**Dieťa si zaslúži čistý bozk**

15.08.2014 , Pravda.sk / Zdravie - Zdravá rodina

Detské ústa sú po narodení sterilné, bez baktérií. Baktérie sú tie, ktoré spôsobujú **zubný** **kaz** a prenášajú sa aj bozkami. "Bozk si vždy zaslúži čisté ústa a v prípade dieťaťa, ktoré sa zapáchajúcemu bozku nevie brániť, to platí predovšetkým," tvrdí **zubný** **lekár** MUDr. Pavol Andel.

Ja viem, že ten môj syn nemá **zuby** zdravé, keď bol malý, jedol veľa antibiotík. Tak ospravedlňujú niektoré mamičky pokazené zúbky svojich detí. „Lenže **zubný** **kaz** spôsobujú baktérie, nie antibiotiká. Antibiotiká predsa baktérie zabíjajú,“ oponuje MUDr. Andel. „Každé dieťa, až na veľmi vzácne výnimky, dostáva do vienka zdravý chrup. Nedovoľme, aby dieťa na ústa bozkávali ľudia, ktorí nedbajú na dôležitosť svojej ústnej hygieny. Ústa po práve dofajčenej cigarete a nečistoty nahromadené po nesprávnej hygiene totiž nie sú vidieť. To isté platí aj o oblizovaní predmetov, ktoré potom vkladáme dieťaťu do úst.“

U dojčaťa sa ako prvé medzi 4. až 11. mesiacom prerezávajú dva dolné rezáky a okolo tretieho roku ako posledné druhé dolné stoličky. V troch rokoch veku je mliečny **chrup** úplný a tvorí ho dvadsať **zubov**. Asi všetci rodičia už počuli o tzv. medových **zuboch**. „Cukor je droga,“ podotýka **stomatológ**. „Dieťa ho nepozná, kým mu prvýkrát neosladíte čaj. Ak dávate dieťaťu džúsy, začnite v čase, keď už vie piť z hrnčeka a najlepšie zo slamky. Džús rieďte, je to kyselina.“

Samozrejme, zuby sa nekazia zo samotného cukru. Vďaka nemu však baktérie dokážu v ústach veľmi rýchlo produkovať kyselinu. „Nejedz sladké, pokazia sa ti **zuby**, zvykneme hovoriť. Lenže cukrom len kŕmime baktérie v našom **zubnom** **povlaku**. Sladkosti teda pokazia **zuby** len tomu, kto si ich nedostatočne čistí. Ak dáte svojmu potomkovi kilo čokolády denne, bude obézny, bude mať zlú pleť či neskôr získaný diabetes, ale ak si dobre čistí zuby, resp. mu ich dočisťujete, nebude ich mať pokazené.“

Hoci mliečne zuby skoro vypadajú, ich čistenie je rovnako dôležité ako čistenie trvalých zubov. V opačnom prípade treba znášať následky vo forme bolestí **zubov** a dieťa si zbytočne vytvára odpor ku **stomatológovi**, pretože oprava **kazu** už nie je len „priateľskou návštevou“. Na prvú **zubnú** **prehliadku** by malo prísť už dieťa s prvým zúbkom v ústach a **zubný** **lekár** by mal zachytiť nesprávne čistenie u dieťaťa skôr, ako vznikne prvý **kaz**, a poučiť rodičov o čistení mäkkou **zubnou** kefkou a o výžive. MUDr. Andel tvrdí, že medzizubné priestory treba medzizubnou kefkou alebo šabličkou, v ktorej je natiahnutá zubná niť, dočisťovať od chvíle, keď sa vytvoria. Najneskôr však po vyrastení prvej stálej stoličky – šestky. Je to **zub** s najčastejším výskytom **kazu** a najskôr extrahovaný **zub** u dospelých vôbec. Mnohí rodičia ani nevedia, že ide o prvý trvalý **zub**!

„Pečatenie **zubov** odporúčam len v prípade, že dieťa do vienka dostalo veľmi zvrásnený povrch zubov, akési Vysoké Tatry. Na žuvacie plôšky sa urobí pečať, ktorá zaleje všetky údolia na zube. Predtým však musia byť perfektne vyčistené. Ak v nejakej škáre ostanú zabudnuté zvyšky jedla, zub pod pečaťou sa kazí. Lajdácky urobené pečatenie nepomôže, ale ublíži. Dobre zapečatiť jeden zub znamená pri spolupracujúcom dieťati aj 20 minút poctivej roboty,“ upozorňuje MUDr. Pavol Andel. „Zub pred pečatením treba dôsledne vyčistiť pomocou rotačných kefiek a pasty, niektoré fisúry sa otvárajú aj vrtáčikom, keď "roklinu“ treba trocha rozšíriť, niekde sa aplikuje ozón, ktorý má antimikrobiálne vlastnosti a povrch zuba sa pieskuje, aby sa materiál lepšie nalepil. Niektorí **zubní** **lekári** to robia alternatívne s pomocou leptania.

Správne umytie **zubov** odporúča doktor Andel kontrolovať pomocou **povlak** kontrolujúcich tabliet alebo roztokov. Tie sfarbia usadené nečistoty a nedostatky umývania **zubov** sú tak aj pre rodičov dobre viditeľné. „Ja odporúčam pri detekcii roztoky. Tie ukážu aj vek **povlaku**, staré nečistoty sfarbia na fialovo, nový povlak je ružový, ešte neškodný. Baktérie sú prirodzenou súčasťou života a to, že sa dostanú do tela, je v poriadku. Nemali by sme ich mať v ústach priveľa. Každé osemročné dieťa vie, že si má utrieť zadok, ale veľká časť z nich bez problémov ide spať s neumytými zubami. Správna zubná hygiena je návyk. Veďte k nej deti odmalička a nešetrite pri tom časom.“