**POZVÁNKA NA BESEDU „ZDRAVÉ ZOUBKY NAŠICH DĚTÍ“**

**18.4.2024, OD 16:15, MULTIFUNKČNÍ UČEBNA**

VĚDELI JSTE, ŽE:

* **ČISTÝ ZUB SE NEKAZÍ?**
  + Při vzniku zubního kazu a dalších onemocnění v ústech (např. parodontitidě) hraje genetika pouze minimální roli. To, co se dědí, jsou především návyky v čištění zubů v rodině.
* **ZUBY JE POTŘEBA DĚTEM DOČIŠŤOVAT AŽ DO 10-12 LET?**
  + Většina dětí nemá do tohoto věku dostatečně vyvinutou jemnou motoriku, aby si zvládly dostatečně kvalitně vyčistit zuby.
* **ŽE JE LEPŠÍ DĚTEM DOČIŠŤOVAT ZUBY V LEŽE?**
  + Pokud dítěti dočišťujete tak, že před Vámi stojí, dítě často uhýbá a otáčí hlavou. Nemáte tak přehled, co vlastně čistíte a jestli vůbec. Lepší je si hlavu dítěte položit do klína (na posteli/na gauči), vzít si čelovku a zezadu se nad dítě naklonit. Tak získáte lepší přehled.
* **I U DĚTÍ JE POTŘEBA POUŽÍVAT MEZIZUBNÍ KARTÁČKY?**
  + Pokud čistíte pouze klasickým kartáčkem, zuby jsou očištěny pouze ze 3 stran z celkových pěti (tedy z vnější a vnitřní strany a kousací plochy). Strany boční (mezizubní) tak zůstávají trvale nečištěné, a proto v mezizubí vzniká nejvíce kazů, a to zvláště u dětí.
* **ŽE ZUBNÍ KARTÁČEK BY MĚL BÝT MĚKKÝ A MĚL BY MÍT HUSTÉ ŠTETINY ROVNOMĚRNĚ ZASTŘIŽENÉ?**
  + Takovýto kartáček zajistí nejefektivnější odstranění zubního plaku a zároveň je šetrný k dásním.
* **ŽE JE LEPŠÍ ČISTIT SI ZUBY SPOLEČNĚ S DĚTMI?**
  + Většina rodičů si čistí zuby v době, kdy děti už spí. Je to ale škoda, protože zvláště malé děti své rodiče napodobují a ti jsou tak pro děti přirozenou motivací.
* **ŽE JE ROZDÍL MEZI ČISTIT ZUBY A VYČISTIT ZUBY?**
  + Každý člověk nějakým způsobem čistí zuby, ale každý má jinou míru (někdo čistí 20 vteřin, někdo i 20 minut) a i výsledná kvalita vyčištění se může dost lišit. Odpovězte si na otázku-Kdo Vás naposledy učil čistit zuby? Rodiče? Ve školce? Myslíte si, že to děláte správně? V tom případě byste neměli mít v ústech jediný kaz nebo plombu 😊.
* **ŽE JE LEPŠÍ ČISTIT S MINIMEM ZUBNÍ PASTY NEBO DOKONCE BEZ PASTY?**
  + Na zubní pastě není vůbec nic špatného, ale odvádí pozornost od samotného čištění. Když si napěníme pastu v puse, máme za pár vteřin pocit svěžího dechu a vyčištěných zubů. Opak je ale pravdou. Plak se dá očistit téměř výhradně mechanicky, a to zubním kartáčkem (klasickým, jednosvazkovým a mezizubním).
* **ŽE MÍT ZDRAVÉ ZUBY NENÍ JEN O TOM CHODIT 2X DO ROKA K ZUBNÍMU LÉKAŘI, ALE STARAT SE O NĚ SPRÁVNĚ DENODENNĚ DOMA?**
  + Zubní lékař bohužel už často jen spravuje to, co se nepodařilo lidem dobře očistit.

**ČISTÝ ZUB SE TOTIŽ NEKAZÍ!!!**

VÍCE INFORMACÍ A HLAVNĚ PRAKTICKÝCH RAD JAK ZAJISTIT, ABY VAŠE DĚTI NEMĚLY V BUDOUCNU PROBLÉMY SE ZOUBKY A MĚLY JE CELÝ ŽIVOT ZDRAVÉ, SE DOZVÍTE NA BESEDĚ **„ZDRAVÉ ZOUBKY NAŠICH DĚTÍ“ VE ČTVRTEK 18.4.OD 16:15 V MULTIFUNKČNÍ UČEBNĚ**.

MDDr. Kateřina Rošková, Ph.D.