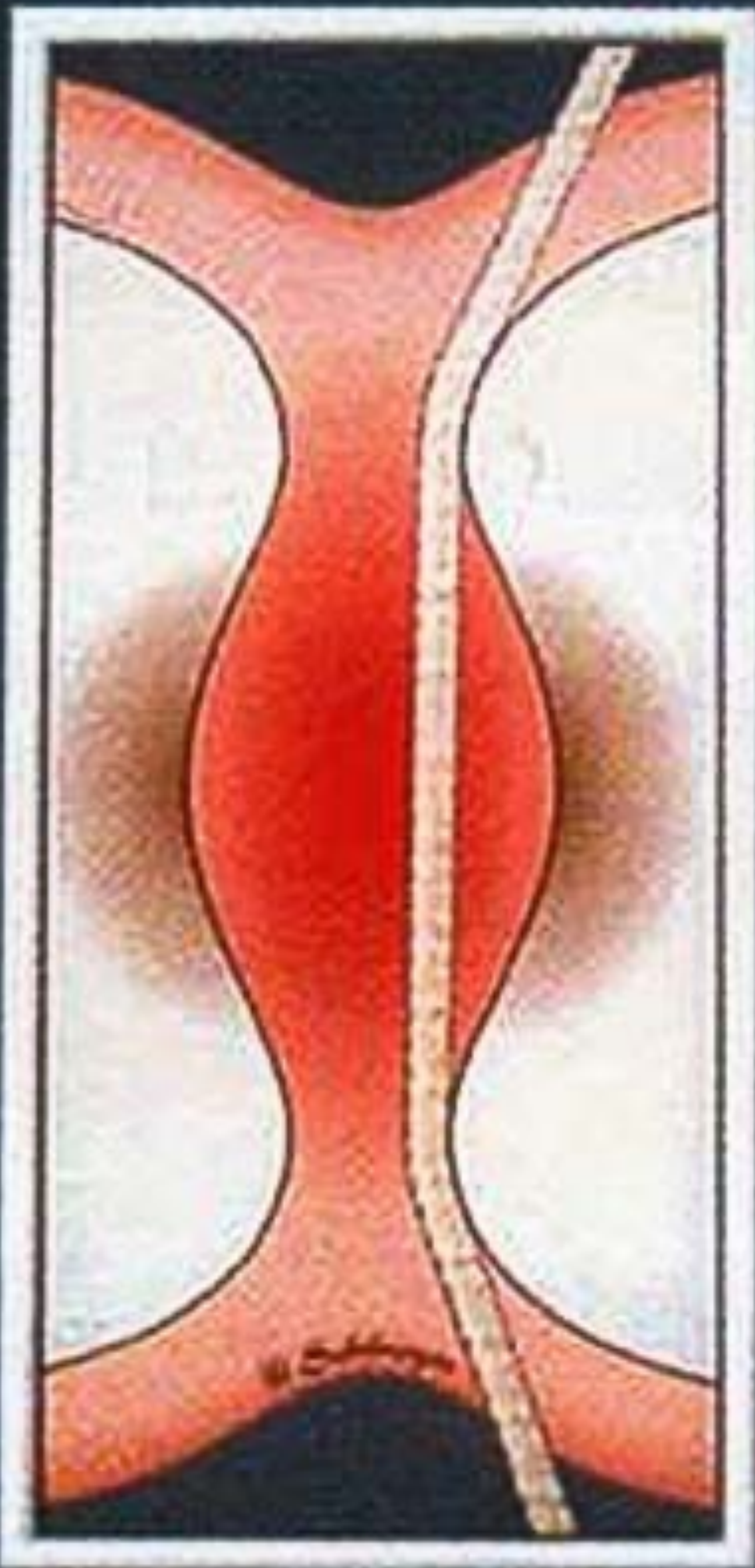
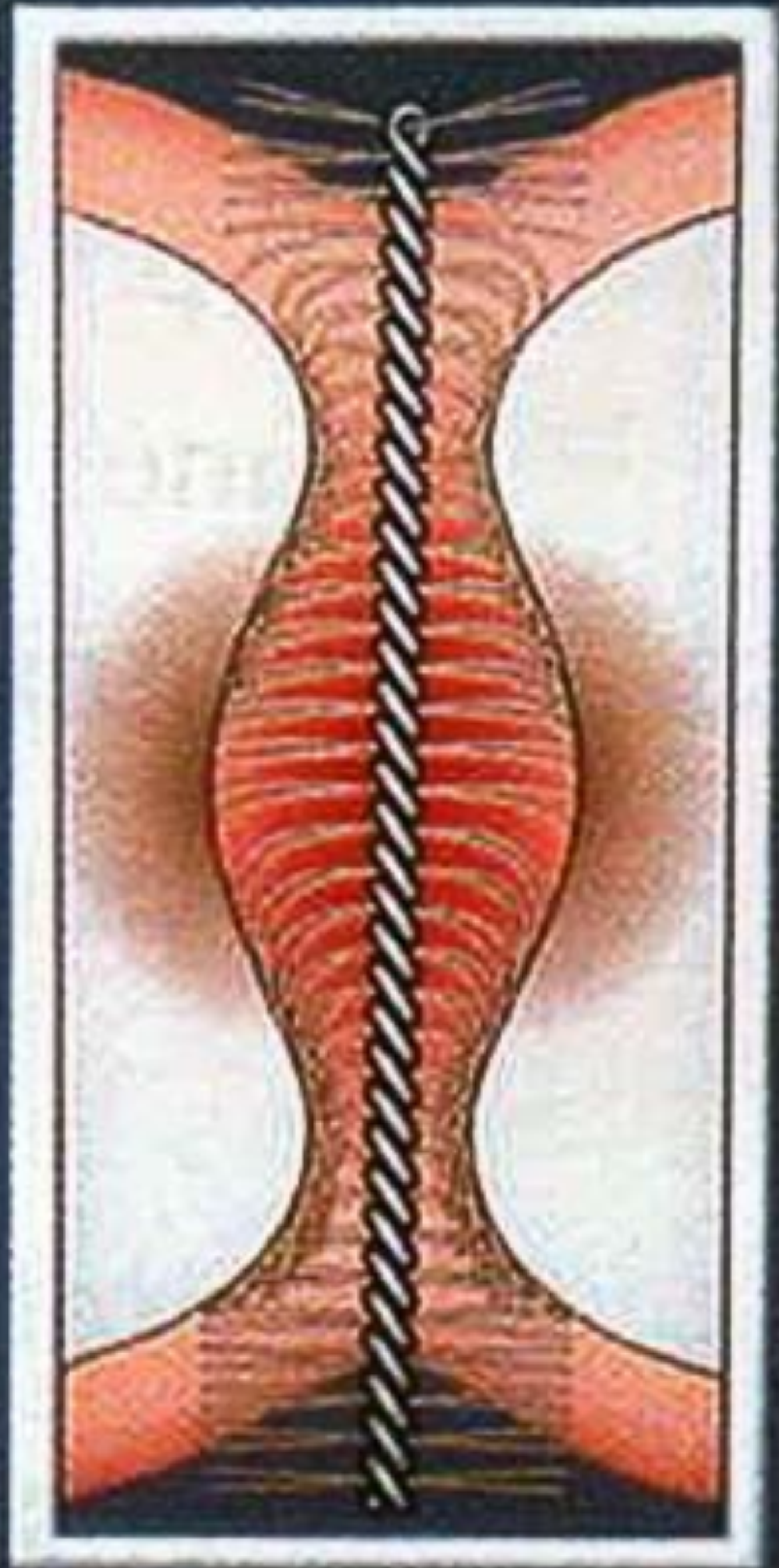
- je to pružná gumová špička na držáku
 - účel:
- odstranění plaku
- stimulace gingivy a masáž dásní
- nezavádět subgingiválně – poranění



Párátka

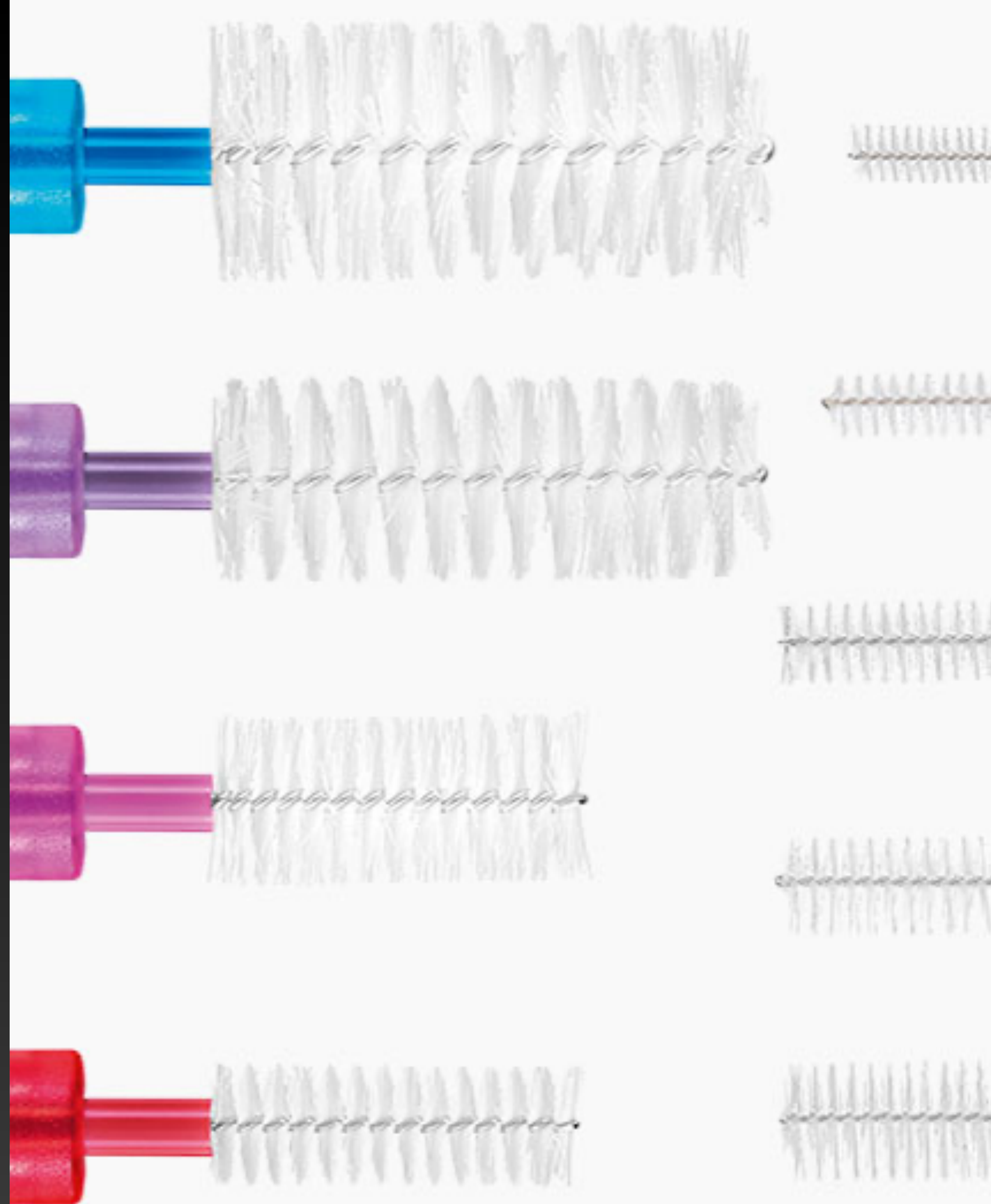
- nyní se používají méně
- mají trojúhelníkový profil
- jsou z měkké dřeva (balza, oranžovník, lipové nebo březové dřevo - poslední dvě jmenovaná - TePe párátka - dřevo v ústech zvlhne, stane se pružnějším a zároveň velmi měkkým)
- mohou být i plastová
- mohou být obohacena o fluoridy, antibakteriální xylitol, určitou příchuť - nejčastěji mentol
- odstraňují plak, potravu
- stimulují dásně
- potlačují tvorbu granulací po operacích parodontu
- vhodné jen tam, kde je volný interdentální prostor – musíme dávat pozor na poranění





Mezizubní kartáčky

- malé spirální kartáčky, jejich osa je kovová, umělohmotná nebo kovová potažená umělou hmotou
- uspořádání vláken:
 - cylindrické – vzniká válec
 - kónické – rozšiřují se od špičky



Mezizubní kartáčky

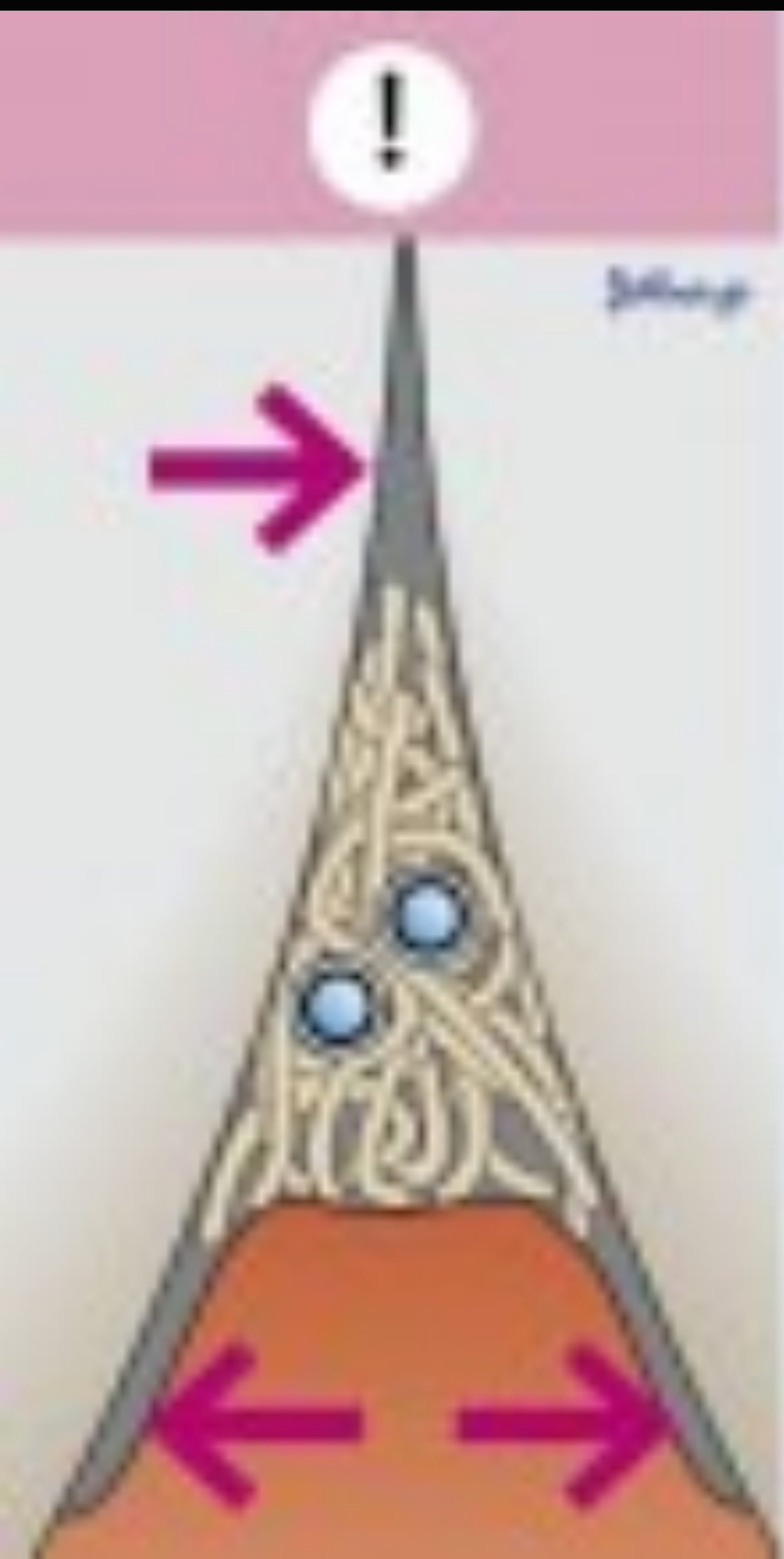
- Podle délky vláken se určuje velikost mezizubního kartáčku
- Každý výrobce používal svůj vlastní systém značení pro danou velikost - velice chaotické, mezinárodní organizace pro standardizaci – ISO zavedla nový systém značení
- Sjednocené označení bylo vytvořeno na základě minimálního poměru otvoru, kterým může mezizubní kartáček proniknout bez deformace tvaru mezizubním prostorem



Mezizubní kartáčky

- Z klinického hlediska je důležitá volba velikosti kartáčku, pro každého pacienta individuální
- Nevhodné doporučovat do každé mezery jiný kartáček!
- Pacient by to pravděpodobně nedodržel!
- Měli bychom pacientovi usnadnit situaci.
- Je osvědčené vytipovat nejlépe dvě velikosti kartáčků





Mezizubní kartáčky

- provedení:
- na krátké ručce ⇒ vhodné jako cestovní, pro frontální zuby (např. TePe, Curaprox travel či handy, Doft, Elmex)
- na delší ručce ⇒ snadné čištění zadních interdentálních prostorů zvláště z orálních ploch
- kartáček by měl hladce procházet při bazi interdentálního prostoru – ne u bodu kontaktu
- čistíme vestibulárně i orálně (tvar mezizubí připomíná přesýpací hodiny)
- projedeme kartáčkem jednou
- drhne-li kartáček:
 - a) zubní kámen
 - b) převislá výplň
 - c) stěsnání zubů
- je-li papila zdravá - nekrvácí



Mezizubní kartáčky

- indikace pro mezizubní kartáček:
- mezizubní krčkové plochy
- chybějící papila
- konkavita aproximálních ploch kořenů
- hygiena můstků
- hygiena implantátů
- zavádění léčebných látek do mezizubí
- kontraindikace:
- plně vyplněný interdentální prostor
- používání hrubé síly na protlačování kartáčku
- používání kartáčku bez štětin(poškození tvrdých zubních tkání)



Mezizubní kartáčky

- závěr:
- mezizubní kartáček by měl vydržet přibližně 11-15 dní
- zkrácená životnost – je-li přítomen interdentálně zubní kámen, převislá výplň či špatná technika
- při plném interdentálním prostoru nejvýhodnější flossování
- chybějící papila –interdentální kartáček
- výrazná ztráta parodontálních tkání- jednosvazkový kartáček



Škrabka na jazyk

- individualizace na základě potřeb pacienta – dítě, senior
- snadná manipulace – design a ergonomie - není to stejné
- podmínka snadné čistitelnosti
- výměna za 5 – 8 měsíc
- pevné držátko, pružná pracovní část
- principem je vždy otření tupé hrany škrabky o facies dorsalis linguae – obě strany
- jazyk „ nedřeme „ ale čistíme



**Slyším, zapomenu, vidím - zapamatuji si,
ale uchopím - pochopím.**

M. Montessori