

Zuby sa neumývajú, zuby sa čistia.

Ľudský chrup nie je kuchynský riad a preto netreba umývať a vodu a saponát alebo detergent, aby sa očistil od zubného bakteriálneho povlaku (plaku). Na 100% prevenciu pred **zubným kazom** stačí každodenná dôkladná (nemusí byť dokonalá, stačí zredukovať väčšinu povlaku) mechanická očista celého povrchu všetkých zubov v dutine ústnej.



Dievča v predškolskom veku a Dievča v školskom veku** s pomôckami na demonštráciu čistenia chrupu.*

Čistenie zubov je podobne ako napríklad písanie perom manuálna zručnosť, ktorej osvojenie si vyžaduje dlhodobý pravidelne opakovaný tréning. Preto v detskom veku je zodpovednosť za čistenie detského chrupu na pleciach rodičov.

Takisto každodenná procedúra, akou je utieranie zadku dieťaťa po veľkej potrebe, je bez váhania spoločensky akceptovaná ako úloha rodiča a rovnako na ňu postačuje mechanické stieranie, poprípade oplach vodou a funguje to, tak aj na čistenie povrchu zubov od zubného povlaku postačuje len mechanické stieranie kefkou a vypláchnutie úst čistou vodou.

Čistenie zubov nemá byť pre dieťa voľba, ale každodenná povinná činnosť ako napríklad sprchovanie/kúpanie sa. Aj preto dáva prítomnosť rodiča čisteniu zubov vážnosť. Rodičia by preto mali ovládať správnu techniku čistenie svojho vlastného chrupu. Dieťa si prirodzene berie príklad z rodičov a má záujem o ich napodobňovanie. Preto je vhodné, aby čistenie zubov, ak sa nedá inak, tak najmä to večerné, prebiehalo ako rodinný rituál, resp. aspoň jeden rodič bol stálou inšpiráciou a zároveň kontrolou pre potomka/potomkov a vlastnú ústnu hygienu zosúladiť s hygienou potomka/potomkov. Predškolským deťom je vhodné tolerovať „žuvanie“ kefkou. Buduje sa tým návyk na dennú prítomnosť kefkou v ústach.



Dievča v predškolskom veku poctivo trénuje čistenie s klasickou zubnou kefkou.*

Dočisťovanie zubov dieťaťa klasickou kefkou(s čo najmenšou pracovnou hlavičkou s rovnými hustými mäkkými štetinami) alebo jednozväzkovou kefkou (solo, single) alebo elektrickou kefkou (s malým detským násadcom) a medzizubné čistenie (správna medzizubná kefka, niť) má na starosti hlavne rodič. Každý člen rodiny má svoju **vlastnú** kefku odloženú oddelene. To isté je vhodné dodržiavať aj materskej škole. Zubnú kefku je vhodné pravidelne obmieňať v 3-4 mesačných intervaloch, resp. podľa opotrebenie štetín pracovnej hlavičky. Po chorobe je vhodné starú kefku ihneď nahradiť novou.



Pri čistení s jednozväzkovou (solo, single) kefkou *Dievča v predškolskom veku** vzorne spolupracuje so svojou mamou.

Zuby sa čistia 2x denne. Ráno ideálne cca 30 minút po raňajkách, aby sa stihlo po jedle neutralizovať kyslé pH v ústach. Večer tiež minimálne 30 minút po poslednom jedle dňa a po čistení už pred spaním nič nekonzumovať a piť len čistú vodu, poprípade nesladený čaj. Večerné čistenie je kľúčové, aby behom spánku, kedy sú zuby nepoužívané a je znížená tvorba sliny, teda bez „samoočisty“, bolo množstvo baktérií prítomných v dutine ústnej nízke a tým pádom povrch tvrdých zubných tkanív pred nimi „v bezpečí“.

Čistenie zubov dieťaťa rodičom je vhodné začať najprv v hornom zboradí od jedného konca sa postupne posúvať po všetkých, nielen viditeľných ploškách z jedného konca zubného oblúku na druhý a následne to isté dole. Dôležité je, aby rodič videl na všetky zuby priamo. Najvhodnejšia je poloha v ľahu ako u zubného lekára., kedy rodič je „zubár“ a dieťa „pacient“. Dávať si pozor na vynechanie zubov pri zmene „forehandu“ na „backhand“. U chlapcov môže byť pomôckou pomenovanie každého zuba u názvom napríklad značky auta a čistenie ich dverí, podvozku, kapoty, strechy...alebo sa hrať na archeológov a v ústach odkrývať kefkou „nálezy“ dinosaurov.

Prerezávajúce prvé stále moláre (veľké stoličky, 6ky) okolo 5.-7.roku života za posledným mliečnym zubom v zboradí je účinné čistiť klasickou kefkou z prístupu zo strany „z kútika“ , lebo pri čistení žuvacej plochy druhého dočasného moláru štetinky kefky nedosiahnu alebo dosiahnu nie dostatočne na povrch stáleho moláru, ktorý nie je v úrovni žuvacej plochy druhého dočasného moláru. To isté platí aj o prípadných prerezávajúcich premolároch v 9.roku života.



*Dievča v školskom veku** čistenie horšie prístupných zubných plôch jednozväzkovou (solo, single) kefkou prenechá mame.*

Medzizubnou kefkou, ktorú dieťaťu určí zubný lekár, čistí rodič medzizubné priestory rovnako ako svoje.



*Dievča v školskom veku** si nechá mamou vyčistiť medzizubné priestory správnou medzizubnou kefkou.*

Celá medzizubná kefka by sa mala zasunúť medzi zuby a pri vyťahovaní obísť medzizubnú ďasnovú papilu z jednej a po druhom zasunutí aj z druhej strany (pohyb okolo ďasna medzi zubami do tvaru písmena „V“ medzi hornými zubami alebo obráteného písmena „V“ medzi dolnými zubami).



Kam je to možné, čistí mama medzi zubami [Dievčata v predškolskom veku*](#) správne zvolenou medzizubnou kefkou.

Na nepriechodné priestory je určená zubná niť, v podobe šablíčky alebo luku z držiakom.



Zubná niť napnutá ako tetiva luku v praktickom násadci je pre mamu vhodná pomôcka do medzizubných priestorov *Dievčata v predškolskom veku** nepriechodných pre medzizubnú kefku, resp. atypických napr. bez kontaktu, kde by medzizubná kefka nemala správne „vedenie“.

Čistenie nemusí prebiehať v kúpeľni. Zručným deťom dovoľíme sledovať popri čistení zubov obľúbenú rozprávku alebo čítať knižku alebo čistiť behom školských dní, cestou autom do školy. Samozrejme „na sucho“ bez zubnej pasty.



Dievča v školskom veku** čistí vestibulárne plochy horných zubov.

Tá prichádza do úvahy na záver v kúpeľni a je to „odmena“ pre **čistý** povrch zubov, kedy dokáže uplatniť svoju funkciu.

Čas nie je veličinou na určenie kvality čistenia.

Jazyk je dobrý indikátor čistých zubov. Čistý povrch je hladký, nečistý je „chlpatý“. Relevantnosť tejto jazykovej informácie od dieťaťa musí sám rodič adekvátne vedieť individuálne posúdiť podľa znalostí pohnútok svojho potomka. Objektívne čisté zuby sú po profesionálnej dentálnej hygiene dieťaťa u zubného lekára alebo dentálnej hygieničky a hmatová skúška zubov jazykom dieťaťa po ošetrovaní môže byť akýmsi vodidlom, ako má dieťa „cítiť“ čisté zuby.

Farebný detekčný roztok je vhodný jednak na kontrolu pred a po čistení a aj na spestrenie a zážitok a prináša novú motiváciu pre dieťa dať preč odrazu viditeľnú špinu, ktorá bola dovtedy „neviditeľná“.



Mama nanáša na zuby *Dievčata v školskom veku*** farebný detekčný roztok, ktorý po vypláchnutí vodou, zafarbí len prítomný zubný povlak a dovoľí následnú viditeľnú kontrolu nad (ne)očistením povrchu zubov.

Detské zubné pasty ani detské ústne vody sami o sebe nečistia zuby, ale majú svoje miesto v ústnej hygiene so svojimi remineralizačnými a antibakteriálnymi zložkami. Použitie je obmedzené len na prítomnosť v kúpeľni kvôli nutnosti vyplývania.



Mama dávkuje Dievčaťu v predškolskom veku* minimálne množstvo detskej zubnej pasty na elektrickú zubnú kefku.

*- dievčenské meno ?

** - dievčenské meno?