

Čištění zubů by mělo být první činností dne ráno a poslední činností dne večer. Význam ranního čištění spočívá v tom, že před snídaní dochází k odstranění zubního povlaku a mikroorganismů v něm přítomných, a tím k redukci acidogenní odpovědi orální mikroflóry na cukry přijaté v potravě. Fluoridy přítomné v zubní pastě zvyšují intraorální koncentraci fluoridů, a tím snižují kariogenní působení potravy přijímané během snídání.

Při čištění zubů po snídání se již acidogenní účinek stravy projeví (4). Metabolickou činností orální mikroflóry dochází již během 5 minut k poklesu pH ústního prostředí na kritickou hodnotu pH 5,5 nebo i nižší (záleží na druhu potravin přijímaných ke snídání) a povrch zubní skloviny demineralizuje a měkne. Slina a fluoridy přítomné v zubní pastě pak nedokáží dostatečně účinně obnovit rovnováhu mezi demineralizací a remineralizací sklovinného minerálu. Čištěním zubů bezprostředně po snídání navíc dochází k mechanickému odstranění částečně změklé skloviny na povrchu zubu a ztráta skloviny se potencuje, což může vést k defektům zvaným zubní eroze, zejména pokud součástí snídání jsou nápoje a potraviny kyselé povahy s velmi nízkým pH (3,5 a méně), například 100% džusy a ovocné šťávy, voda s citrónem, citrusové plody a podobně (1). Problematika zubních erozí je však složitější, multifaktoriální a není předmětem tohoto sdělení. K odstranění zbytků potravy přijatých během snídání je doporučováno vypláchnout si ústa čistou vodou, případně ústní vodou s fluoridy. Při čištění zubů večer před spaním dochází k prodloužení expozice fluoridů na povrchu zubních tkání, neboť fyziologická aktivita dutiny ústní se v noci snižuje včetně tvorby sliny, nedochází k takovému naředění lokálně aplikovaných fluoridů, jejich koncentrace zůstává stabilní po delší dobu, čímž se potencuje jejich remineralizační působení (5).

Základní schéma frekvence čištění zubů není dogmatem, ale obecným doporučením. Individuální přístup k ústní hygieně vychází z analýzy rizika onemocnění zubním kazem, kdy v jednom případě může jít o primárně preventivní hygienické doporučení, jindy o součást léčby zubního kazu s různým režimem frekvence, prostředků a technik (2).

Péči o ústní hygienu v dětském věku zajišťují především rodiče. Pravidelné čištění zubů je základní hygienický návyk (podobně jako mytí

rukou), na který si dítě musí zvyknout a postupně se mu naučit. Způsob a doba čištění zubů závisí na věku dítěte a jeho manuální zručnosti. Do 5 let věku dítěte čistí zuby výhradně rodiče. Obecně se v rámci rozvoje dětské jemné motoriky uvádí, že předškolní dítě si není schopné vyčistit zuby do doby, dokud si samo nezaváže tkaničky u bot. Ve školním věku rodiče pomáhají a kontrolují účinnost čištění, k čemuž slouží řada detekčních prostředků pro barevnou vizualizaci zubního povlaku (3).

Péče o chrup dětí od narození do věku 3 let

Pravidelnou kontrolu ústní dutiny by měli rodiče provádět již u novorozence dítěte. Po kojení nebo krmení náhradní mléčnou výživou je vhodné šetrně očistit dásně a sliznici alveolárního výběžku čistou bavlněnou plenkou nebo gázou, čímž se odstraní zbytky mléka. Péči je nutné věnovat také dudlíku, pokud jej dítě používá. Rodiče, prarodiče nebo starší sourozenci by neměli dudlík olizovat ve snaze jej například očistit, pokud spadne na zem a neměli by také savičkou ochutnávat teplotu stravy v kojenecké láhvi. Tím se omezí transmise orální mikroflóry z dutiny ústní dospělých do úst dítěte (6, 7). Dudlík i savičky je vhodné pravidelně mýt v teplé vodě a následně vyvařit. S ústní hygienou dítěte ve smyslu čištění zubů by měli rodiče začít co nejdříve po prožání prvních dočasných zubů do dutiny ústní, tzn. asi v 6–8 měsících věku. Počáteční odpor dítěte nesmí rodiče odradit. Pouze důslednost a pravidelnost čištění chrupu vede k tomu, že si dítě tento návyk osvojí. Zpočátku není nezbytně nutné používat zubní kartáček. Po prožání jednoho až dvou dočasných zubů lze odstraňovat zubní povlak a zbytky potravy gumovým prstovým kartáčkem tzv. prstáčkem. Čím dříve si však dítě na zubní kartáček zvykne, tím je pravidelná péče o první dočasné zuby účinnější. U nejmenších dětí, kterým se dočasné zuby začínají právě prožávat, je možné použít jako hračka. Pro nácvik čištění chrupu jsou vyráběny různé typy celogumových kartáčků, které slouží k nácviku uchopení a k nakusování (1, 3). Dočasné zuby by rodiče měli čistit dvakrát denně, ráno a večer před usnutím s použitím velmi malého množství fluoridové

dětské zubní pasty odpovídající velikosti zrnka rýže. Jakmile se dítěti prožou dočasné moláry, je nezbytné čistit zuby malým, měkkým dětským zubním kartáčkem drobnými kruhovými pohyby kartáčkem po všech zubních ploškách spolu s odpovídajícím množstvím fluoridové dětské zubní pasty o obsahu 1 000 ppm F. V tomto věkovém období si dítě ještě neumí vypláchnout ústa a vyplivnout zbytek zubní pasty a většinu zubní pasty nanesené na zubní kartáček spolkně (10). Při dlouhodobém polykání většího množství zubní pasty může dojít k poruchám mineralizace skloviny vyvíjejících se stálých zubů známé jako zubní fluoróza. Proto je nezbytné, aby rodiče nebo pečující osoby byly dostatečně informovány o nutnosti kontroly množství zubní pasty na kartáčku, případně jim bylo množství pasty na kartáčku demonstrováno (11). Nedílnou součástí péče o dutinu ústní kojenců je, jak už bylo zmíněno, omezení transmise kariogenních bakterií, především ze skupiny streptokoků, z dutiny ústní dospělých, nejčastěji matky do úst dítěte. Streptokoky jsou považovány za jeden z primárních etiopatogenetických faktorů vzniku zubního kazu. Doba, kdy dojde k osídlení dutiny ústní dítěte kariogenními streptokoky, je důležitá pro riziko vzniku a progresu kazivého procesu. Za první tzv. „infekční okno“ se považuje věk dítěte mezi 6.–30. měsícem věku. Pokud v tomto období dojde ke kolonizaci dutiny ústní kariogenními streptokoky, jejich hladina se během prvních 5 let života významně zvyšuje. Streptokoky se do dutiny ústní dítěte nejčastěji přenesou slinou matky, zejména pokud ona sama nedodrží řádnou ústní hygienu, nemá ošetřený chrup a parodont a nedbá na základní hygienická pravidla (6, 7, 8).

Home message

- S čištěním zubů začít co nejdříve po prožání prvních dočasných zubů.
- Čištění zubů 2× denně – ráno a večer před usnutím.
- Zuby čistí výhradně rodiče.
- Zubní pasta se sníženým obsahem fluoridů (1 000 ppm).
- Množství zubní pasty o velikosti zrnka rýže, na kartáček aplikuje rodič.
- Poučení o omezení transmise kariogenních mikroorganismů z rodiče na dítě.