

## Jak dětem správně čistit zuby?

<b>Jak?</b> 10-18 měsíců:	navlhčený čtvereček gázy nebo velmi jemný kartáček Kdo čistí? Rodiče!
18-24 měsíců:	dětský zubní kartáček <b>bez</b> pasty Kdo čistí? Rodiče!
2-3 roky:	dětský zubní kartáček <b>bez</b> pasty Kdo čistí? Dítě může čistit samo, ale rodiče potom zuby dočistí!
3-5 let:	dětský zubní kartáček <b>s pastou obsahující fluorid</b> Kdo čistí? Děti se v tomto období učí systematicky si čistit zuby. Rodiče je zkontrolují, případně pomohou.
od 6 let:	dětský zubní kartáček <b>s pastou obsahující fluorid</b> Kdo čistí? Děti. Rodiče je mohou zkontrolovat.

**Kde?** Každý zub z každé strany, ale hlavně kousací plošky, děti mají měkčí sklovinu, náchylnější ke vzniku zubního kazu a hlubší rýhy na kousacích ploškách.

**Kdy?** Ráno po jídle, ale hlavně VEČER po večeři.

Čistíte si zuby ráno než jde dítě do školky, školy?

Čistí si zuby ve školce?

Po konzumaci sladkostí, resp. sladkých nápojů, dále jogurtů a jiných kyselých jídel čistíme zuby až za půl hodiny. Ne hned! Kyselé prostředí v ústech mírně rozpouští sklovinu, a mechanickým čištěním by jsme ten proces ještě urychlili.

**Čím?** Dětský zubní kartáček je měkký, má malou hlavičku, a vydrží max. půl roku

**Proč?** Děti si musí hlavně vytvořit návyk,

ošetření zubního kazu může znamenat pro dítě nepříjemný zážitek;

neošetření = zvětšující se zubního kaz v mléčném chrupu může poškodit zárodek stálého zubu.

**Fluoridové tablety** (Zymafluor, Fluorik, Natrium floratum ...)

předepisuje na základě individuální konzultace: do 3 let pediatr,  
od 3 let zubní lékař

Jejich podání závisí na mnoha faktorech:

1. zda vaříte z kojenecké vody, nebo z nefluoridované vody z vodovodu
2. fluoridová sůl
3. fluoridová pasta
4. doplňky: laky, gely, roztoky, např.: Elmex geleé 1x za týden, večer po vyčištění zubů (od 3 let, resp. když je už dítě schopno vyplivovat)

Dávkování:

Pokud není jiný zdroj fluoru = vaříte z vody z kohoutku a nepoužíváte sůl s fluoridem:  
1-3 r. 1 tbl., 3-6 r. 2 tbl., 6-14r. 4 tbl

Pokud je jiný zdroj fluoru: dávky jsou poloviční, tj.: 1-3 r. 0 tbl., 3-6 r. 1 tbl., 6-14r. 2 tbl.

Tablety se žvýkají nebo cucají a podávají se v jinou denní dobu než probíhá čištění zubů.

Tablety nedáváme: pokud jsou rodiče schopni uhlídat, že si dítě pořádně čistí zuby, a jednou za půl roku se dostaví na preventivní prohlídku

**Kdy jít poprvé k zubnímu lékaři?**

Když ještě dítě nepotřebuje žádné ošetření! Rodiče ho berou sebou na preventivní prohlídku a dítě se seznámí s prostředím zubní ordinace.