

Starostlivosť o chrup detí predškolského veku

Mgr. Zuzana Serafinová

Stomatologická ambulancia pre deti, Kežmarok

Mliečny chrup spája významnú úlohu v detstve. Napriek tomu, že je dočasný, je potrebné mu venovať každodennú dôkladnú starostlivosť zo strany rodičov, aby sa tak predišlo vzniku zubných kazov. Okrem správnej hygieny je potrebné dodržiavať aj pravidlá správnej výživy a pitného režimu. Rodičia by mali chodiť s dieťaťom na pravidelné preventívne prehliadky minimálne 2-krát ročne k zubnému lekárovi, a to od dovŕšenia 1. roku života. Poškodené mliečne zuby majú negatívny vplyv aj na celkové zdravie dieťaťa. Deštruovaný mliečny chrup je vstupnou bránou fokálnej infekcie.

Kľúčové slová: dieťa, dočasný chrup, zubný kaz, cukor, hygiena, fokálna infekcia.

Je krásne vidieť šťastné dieťa bezstarostne sa hrať a veselo sa usmievať. Aby bolo detské šťastie naplnené, je potrebné postarať sa o zdravie dieťaťa, bezpečnosť pri jeho činnostiach a láskavý prístup v komunikácii a výchove. Veľa rodičov vie, aké povinnosti prináša so sebou starostlivosť o ich potomka. Súčasťou každodennej starostlivosti o dieťa má byť aj hygiena dutiny ústnej. Sú ľudia, ktorí si myslia, že ak sú detské zuby dočasné, nie je im potrebné venovať pozornosť. A to je veľký omyl.

Prvý mliečny zub sa prerezáva do dutiny ústnej okolo 6. mesiaca života a do 2 a pol roka až troch rokov by malo mať dieťa prerezaných všetkých 20 dočasných zubov. Práve toto obdobie je dôležité pre rodičov, pretože vtedy môžu zabrániť prenosu infekcie do ústnej dutiny. Zubný kaz nie je dedičné ochorenie, ale infekčná nákaza – väčšinou z matky na dieťa. Dieťa prichádza na svet bez predpokladu, aby malo zubný kaz. Počas života – najmä počas prvých troch rokov – je jeho dutina ústna osídľovaná baktériami. Matka so zdravým chrupom (bez zubných kazov a bez výplní) nemá predpoklad, aby „nakazila“ vlastné dieťa agresívnymi baktériami. Pokiaľ majú rodičia viac ako 3 výplne alebo aktívne zubné kazy – sú nositeľmi kariopatogénnych baktérií. Zubný kaz sa neprenáša geneticky, ale slinami na cumlíku, lyžičke, fľaši a podobne. Je dôležité, aby túto informáciu mali budúce mamičky a mamičky s malými deťmi. Neolizovaním spomínaných predmetov tak môžu predísť prenosu agresívnych baktérií do detských úst. Počas prvých troch rokov sa ústna dutina osídľuje neagresívnymi formami baktérií, a tak sa uľahčí starostlivosť o zuby počas nasledujúcich rokov. Zdravý dočasný chrup dáva predpoklad zdravých stálych zubov.

Dôležité obdobie zmien v ústach dieťaťa je vo veku od 6. do 12. roku života, keď nastáva výmena dočasných zubov za trvalé. Posledný mliečny zub opúšťa ústnu dutinu okolo 11. roku života. Život detí s pokazenými dočasnými zubami je okrem bolesti ťažký. Majú problémy pri rozprávaní

a správnom spracovávaní potravy. Pokazené dočasné zuby sú zdrojom bolesti a fokálnej infekcie. Mliečny chrup má svoju nezastupiteľnú funkciu 11 rokov. Rodičia majú povinnosť sa pravidelne a dôkladne starať o dočasný chrup.

Komplikáciou tohto veku je nízka ochota dieťaťa spolupracovať pri každodennom čistení zubov. Tak ako musíme deťom pravidelne meniť plienky, hoci sa im tento úkon tiež nepáči, robíme to pre ne nielen z lásky. Detské zuby musí rodič každý deň aspoň 1-krát dôkladne vyčistiť, či dieťa chce alebo nechce.

Anatómia detského chrupu

V mliečnom chrupe máme 20 zubov – 8 rezákov (jednotky, dvojky), 4 očné zuby (trojky), 8 stoličiek (štvorky a päťky). Často majú deti medzi prednými zubami medzery – tremata, čo uľahčuje čistenie zubov. Ak stoja zuby tesne jeden vedľa druhého, musíme pri čistení okrem zubnej kefky používať aj medzizubné pomôcky – dentálnu niť a medzizubnú kefku. Dôkladne vyčistiť 20 zubov zo všetkých strán sa nedá za 3 minúty. Dôležité je urobiť z čistenia zubov zábavu a dieťa pozitívne motivovať hrovou formou k odstraňovaniu baktérií z povrchu zubov. Ako správne postupovať pri čistení dočasných zubov, vysvetlí rodičom dentálna hygienička. Len motivovaný rodič dokáže byť vzorom svojmu potomkovi a dôkladne mu vyčistiť chrup. Na prvú návštevu zubnej ambulancie je vhodné objednať sa už po prerezaní prvého mliečného zuba, najneskôr, keď dieťa dovŕši 1. rok života. Rodič čistí dieťaťu zuby jedenkrát denne s malou zubnou kefkou, s mäkkými vláknami zastrihnutými v jednej rovine. Odporúčame čistenie zubov bez zubnej pasty. Až keď vie dieťa vyplúvať, začneme používať detskú zubnú pastu s fluoridom. Najprv rodič odstráni zubný povlak, pomocou mäkkej zubnej kefky bez použitia zubnej pasty, z povrchu zubnej skloviny a potom si spoločne s dieťaťom idú do kúpeľne „napastovať“ zuby.

Pediatr. prax, 2012, 13(2): 94–96

Obrázok 1. Používanie flosspicku – tzv. šablíčky v dočasnom chrupe



Na vyčistenie medzizubných priestorov odporúčame používať dentálnu niť v držiaku – takzvaný flosspick alebo šablíčku (obrázok 1). Jemným pílkovitým pohybom sa zavedie dentálna niť medzi posledný a predposledný zub a nežne vytrie najskôr zadnú stenu štvorky a potom prednú stenu päťky. Ak vie rodič perfektne používať medzizubnú kefku vo vlastných ústach, odporúčame používanie medzizubnej kefky aj u detí. Jej veľkosť a správne používanie v detských ústach vysvetlí dentálna hygienička alebo zubný lekár. Medzizubný priestor je potrebné vyčistiť každý deň jedenkrát.

Patogenita – alebo ako vzniká zubný kaz v mliečnom chrupe

K vzniku zubného kazu potrebujeme 4 faktory – zuby, baktérie, cukor a čas. Na prvom mieste je **zub** – jeho členitosť, retenčné miesta s baktériami (ryhy a jamky zadných zubov, oblasť okolo dasien a hlavne medzizubný priestor). Bez zubu dieťa nemôže mať zubný kaz. Na druhom mieste sú **baktérie** v zubnom povlaku. Zubný povlak je neviditeľná, lepkavá hmota plná baktérií, ktorá je odstrániteľná iba mechanicky. Jednoduchá tenká vrstva zubného povlaku nedokáže povrch zubnej skloviny poškodiť. V prípade, že povlak pravidelne a dôkladne neodstraňujeme, mení sa na agresívny. Pokiaľ má zrelá vrstva baktérií pravidelný prísun sacharidov, baktérie tento cukor metabolizujú na kyseliny a tie naleptávajú zubnú sklovinu, čím vzniká

ká zubný kaz. Ak dôkladne vyčistíme každú plošku zuba raz za 24 hodín, zabránime vzniku zubného kazu. Čistý zub sa nepokazí. Tretím faktorom je **cukor**. Pokiaľ dieťa prijíma sladké jedlá a nápoje – aj po jednom odhryznutí sladkosti alebo napití sa sladkého nápoja či džúsu, vzniká kyslé pH v dutine ústnej. Neutrálne pH sa v ústach obnoví za 20 – 40 minút. Čím častejšie je deťom podávaná strava a nápoje s obsahom cukru, tým dlhšie je v ústach kyslé pH, a tak sa vytvárajú podmienky na vznik zubného kazu. Ak dáme deťom jedlá a nápoje s obsahom cukru maximálne 3-krát denne, a za tým ich naučíme aspoň opláchnuť si ústa čistou vodou, zabezpečíme neutrálne pH. Štvrtým faktorom je **čas**. Čím menej dôkladne budeme deťom čistiť zuby a čím častejšie im podáme sladké jedlá a nápoje, tým skôr sa im zuby pokazia. Pravidelnou každodennou domácou starostlivosťou vytvoríme správne návyky vo výžive a hygiene. Dôležité je pravidelne, každý deň, vyčistiť deťom všetky zuby, zákutia, najmä medzizubný priestor. Naučiť deti jest raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru bez medziedál a sladených nápojov.

Výživa

V dnešnej dobe blahobytu je táto téma najviac zanedbávaná. Správnou výživou vieme de-

ťom zabezpečiť nielen orálne, ale aj celkové zdravie. Všetci vieme, že sladkosti zubom škodia. Keď sa opýtate rodičov, či ich dieťa konzumuje veľa sladkostí, tak to všetci poprú. No dôležité je zapamätať si, že nie množstvo, ale frekvencia prijímaných jedál a nápojov s obsahom cukru je nebezpečná pre detské a trvalé zuby. Keď dieťa chodí do predškolského zariadenia, konzumuje jedlá a nápoje v pravidelných dávkach každé 2 – 3 hodiny. Medzi tým nedostáva žiadne sladkosti ani sladené nápoje. Ak je dieťa v domácej starostlivosti, dostáva od rodičov alebo starých rodičov neustále niečo jesť a piť. Strava by mala byť vyvážená – mala by obsahovať celozrnné pečivo, mliečne výrobky, mäsové produkty a veľa zeleniny a ovocia. Deti potrebujú mať vo svojom jedálničku aj sladkosti. Tie odporúčame dávať za hlavnými jedlami.

Základné pravidlá pri stravovaní detí so zreteľom na dentálnu starostlivosť sú:

- dieťa by sa malo dosýta najesť 4 – 5-krát denne (raňajky, desiata, obed, olovrant, večera),
- medzi jedlami by nemalo konzumovať žiadne maličkosti – ako sladkosti, slané tyčinky, popíjať sladené nápoje (čaj s cukrom, čaj s medom, voda so sirupom, džúsy, ľadové čaje, ovocné šťavy a podobne),
- ak má dieťa medzi jedlami alebo v noci smäd, môže sa napiť čistej vody,

- čistá voda po každom jedle a nápoji s obsahom cukru zriedi kyseliny produkované baktériami alebo priamo dodávané v strave (hlavne ovocné šťavy, džúsy, sladkosti...),
- dieťa od 3 rokov by už nemalo piť z fľaše, všetky nápoje, vrátane mlieka a kaka, by malo piť len z pohára alebo hrnčeka,
- deti by nemali piť sladké nápoje z fľaše so „sosáčikom“ alebo z pohára cez slamku – lebo takto popíjajú veľmi dlho a zuby sú neustále vystavené kyslému prostrediu,
- zo sladkosti uprednostňujeme maškrty, ktoré sa rýchlo rozpustia a neostávajú nalepené na zuboch – vhodná je čokoláda, keksíky, kukuričné nesladené jedlá – vylúčte tvrdé a kyslé sladkosti ako sú tvrdé cukríky, lízanky, pelendrek, žuvačky s obsahom cukru,
- ako náhradu za sladkosti uprednostňujeme surovú zeleninu – mrkvu, paradajky, uhorky alebo surové ovocie – jablko, hruška, hrozno, mandarínky, pomaranče,
- častá konzumácia banánov môže viesť ku vzniku zubných kazov, lebo banán je lepkavé ovocie, ktoré neobsahuje šťavu a má vysoký obsah cukru (1 – 2 banány na deň zuby nepoškodia),
- poučíme starých rodičov, aby deťom nedávali sladkosti medzi jedlami,

LACALUT® pre deti

Vekovo cieleňá starostlivosť



- ▶ primeraný obsah fluoridov
- ▶ účinná prevencia zubného kazu
- ▶ príjemná chuť

Ako si správne čistiť zuby



Krúživým pohybom kefky čistiť vonkajšie strany oboch zubaradi. 1 minúta



Striedavým pohybom smerom hore a dolu očistiť vnútorné strany zubaradi. 1 minúta



Nakoniec dôkladne očistiť žuvacie plošky smerom dopredu a dozadu. 1 minúta

od prvého zúbka



- neodporúčame dávať deťom do škôlky sladkosti,
- ako nápoj v škôlke alebo na výlete volíme čistú vodu bez sirupu.

Bezpečnosť pri hre

Je dôležité vedieť, že pod každým mliečnym zubom je uložený zárodok stálego zuba. Preto každý úraz hlavy, pád, alebo úder zubov môže viesť ku poškodeniu zárodokov trvalých zubov. Nedokážeme zabrániť každému úrazu, ale rodičia by si mali každý úraz a pád, aj ten nevinny, zapisovať do špeciálneho poznámkového bloku. Záznam by mal obsahovať dátum, priebeh úrazu a lokalitu v dutine ústnej. Niekedy aj nepatrný úder alebo pád na zuby, môže spôsobiť zmenu farby zuba až jeho odumretie, často až po niekoľkých mesiacoch. Pri veľkých úrazoch je potrebné okamžite vyhľadať pomoc odborníka, ktorý daný stav zhodnotí a určí postup starostlivosti a stravovania sa počas nasledujúcich dní.

Fokálna infekcia

Stav mliečného chrupu má veľký vplyv na celkový zdravotný stav. Aj stav dočasného chrupu

je vizitkou celkového zdravotného stavu dieťaťa. Ak majú deti neošetrené zubné kazy, prípadne úplne deštruované zuby – takéto miesta sú vstupnou bránou pre infekciu do organizmu. Nie je dobré čakať, kým poškodený mliečny zub vypadne, ale dať ho čo najskôr ošetriť výplňou alebo zub extrahovať. Pokiaľ sa dieťa sťažuje na občasnú bolesť zuba, je potrebné čo najskôr vyhľadať zubného lekára a nečakať, že bolesť sa stratí. U bolestivých detí je priebeh ochorenia rýchlejší ako u dospelých ľudí. U detí sa bolesť zuba často prejavuje opuchom tváre a rodičia idú na ošetrovanie k pediatri, ktorý rieši následok a nie príčinu. Zubný kaz v dočasnom chrupe rozlišujeme len začínajúci, ktorý sa dá konzervačne ošetriť u zubného lekára alebo hlboký kaz blízky nervu, ktorého liečba je veľmi náročná a nie vždy sa podarí. Keď vidí rodič alebo pediater čiernu bodku, alebo iný defekt na povrchu zuba – väčšinou sa jedná o hlboký zubný kaz. Preto sú pravidelné a časté návštevy zdravých detí u zubného lekára veľmi dôležité. Len takto sa dajú u detí podchytiť malé začínajúce zubné kazy.

Za zdravie a čistotu zubov svojho dieťaťa je zodpovedný rodič. Pravidelnou a dôkladnou hygie-

nou detských zubov vieme zabezpečiť aj následné zdravie trvalých zubov. Dieťa by malo konzumovať sladkosti výhradne v popoludňajších hodinách v 1 až 2 dávkach. V rámci pitného režimu je najvhodnejšia čistá voda. S deťmi v predškolskom veku je potrebné chodiť na pravidelné návštevy k zubnému lekárovi alebo dentálnej hygieničke minimálne 2-krát ročne – ideálne aspoň 4-krát ročne, aby si dieťa vypestovalo pozitívny vzťah k prostrediu a personálu zubnej ambulancie. Profesionálny personál zubnej ambulancie si ľahko poradí aj s prípadným strachom malého pacienta.

Mgr. Zuzana Serafinová

Stomatologická ambulancia

Hlavné námestie 72, 060 01 Kežmarok

zserafinova@gmail.com

- Slovenská spoločnosť všeobecného praktického lekárstva SLS
- spoločnosť SOLEN
- časopis Via Practica

organizujú

Medicína

PRE PRAX

kongres lekárov 1. kontaktu

14. – 15. september 2012

City Hotel Bratislava, Bratislava

8.
ročník

www.solen.sk

Hlavné témy:

- **Neurológia**
Garant bloku: doc. MUDr. Peter Valkovič, PhD.
- **Gastroenterológia**
Garant bloku: MUDr. Peter Minárik, PhD.
- **Kardiológia**
Garant bloku: prof. MUDr. Peter Mitro, PhD.
- **Dermatológia**
Garant bloku: prof. MUDr. Mária Šimaljaková, CSc.
- **Ortopédia**
Garant bloku: MUDr. Boris Šteňo, PhD.
- **Klinická výživa a diétológia**
Garant bloku: MUDr. Mária Voleková, CSc.
- **Otorinolaryngológia**
Garant bloku: doc. MUDr. Pavel Doležal, CSc.
- **Právo a praktický lekár**
Garant bloku: doc. JUDr. MUDr. Peter Kováč, PhD.

ORGANIZAČNÉ ZABEZPEČENIE

Ing. Monika Liedlová

SOLEN, s. r. o.

Lovinského 16, 811 04 Bratislava

tel.: 02/5413 1365, fax: 02/5465 1384

e-mail: kongres@solen.sk

www.solen.sk

sekcia kongresy a semináre

Programové zabezpečenie:

Magdaléna Žiaková, redakcia VIA PRACTICA, SOLEN, s. r. o., Bratislava

ziakova@solen.sk, mobil: 0911 904 599

SOLEN
MEDICAL EDUCATION