

## Šport a deti

Veľa detí intenzívne športuje už od skorého detstva. Niektoré návyky súvisiace so športovaním môžu tiež ovplyvniť zdravie zubov vašich detí. Dehydratácia detí pri športovaní môže spôsobiť úbytok slín. Sladené a kyslé nápoje (medzi ktoré patria aj energetické nápoje) môžu potom ľahšie poškodiť zubnú sklovinu. Podporujte deti v pití nesladenej vody pred behom a po športových aktivitách.

Riziko úrazu sa pri športových aktivitách výrazne zvyšuje. Používajte dostupné chrániče, prilbu a pri kontaktných športoch aj chrániče zubov.

## Úrazy a prvá pomoc

**Ak si dieťa vyrazí trvalý zub, nič nie je stratené. Zachovajte pokoj, ale reagujte rýchlo. Konajte podľa týchto jednoduchých pokynov a úsmev môžete zachrániť.**

- 1) Nájdite zub. Uchopte ho za korunku a nedotýkajte sa zubných koreňov. V nijakom prípade zub neutierajte a nedávajte do dezinfekčného roztoku.
- 2) Ak je zub čistý, uchopte ho za korunku a jemne zatlačte naspäť do zubného lôžka. Skontrolujte jeho správnu polohu. Ak zub nie je čistý, opláchnite ho mliekom alebo studenou vodou a potom ho opatrne vložte do pôvodného lôžka. Ak zareagujete rýchlo, väčšinou to nie je bolestivé.
- 3) Zub fixujte tak, že necháte dieťa zahryznúť do vreckovky.
- 4) Okamžite navštívte zubného lekára.

**Ak zub nemôžete vrátiť späť**

- 1) Na uschovanie zubu použite studené mlieko alebo fyziologický roztok, v núdzovom prípade aj vreckovku namočenú vo vode. Zub by nemal vyschnúť. V žiadnom prípade nepoužívajte dezinfekčný roztok.
- 2) Okamžite vyhládajte zubného lekára.

## Strava a výživa

**Zdravá strava** s obmedzením konzumácie sladkých jedál a nápojov môže mať veľmi pozitívny vplyv na celkové zdravie ústnej dutiny. Sklon k vzniku zubného kazu sa zvyšuje počtom sladených jedál, nie množstvom použitého cukru.



## Čím sú zubné kefkы, pasty Colgate Smiles a ústna voda tak výnimočné?

**Rastom sa u detí mení veľkosť rúk a úst aj nároky na množstvo fluoridu. Tomu sa prispôsobujú i zubné kefkы a pasty Colgate Smiles.**

Tento systém zubných pást a kefiiek s dávkou fluoridu stanovenou podľa veku dieťaťa, s vhodnou príchuťou a tvarom kefkы sa riadi odporúčaním odborníkov a záväznými smernicami Európskej akadémie pre detské zubné lekárstvo.

- **Zubné kefkы Colgate Smiles** sú vyrobené tak, aby podporovali získavanie správnych návykov pri čistení ústnej dutiny. Majú veľmi jemné štetinky s farebnou značkou určujúcou správne dávkovanie zubnej pasty. Hlavičky kefkы sú z mäkkého materiálu, ktorý bráni poraneniu ďasna, a široká mäkká rukoväť je ideálna na ľahké ovládanie zubnej kefkы.
- **Zubné pasty Colgate Smiles** majú dávkou fluoridu nastavenú podľa veku dieťaťa. Riziko fluorózy u detí mladších 6 rokov je minimalizované mäťovou príchuťou, ktorá u detí nevyvoláva chuť prehltnúť zubnú pastu. Zubná pasta pre deti od 6 rokov je s ovocnou príchuťou.
- **Ústna voda Plax Magic** naučí vaše deti správne čisteniu zubov. Používa sa pred čistením zubnou kefkou – jemne sfarbí zubný plak do modra, správnym čistením farba zmizne ... ako kúzlom. Je vhodná pre deti od 6 rokov.



## Informácie pre rodičov



## Deti potrebujú ten najlepší začiatok pre zdravé zuby na celý život.

Zhruba od 6–12 mesiaca sa deťom začínajú prerezávať prvé predné zuby a od 3 rokov už väčšinou majú 20 mliečnych zubov. Mliečne zuby sú veľmi dôležité z viacerých dôvodov a treba sa o ne starať až do dospelosti, kým sa nezačnú prerezávať prvé trvalé zuby. Mliečne zuby ovplyvňujú žutie, výslovnosť, vývoj čeľusti. Zubný kaz na mliečnych zuboch môže spôsobiť aj zubný kaz na trvalých zuboch.

V období 6–12 roku dieťaťa sú mliečne zuby postupne nahradené trvalým chrupom, a ten musí vydržať 70–80 rokov! S vašou pomocou a starostlivosťou o správne návyky ústnej hygieny pomôžete svojim deťom udržať si zdravé zuby po celý život.

## Model prirodzeného prerezávania zubov

Čeľusť	Mliečny chrup	Trvalý chrup
Stredné rezáky	6. – 12. mesiac	6. – 8. rok
Bočné rezáky	9. – 13. mesiac	8. – 9. rok
Očné zuby	16. – 20. mesiac	11. – 12. rok
Čreňové zuby		10. – 12. rok
Stoličky	12. – 30. mesiac	6. – 12. rok
Sánka	Mliečny chrup	Trvalý chrup
Stoličky	12. – 30. mesiac	6. – 7. rok
Čreňové zuby		10. – 12. rok
Očné zuby	16. – 20. mesiac	10. – 11. rok
Bočné rezáky	9. – 13. mesiac	7. – 8. rok
Stredné rezáky	6. – 10. mesiac	6. – 7. rok

Vekové rozpätie je len orientačné ± 1 rok

## Zásady starostlivosti o ústnu dutinu počas vývinu dieťaťa

### Prenatálne obdobie

- V tehotenstve sa zvyšuje náchylnosť na vznik zápalu ďasien, preto by si nastávajúce mamičky mali pravidelne čistiť zuby pastou s protizápalovými účinkami.
- Nastávajúce mamičky by mali navštíviť svojho zubného lekára už na začiatku tehotenstva. Ak máte dlhodobý chronický zápal ďasien alebo parodontitídu už pred tehotenstvom, je nevyhnutné ich liečenie. Neliečená parodontitis môže byť vo zvýšenej miere príčinou rizikového tehotenstva, predčasného pôrodu a nízkej pôrodnej hmotnosti dieťaťa. Odporúča sa už pred otehotnením mať ošetrovaný zubný kaz a preliečený zápal ďasien, aby sa predišlo ku komplikáciám v tehotenstve.
- Zuby dieťaťa sa zakladajú a vyvíjajú v priebehu tehotenstva. Strava bohatá na výživné látky a dobrá ústna hygiena v priebehu tehotenstva zaisťujú, že matka i dieťa budú mať zdravé a odolné zuby.

### Vek dieťaťa 0–2 roky

- Čistite dieťaťu ústa, ďasná a jazyk gázou alebo kúskom látky skôr, než sa objavia prvé zuby.
- Navštívte zubného lekára, len čo sa prvé zúbky prerežú, najneskôr však v 12. mesiaci veku dieťaťa.
- Rodičia by mali čistiť dieťaťu zuby aspoň 2x denne, po raňajkách a pred spankom.
- Používajte vhodnú detskú zubnú kefku ľahko potretú zubnou pastou obsahujúcou fluoridy.
- Majte na pamäti, že známkou zdravých úst sú ružové ďasná, biele zuby a žiadne zdroje bolesti.



- Vo veku 6–12 mesiacov sa začínajú prerezávať prvé predné zuby.
- V 13.–24. mesiaci sa začínajú prerezávať prvé mliečne stoličky.

### Vek dieťaťa 2–5 rokov

- V predškolskom veku učte dieťa uchopiť zubnú kefku do ruky a viesť ju v ústach.
- Čistite zuby aspoň 2x denne, po raňajkách a pred spankom.
- Pomáhajte čistiť dieťaťu zuby najmenej do 6 rokov veku.
- Používajte detskú zubnú kefku, ktorú dieťa ľahko uchopí.
- Zvýšte množstvo zubnej pasty na veľkosť hrášku, len čo sa dieťa naučí vyplúvať zubnú pastu pri čistení zubov.



- Korene mliečnych zubov sa postupne resorbujú (rozpúšťajú) a uvoľňujú miesto svojim trvalým nástupcom.

### Vek dieťaťa 6+

- Čistite zuby aspoň 2x denne, po raňajkách a pred spankom.
- Učte dieťa čistiť si jazyk, aby boli z úst odstránené baktérie.
- Používajte detskú kefku, ktorú dieťa ľahko uchopí.
- Sledujte čistenie zubov minimálne do 11 rokov, keď je väčšina detí schopná čistiť si zuby samostatne.



- Asi vo veku šesť rokov sa začínajú prerezávať prvé trvalé zuby – šestorky.