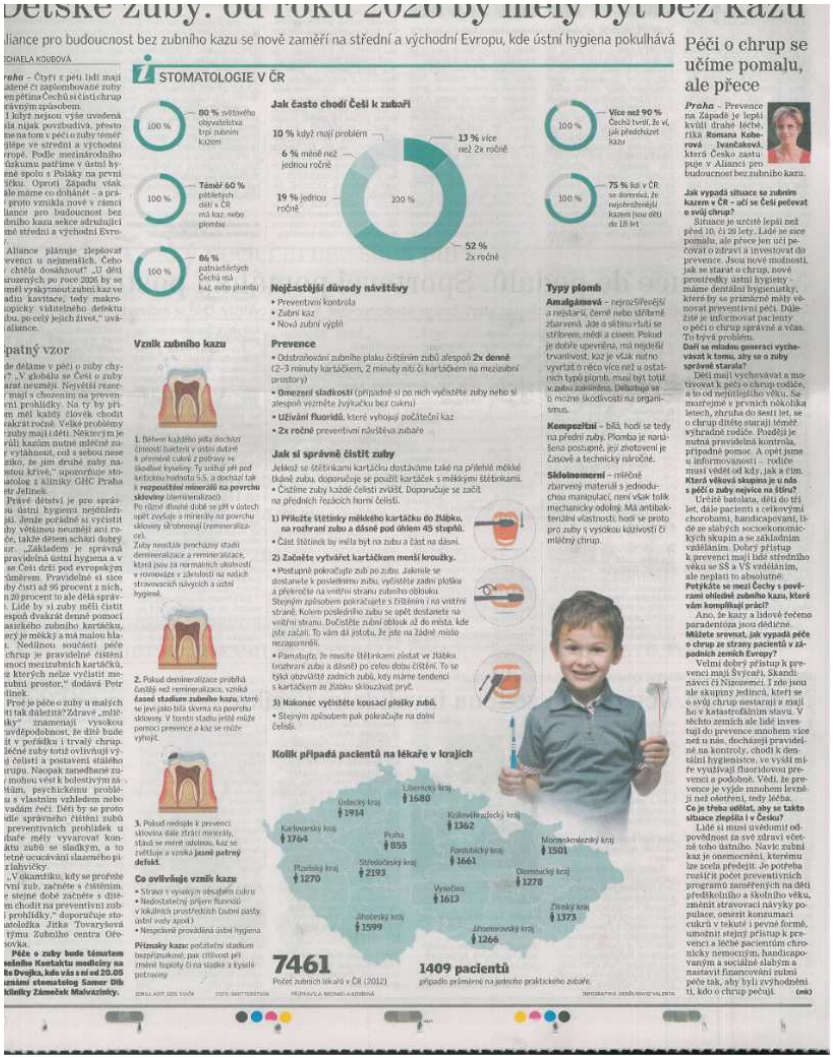
deník

Deníky VLP (72 regionálních mutací), 21. 07. 2014



Dětské zuby: od roku 2026 by měly být bez kazu

liance pro budoucnost bez zubního kazu se nově zaměří na střední a východní Evropu, kde ústní hygiena pokulhává

OHAELA KOUBOVÁ

roha – Čtyři z pěti lidí mají atené či zaplombované zuby en pětina Čechů si čistí chrup ávým způsobem.

I když nejsou výše uvedená ila nějak povzbudivá, přesto ne na tom v péči o zuby téměř glepe ve střední a východní rropě. Podle mezinárodního zkumu patříme v ústní hy- ené spolu s Poláky na první íčku. Oproti Západu však ale máme co dohánět – a prá- proto vznikla nově v rámci liance pro budoucnost bez bního kazu sekce sdružující mé střední a východní Evro-

Aliance plánuje zlepšovat venci u nejmenších. Čeho chtěla dosáhnout? „U dětí uzených po roce 2026 by se mělo vyskytnout zubní kaz ve adu kavitace; tedy makro- opických viditelného defektu hu, po celý jejich život," uvá- aliance.

patný vzor

de děláme v péči o zuby chy- ? „V globálu se Češi o zuby ají nesmějí. Největší reze- mají s chozením na preven- ní prohlídky. Na ty by při- en měl každý člověk chodit akrát ročně. Velké problémy zuby mají i děti. Některým je ýdlí kazům nutné mléčné za- vytáhnout, což s sebou nese ziko, že jim druhé zuby na- stou křivě," upozorňuje sto- atolog z kliniky GHC Praha ek Jelínek.

Právě dětství je pro správ- u ústní hygiena nejdůleži- jší. Jenže pořádně si vyčistit by většinou nezmůží ani ro- če, takže dětem schází dobrý ur. „Základem je správná pravidelná ústní hygiena a v se Češi drží pod evropským ůměrem. Pravidelně si sice iby čistí až 96 procent z nich, n 20 procent to ale dělá správ- . Lidé by si zuby měli čistit espoň dvakrát denně pomocí ašeného zubního kartáčku, erý je měkký a má malou hla- . Nedílnou součástí péče chrup je pravidelné čištění mocí mezizubních kartáčků, ž kterých nelze vyčistit me- zubní prostor," dodává Petr ilínek.

Proč je péče o zuby u malých ti tak důležitá? Zdravé „mlé- áky" znamenají vysokou avděpodobnost, že dítě bude t v pořádku i trvalý chrup. ečné zuby totiž ovlivňují vý- g čelisti a postavení stálého rupu. Naopak zanedbané zu- mohou vést k bolestivým zá- tům, psychickému problé- u s vlastním vzhledem nebo vadám řeči. Děti by se proto dle správného čištění zubů preventivních prohlídek u tuře měly vyvarovat kon- ktu zubě se sladkým, a to ečné ucucávání slazeného pi- z lahvičky.

„V okamžiku, kdy se prořeže rní zub, začněte s čištěním. e stejné době začněte s dítě- m chodit na preventivní zub- prohlídky," doporučuje sto- atoložka Jitka Tovaryšová ýmu Zubního centra Oro- ovka.

Péče o zuby bude tématem ního Kontaktu medicíny na e Dvojka, kdo vás s ní od 20.05 ázní stomatolog Samer Dib kliniky Zámeček Malvazinky.

STOMATOLOGIE V ČR

Jak často chodí Češi k zubaři

100 % — **80 %** světového obyvatelstva trpí zubním kazem

100 % — **Téměř 60 %** pětiletých dětí v ČR má kaz, nebo plombu

100 % — **86 %** patnáctiletých Čechů má kaz, nebo plombu

10 % když mají problém

6 % méně než jednou ročně

19 % jednou ročně

13 % více než 2x ročně

52 % 2x ročně

100 % — **Více než 90 %** Čechů tvrdí, že ví, jak předcházet kazu

100 % — **75 %** lidí v ČR se domnívá, že nejdůležitější kazem jsou děti do 18 let

Vznik zubního kazu

1. Během každého jídla dochází činnosti bakterií v ústní dutině k přeměně cukrů z potravy ve škodlivé kyseliny. Ty snižují pH pod kritickou hodnotu 5,5, a dochází tak k **rozpouštění minerálů na povrchu skloviny** (demineralizaci). Po různě dlouhé době se pH v ústech opět zvýší a minerály na povrchu skloviny se obnovují (remineralizace). Zuby nevstále procházejí stadii demineralizace a remineralizace, která jsou za normálních okolností v rovnováze v závislosti na našich stravovacích návycích a ústní hygieně.

2. Pokud demineralizace probíhá častěji než remineralizace, vzniká **časné stadium zubního kazu**, které se jeví jako bílá skvrna na povrchu skloviny. V tomto stadiu ještě může pomoci prevence a kaz se může vyhojit.

3. Pokud nedojde k prevenci, sklovina dále ztrácí minerály, stává se méně odolnou, kaz se rozšiřuje a vzniká **jasně patrný defekt**.

Co ovlivňuje vznik kazu

- Strava s vysokým obsahem cukru
- Nedostatečný příjem fluoridů v lokálních prostředcích (zubní pasty, ústní vody apod.)
- Nesprávně prováděná ústní hygiena

Příznaky kazu: počáteční stadium bezpříznakové, pak citlivost při změně teploty či na sladké a kyselé potraviny

Nejčastější důvody návštěvy

- Preventivní kontrola
- Zubní kaz
- Nová zubní výplň

Prevence

- Odstraňování zubního plaku čištěním zubů alespoň **2x denně** (2–3 minuty kartáčkem, 2 minuty nití či kartáčkem na mezizubní prostory)
- **Omezení sladkostí** (případně si po nich vyčistěte zuby nebo si alespoň vezměte žvýkačku bez cukru)
- **Užívání fluoridů**, které vyhlazují počáteční kaz
- **2x ročně** preventivní návštěva zubaře

Jak si správně čistit zuby

Jelikož se štětinkami kartáčku dostáváme také na přilehlé měkké tkáně zubu, doporučuje se použít kartáček s měkkými štětinkami.

- Čistěme zuby každé čelisti zvlášť. Doporučuje se začít na předních řezácích horní čelisti.

1) Přiložte štětinky měkkého kartáčku do žlábku, na rozhraní zubu a dásně pod úhlem 45 stupňů.

- Část štětinek by měla být na zubu a část na dásni.

2) Začněte vytvářet kartáčkem menší kroužky.

- Postupně pokračujte zub po zubu. Jakmile se dostanete k poslednímu zubu, vyčistěte zadní plošku a překročte na vnitřní stranu zubního oblouku. Stejným způsobem pokračujte s čištěním i na vnitřní straně. Kolem posledního zubu se opět dostanete na vnitřní stranu. Dočistěte zubní oblouk až do místa, kde jste začali. To vám dá jistotu, že jste na žádné místo nezapomněli.
- Pamatujte, že musíte štětinkami zůstat ve žlábku (rozhraní zubu a dásně) po celou dobu čištění. To se týká obzvláště zadních zubů, kdy máme tendenci s kartáčkem ze žlábku sklouzávat pryč.

3) Nakonec vyčistěte kousací plošky zubů.

- Stejným způsobem pak pokračujte na dolní čelisti.

Kolik připadá pacientů na lékaře v krajích

Ústecký kraj 1914
Liberecký kraj 1680
Královéhradecký kraj 1362
Karlovarský kraj 1764
Praha 855
Pardubický kraj 1661
Moravskoslezský kraj 1501
Plzeňský kraj 1270
Středočeský kraj 2193
Olomoucký kraj 1278
Vysočina 1613
Jihočeský kraj 1599
Zlínský kraj 1373
Jihomoravský kraj 1266

7461
Počet zubních lékařů v ČR (2012)

1409 pacientů
připadá průměrně na jednoho praktického zubaře.

Péči o chrup se učíme pomalu, ale přece

Praha – Prevence na Západě je lepší kvůli dražé léčbě, říká **Romana Koberová Ivančáková**, která Česko zastupuje v Alianci pro budoucnost bez zubního kazu.

Jak vypadá situace se zubním kazem v ČR – učí se Češi pečovat o svůj chrup?

Situace je určitě lepší než před 10, či 20 lety. Lidé se sice pomalu, ale přece jen učí pečovat o zdraví a investovat do prevence. Jsou nové možnosti, jak se starat o chrup, nové prostředky ústní hygieny – máme dentální hygienistky, které by se primárně měly věnovat preventivní péči. Důležité je informovat pacienty o péči o chrup správné a včas. To bývá problém.

Dali se mladou generaci vychovávat k tomu, aby se o zuby správně starala?

Děti musí vychovávat a motivovat k péči o chrup rodiče, a to od nejútlejšího věku. Samozřejmě v prvních několika letech, zhruba do šesti let, se o chrup dítěte starají téměř výhradně rodiče. Později je nutná pravidelná kontrola, případně pomoc. A opět jsme u informovanosti – rodiče musí vědět od kdy, jak a čím.

Která věková skupina je u nás s péčí o zuby nejvíce na štíru?

Určitě batolata, děti do tří let, dále pacienti s celkovými chorobami, handicapovaní, lidé ze slabých socioekonomických skupin a se základním vzděláním. Dobrý přístup k prevenci mají lidé středního věku se SŠ a VŠ vzděláním, ale nejlatí to absolutně.

Potýkáte se mezi Čechy s povrchními ohledně zubního kazu, které vám komplikují práci?

Ano, že kazy a láhvové řečeno paradentóza jsou dědičné.

Můžete srovnat, jak vypadá péče o chrup ze strany pacientů v západních zemích Evropy?

Velmi dobrý přístup k prevenci mají Švýcaři, Skandinávci či Nizozemci. I zde jsou ale skupiny jedinců, kteří se o svůj chrup nestaraji a mají ho v katastrofálním stavu. V těchto zemích ale lidé investují do prevence mnohem více než u nás, docházejí pravidelně na kontroly, chodí k dentální hygienistce, ve vyšší míře využívají fluoridovou prevenci a podobně. Vědí, že prevence je výjde mnohem levněji než ošetření, tedy léčba.

Co je třeba udělat, aby se takto situace zlepšila i v Česku?

Lidé si musí uvědomit odpovědnost za své zdraví včetně toho ústního. Navíc zubní kaz je onemocnění, kterému lze zcela předejít. Je potřeba rozšířit počet preventivních programů zaměřených na děti předškolního a školního věku, změnit stravovací návyky populace, omezit konzumaci cukrů v tekuté i pevné formě, umožnit stejný přístup k prevenci a léčbě pacientům chronicky nemocným, handicapovaným a sociálně slabým a nastavit financování zubní péče tak, aby byli zvýhodněni ti, kdo o chrup pečují. (mk)