

Sport a děti

Množství dětí již od raného věku intenzivně sportuje. Některé zvyky, jež souvisí se sportováním, mohou také ovlivnit zdraví zubů Vašich dětí.

Dehydratace dětí při sportování může způsobit úbytek slin. Slazené a kyselé nápoje (kam spadají i energetické nápoje) pak mohou snadněji poškodit zubní sklovinu. Podporujte děti v pití neslazené vody před, během a po sportovních aktivitách.

Riziko úrazu se při sportovních aktivitách velmi zvyšuje. Používejte běžně dostupné chrániče, helmu a při kontaktních sportech také chrániče zubů.

Úrazy a první pomoc

Jestliže si dítě vyrazí stálý zub nic není ztraceno. Zachovejte klid, ale reagujte rychle. Držte se tohoto jednoduchého postupu a úsměv může být zachráněn.

- 1) Najděte zub. Držte zub za korunku a nedotýkejte se kořenů. V žádném případě zub neotírejte a nedávejte do dezinfekčního roztoku.
- 2) Je-li zub čistý, uchopte jej za korunku a lehce zatlačte zpět do zubního lůžka. Zkontrolujte jeho správnou polohu. Není-li zub čistý, opláchněte ho mlékem nebo studenou vodou a pak ho opatrně vsuňte do původního lůžka. Jestliže zareagujete rychle většinou to není bolestivé.
- 3) Zub fixujte tak, že dítě necháte skousnout do kapesníku.
- 4) Navštivte okamžitě zubního lékaře.

Jestliže nemůžete zub vrátit zpět

- 1) Použijte pro uchování studené mléko nebo fyziologický roztok, v případě nouze i kapesník namočený ve vodě. Zub by neměl oschnout a v žádném případě nepoužívejte dezinfekční roztok.
- 2) Okamžitě vyhledejte ošetření u zubního lékaře.

Strava a výživa

Zdravá strava s omezením přísunu sladkých jídel a nápojů může velmi pozitivně působit na celkové zdraví dutiny ústní. Náchylnost ke vzniku zubního kazu se zvyšuje počtem slazených jídel, nikoli množstvím požitého cukru.



Čím jsou zubní kartáčky, pasty Colgate Smiles a ústní voda tak výjimečné?

Jak děti rostou, mění se i velikost jejich rukou a úst a nároky na množství fluoridu. Tomu se podřizují i zubní kartáčky a pasty Colgate Smiles.

Tento systém zubních past a kartáčků s dávkou fluoridu nastavenou dle věku dítěte, s vhodnou příchutí a tvarem kartáčku, se řídí doporučením odborníků a závaznými směrnici Evropské akademie pro dětskou stomatologii.

- **Zubní kartáčky Colgate Smiles** jsou konstruované tak, aby podporovaly vytváření správných návyků při čištění dutiny ústní. Mají velmi jemné štětinky s barevnou značkou indikující správné dávkování zubní pasty. Hlavička kartáčku je z měkkého materiálu, který zabraňuje poranění dásní, a široká měkká rukojeť je ideální i pro lehké ovládnutí zubního kartáčku.
- **Zubní pasty Colgate Smiles** mají dávkou fluoridu nastavenou dle věku dítěte. Riziko fluorózy u dětí mladších 6 let je minimalizováno mátovou příchutí, která v dětech nevyvolává nutkání zubní pastu polykat. Zubní pasta pro děti od 6 let je s ovocnou příchutí.
- **Ústní voda Plax Magic** naučí vaše děti správnému čištění zubů. Používá se před čištěním zubním kartáčkem – jemně zbarví zubní plak do modra, správným čištěním barva zmizí ... jako kouzlem. Je vhodná pro děti od 6 let.



Informace pro rodiče



Děti potřebují ten nejlepší začátek pro zdravé zuby po celý život.

Přibližně od 6–12 měsíce se dětem začínají prořezávat první přední zuby a od 3 let již mají většinou 20 dočasných zubů. Dočasné zuby jsou velmi důležité z mnoha důvodů a je nutné o ně důkladně pečovat až do doby, kdy se začnou prořezávat první stálé zuby. Dočasné zuby mají vliv na žvýkání, výslovnost, vývoj čelistí. Zubní kaz na dočasných zubech může také způsobit zubní kaz na stálých zubech.

Kolem 6–12 roku dítěte jsou dočasné zuby postupně nahrazeny stálým chrupem, a ten nám musí vydržet 70–80 let! S Vaší pomocí a péčí o správné návyky v ústní hygieně a o zdravé stravovací návyky pomůžete svému dítěti udržet si zdravé zuby po celý život.

Model přirozeného prořezávání zubů

Horní čelist	Dočasný chrup	Stálý chrup
Střední řezáky	6. – 12. měsíc	6. – 7. rok
Postranní řezáky	9. – 13. měsíc	8. – 9. rok
Špičáky	16. – 20. měsíc	11. – 12. rok
Třénové zuby		10. – 12. rok
Stoličky	12. – 30. měsíc	6. – 12. rok
Dolní čelist	Dočasný chrup	Stálý chrup
Stoličky	12. – 30. měsíc	6. – 12. rok
Třénové zuby		10. – 11. rok
Špičáky	16. – 20. měsíc	10. – 11. rok
Postranní řezáky	9. – 13. měsíc	7. – 8. rok
Střední řezáky	6. – 10. měsíc	6. – 7. rok

Rozpětí věku je pouze orientační ± 1 rok

Zásady péče o dutinu ústní během vývoje dítěte

Prenatální období

- V těhotenství se zvyšuje náchylnost ke vzniku zánětu dásní, proto by si nastávající maminky měly pravidelně čistit zuby pastou s protizánětlivými účinky.
- Nastávající maminky by měly navštívit svého zubního lékaře již na začátku těhotenství.
- Zuby dítěte se zakládají a vyvíjejí během těhotenství. Strava bohatá na výživné látky a dobrá ústní hygiena během těhotenství zajistí, že matka i dítě budou mít zdravé a odolné zuby.

Věk dítěte 0–2 roky

- Čistěte dítěti ústa, dásně a jazyk gázou nebo kouskem látky dříve, než se objeví první zuby.
- Navštivte zubního lékaře, jakmile se první zoubky prořezou, nejspíše však ve 12 měsících věku dítěte.
- Rodiče by měli čistit dítěti zuby alespoň 2x denně, po snídani a před spaním.
- Používejte vhodný dětský zubní kartáček lehce potřený zubní pastou obsahující fluoridy.
- Mějte na paměti, že známkou zdravých úst jsou růžové dásně, bílé zuby a žádná zdroje bolesti.



- Ve věku 6–12 měsíců se začínají prořezávat první přední zuby.
- V 13.–24. měsíci se začínají prořezávat první dočasné stoličky.

Věk dítěte 2–6 let

- V předškolním věku učte dítě uchopit zubní kartáček do ruky a vést jej v ústech.
- Čistěte zuby alespoň 2x denně, po snídani a před spaním.
- Pomáhejte čistit dítěti zuby nejméně do 6 let věku.
- Používejte dětský kartáček, který dítě snadno uchopí.
- Jakmile se dítě naučí vyplivovat zubní pastu při čištění zubů, zvyšujte množství zubní pasty na velikost hrášku.



- Kořeny dočasných zubů jsou postupně odstraňovány a uvolňují místo svým stálým nástupcům.

Věk dítěte 6+

- Čistěte zuby alespoň 2x denně, po snídani a před spaním.
- Učte dítě čistit jazyk, aby byly odstraněny z úst bakterie.
- Používejte dětský kartáček, který dítě snadno uchopí.
- Sledujte čištění zubů až do 11 let, kdy je většina dětí schopna čistit si zuby sama.
- Dospělá osoba by měla čistit zuby dětí mladších 8 let pomocí zubní nitě.



- Kolem šestého roku věku se začínají prořezávat první stálé zuby.