

## Péče o chrup dětí v předškolním věku

Od předškolního věku (3–6 let) je vhodnější, pokud dítě s rodiči zuby vyčistí před snídaní.

Fluoridy obsažené v zubní pastě jsou tak přítomny ve slině a zubním povlaku již před atakou kyselin, vznikajících přeměnou cukrů z potravy (snídaně). Zubní sklovina se následně rozpouští při výraznějším poklesu pH (fluorapatit je rezistentní vůči kyselinám až do pH 4,5) a snáze odolává vzniklému acidogennímu prostředí. Po snídání si dítě vypláchne ústa obyčejnou vodou, čímž dojde k odstranění zbytků potravy z dutiny ústní (3).

Děti v předškolním věku se učí čistit zuby nejprve tzv. „zig-zag“ technikou při přivřených čelistech za pomoci rodičů, při které nacvičují stírací pohyb kartáčku po zubech od dásně směrem k řezací hraně, resp. okluzní plošce zubu. Poté musí následovat dočištění chrupu rodiči nebo jinými pečujícími osobami za použití náročnější, ale účinnější stírací (Stillmanovy) techniky (9, 12).

V tomto věku je důležitý osobní příklad rodičů. K čištění zubů rodiče používají dětský zubní kartáček pro předškolní děti. Množství dětské zubní pasty nanášené na zubní kartáček by mělo odpovídat zhruba velikosti malého hrášku. Děti se učí co nejdříve zbytky pasty vyplivnout a vypláchnout si ústa. Na kartáček aplikují zubní pastu opět rodiče a to tak, že ji nanasou na vlákna nikoli podélně, ale příčně. Tímto způsobem docílí odpovídajícího množství pasty na kartáčku.

Vhodná zubní pasta pro tuto věkovou kategorii obsahuje 1 000 ppm F<sup>-</sup>. Hmotnost zubní pasty s obsahem 1 000 ppm F<sup>-</sup> velikostně odpovídající hrášku činí 0,25 g, což odpovídá příjmu 0,25 mg fluoridových iontů. V Tab. 1. je uvedeno množství fluoridových iontů (mg F<sup>-</sup>) obsažených v různém množství zubní pasty s koncentrací 1 000 a 1 450 ppm F (10, 13).

Účinnou pomůckou při čištění zubů a odstraňování měkkého zubního povlaku jsou jednosvazkové kartáčky, kterými dočišťují rodiče. Vzhledem ke specifické morfologii zubních korunek dočasných zubů není vždy snadné vyčistit zejména gingivální třetinu zubní korunky standardním zubním kartáčkem a zde je použití jednosvazkového kartáčku velkou pomocí. Jednosvazkové kartáčky se dále používají k dočištění hůře přístupných míst, především

orálních plošek zubů v laterálním úseku chrupu a okluzní plošky prořezávajících stálých prvních molárů v období první fáze výměny chrupu. Péči o hygienu dutiny ústní usnadní také dětem se zvýšeným dávným reflexem (14).

### Home message

- Čištění zubů 2x denně – ráno před snídaní a večer před usnutím.
- Děti se učí čistit samostatně, ale vždy dočišťují rodiče.
- Zubní pasta s obsahem fluoridových iontů 1 000 ppm.
- Množství zubní pasty o velikosti malého hrášku, aplikuje rodič.
- Důslednost a osobní příklad rodičů.

## Péče o chrup dětí ve školním věku

Zdravé školní dítě by mělo být již natolik duševně vyspělé a manuálně zručné, aby si uvědomovalo potřebu pečovat o svůj chrup v různých etapách jeho vývoje. Neznamena to ovšem, že je vše schopné dělat samo, bez pomoci a dohledu rodičů. Dítě si již většinou čistí zuby samo a používá k tomu zubní kartáček pro školní děti a vlastní intuitivní techniku (krouživé, horizontální a stírací pohyby kartáčkem), kterou rodiče korigují na stírací pohyby (Stillmanova technika). Některé obtížně přístupné zubní plošky (orální) musí rodiče/pečující osoby dočistit sami buď pomocí zubního kartáčku nebo jednosvazkového kartáčku.

V průběhu dvacátého století byla navržena řada metod vedení kartáčku při čištění zubů. V literatuře však nejsou k dispozici důkazy srovnávající jejich účinnost (14).

Ačkoli je stírací Stillmanova technika obecně doporučována k čištění zubů v dětském věku, některé studie ukazují, že v nácviku techniky čištění zubů u dětí je účinnější zlepšování kvality intuitivní techniky než přeškolení dětí na některou z tradičně doporučovaných metod. Kontrolu čištění zubů mohou rodiče provádět pomocí tablet k detekci zubního mikrobiálního povlaku,

kteří dítě rozkouše a následně si vypláchne ústa vodou. Barvivo, obsažené v tabletách, zviditelní povlak všude, kde nebyl odstraněn (1, 2). Ve starším školním věku (12–15 let) může dítě začít s mezizubní hygienou pomocí zubní nitě, zejména v případech stěsnání zubů ve frontální krajině. Tomu by však měla předcházet instruktáž a nácvik mezizubní hygieny v ordinaci zubního lékaře nebo dentální hygienistky za přítomnosti rodičů, kteří by čištění mezizubních prostor zubní nití měli zpočátku provádět sami. Čištění mezizubních prostor zubní nití má prokazatelný preventivní účinek na výskyt kazivých lézí na apromálních ploškách zubů u dětí, pokud je prováděno efektivně a každodenně. Flosování prováděné dětmi samostatně se jeví jako velmi málo účinné (15). Použití mezizubních kartáčků se u dětí obecně nedoporučuje. U dítěte se zdravým parodontem (výjimkou jsou děti s parodontitidou nebo s postižením parodontu jako projevem systémového onemocnění) vyplňuje interdentální prostor mezizubní papila, což zavedení mezizubního kartáčku znemožňuje. Pokud jsou mezi zuby mezery, je čištění mezizubních prostor zubním kartáčkem dostatečné. K čištění zubů dítě používá fluoridovou zubní pastu s obsahem 1 450 ppm fluoridových iontů (10).

Doporučená koncentrace fluoridů v zubní pastě pro děti a množství nanášené zubní pasty na kartáček jsou uvedeny v Tab. 2. (Guidelines on the use of fluoride for caries prevention in children: an updated EAPD policy document, 2019).

### Home message

- Čištění zubů 2x denně – ráno před snídaní a večer před usnutím.
- Děti čistí samostatně, rodiče korigují, dočišťují.
- Zubní pasta s obsahem fluoridových iontů 1 450 ppm.
- Zlepšovat kvalitu intuitivní techniky, možnost detekce zubního plaku.
- Ve starším školním věku mezizubní hygieny – dentální nit.

Tab. 1. Množství fluoridových iontů při aplikaci zubní pasty

Aplikované množství zubní pasty	1 000 ppm F <sup>-</sup>	1 450 ppm F <sup>-</sup>
Zrnko rýže 0,125 g	0,13 mg	–
Malý hrášek 0,25 g	0,25 mg	0,36 mg
Celá hlava kartáčku 0,5–1,0 g	0,5–1,0 mg	0,97–1,45 mg