

# Dentální hygiena a péče o dětský chrup

Doporučení pro rodiče a děti

Péče o dětský chrup je důležitá již od prvního zoubku. Zdravý dočasný chrup (mléčné zuby) je důležitý pro správný vývoj řeči, žvýkání i postavení stálých zubů. Pravidelná a správná hygiena pomáhá předcházet vzniku zubního kazu a zánětu dásní.

## Každodenní péče o chrup

### Čištění zubů

- Zuby je nutné čistit minimálně 2× denně - ráno a především večer před spaním. Večerní čištění je nejdůležitější.
- Děti by měly používat měkký dětský kartáček odpovídající věku.
- Zubní pasta by měla obsahovat fluoridy a být určena pro dětský věk.
- Rodiče by měli dětem s čištěním pomáhat a dočišťovat zuby minimálně do 10 let věku.

### Mezizubní hygiena

- Jakmile se zuby začnou dotýkat, je vhodné zařadit čištění mezizubních prostor.
- Používejte dentální nit nebo mezizubní kartáčky dle doporučení dentální hygienistky či lékaře.

## Stravovací návyky

### Omezení sladkostí

- Omezte častou konzumaci sladkostí a slazených nápojů.
- Rizikové je především dlouhodobé popíjení sladkých nápojů během dne.
- Sladkosti podávejte ideálně po hlavním jídle, ne mezi jídly.

### Pitný režim

- Nejvhodnějším nápojem je čistá voda.
- Na noc dítěti nepodávejte sladké nápoje ani slazené mléko.

## Fluoridy a prevence

- Používejte fluoridovou zubní pastu v množství odpovídajícím věku dítěte.
- Fluoridy pomáhají posilovat zubní sklovinu a snižují riziko vzniku kazu.
- O vhodných preventivních přípravcích se poraďte se svým zubním lékařem nebo dentální hygienistkou.
- Nepoužívejte systémově podávané fluoridové tablety.

## Pravidelné kontroly

- Preventivní prohlídky doporučujeme 2× ročně.
- Pravidelné návštěvy pomáhají včas odhalit počínající problémy a budují pozitivní vztah dítěte k zubnímu ošetření.
- Součástí prevence může být profesionální dentální hygiena a fluoridace.

## Důležitá doporučení

- Nepřenášejte bakterie do úst dítěte olizováním dudlíku nebo lžičky.
- Motivujte dítě k pravidelné hygieně pozitivním přístupem.
- Čištění zubů nemusí vždy probíhat pouze v koupelně. Zkuste to například na gauči, na koberci nebo u televize.
- Buďte dítěti příkladem - děti často napodobují hygienické návyky rodičů.

## Kdy navštívit zubního lékaře dříve

Objednejte dítě na kontrolu při bolesti zubu, citlivosti na studené nebo sladké, krvácení dásní, úrazu zubu či tmavých nebo bílých skvrnách na zubech.

Děkujeme za svědomitou péči o zdravý dětský úsměv.

Váš tým Estetikdent