Zdravé mliečne zuby sú dôležité

Zdravie Pravda.sk, 27.02.2012

Mliečny chrup pozostáva z dvadsiatich dôležitých zubov. Zjednodušene sa dá povedať: Ak prvé zuby vypadnú zdravé, druhé zdravé narastú.

Prvé zuby totiž držia tým druhým miesto, aby vyrástli v správnej pozícii bez komplikácií a sú tak potrebné pre správny rozvoj čeľuste. Slovensko sa však, bohužiaľ, v kazivosti detského chrupu nachádza na jednom z prvých miest. Na vine sú rodičia.

Kompletný mliečny chrup tvoria 4 rezáky, 2 očné zuby a 4 stoličky. Prerezávanie týchto dočasných zubov sa začína okolo šiesteho mesiaca po narodení a končí sa okolo tretieho roku života. „Niektoré detské zuby vyrastajú krivé, ale neskôr sa narovnajú a žiadne obavy si nerobte ani vtedy, ak sú medzi detskými zubami väčšie medzery – zuby sa budú ľahko čistiť a menej kaziť. Vzhľad zdravého chrupu dieťaťa nie je rozhodujúci v tom, ako bude vyzerať jeho dospelý chrup,“ tvrdí odborník na výživu MUDr. Igor Bukovský vo svojej najnovšej knihe Návod na prežitie pre bejby.

V SR má len 29,3 % päťročných detí zuby bez zubného kazu. Za závažný zubný kaz odborníci považujú najmä to, ak vznikne u detí mladších ako 36 mesiacov na hladkej zubnej plôške. „Takisto nie je výnimočné, ak už 6-ročné deti majú v ústach zubný kameň,“ podotýka MUDr. Lucia Piteková, ktorá pracuje v zubných ambulanciách v Bratislave a Malackách. „Znamená to celé týždne neodstránený zubný povlak, ktorý stihol zmineralizovať.“

**Návšteva zubára po dovŕšení jedného roka**

Na Slovensku je pomerne bežné, že rodičia často vyhľadajú zubného lekára až vo chvíli, keď má dieťa bolesti zubov alebo dokonca opuch. Aj preto sa dnes rodičom odporúča navštíviť s dieťaťom zubného lekára už po dovŕšení jedného roka. Od tohto veku hradí zdravotná poisťovňa detskému pacientovi preventívnu zubnú prehliadku dvakrát ročne. Vo veku jedného roka dieťa ešte nemá kaz, takže zubný lekár takmer s určitosťou nerobí nijaký bolestivý výkon. Ide vlastne len o zoznamovaciu návštevu a najlepšie by bolo, keby boli takými aj všetky ostatné.

Zubný kaz je chronické infekčné ochorenie. Najdôležitejšia baktéria, ktorá ho vyvoláva, sa nazýva Streptococcus mutans. Čerstvo narodené deti v ústach nijaké baktérie nemajú. Postupne však bakteriálna mikroflóra začne osídľovať aj ich ústa. Ak matka s neošetreným zubným kazom bozkáva svoje dieťa na ústa, oblizuje jeho cumlík či lyžičku pri kŕmení, prenáša kompletnú vzorku svojho povlaku do úst dojčaťa. Z hľadiska kolonizácie baktériami sa za najrizikovejšie považuje obdobie medzi 19. a 31. mesiacom, pretože sú už prerezané všetky mliečne zuby, navyše mnohé deti v tom čase začnú jesť rovnakú potravu ako dospelí. Streptokoky potrebujú pre svoju kolonizáciu prerezaný mliečny chrup, neodlupujúci sa povrch tkaniva, aký im poskytujú práve zubné plôšky.

**Tréning správnych návykov odmalička**

Správne návyky z ranného detstva sú dobrým tréningom a zvyšujú šance „vo vojne“ s ochoreniami zubov a ďasien. Po prerezaní prvého zuba sa odporúča čistiť ho dieťaťu navlhčenou gázou omotanou okolo prsta, alebo s pomocou tzv. prstáčika – gumového návleku s jemnou kefkou, ktorý sa dá natiahnuť na prst. Prvú zubnú kefku môže dieťa dostať, keď má jeden rok.

Do troch rokov nie je nevyhnutné, aby používalo zubné pasty, hoci niektorí výrobcovia vyrábajú aj zubné pasty pre batoľatá a deti do dvoch rokov. Treba totiž dávať pozor na nadbytočný prísun fluóru zvnútra, ktorý na detských zuboch môže spôsobiť matné belavé, žltohnedé až hnedé škvrny. Najčastejším zdrojom takéhoto nadmerného prísunu sú viaceré zdroje fluóru naraz – zubné pasty, ktoré primalé deti ešte prehĺtajú, pretože nevedia vypľúvať a vyplachovať si ústa, k tomu užívanie fluoridových tabliet či používanie fluoridovanej soli.

Do troch rokov veku by mali deťom čistiť zuby rodičia. Do šiestich rokov deti spoločne s rodičmi. „Je veľmi dôležité, aby rodič dočisťoval zuby svojmu dieťaťu do dovŕšenia deviateho roku,“ píšu prof. MUDr. Neda Markovská, CSc. a MUDr. Lucia Kovácsová, PhD., z Košíc v článku o detskej zubnej hygiene. Dieťaťu do veku 12 rokov by mal rodič umyté zuby aspoň skontrolovať. V tomto období treba začať aj s pravidelným čistením medzizubných priestorov s pomocou dentálnej nite a medzizubnej kefky. Ak však dieťa nosí zubný strojček, najmä aparát umiestnený fixne v ústach, o používaní jednozväzkovej kefky a ďalších zubných pomôcok treba uvažovať skôr.

**Pečatenie stálych šestiek**

Výlučne mliečne zuby, tzv. dočasný chrup, má dieťa do veku 5–6 rokov. Potom sa prerezávajú prvé stále zuby, šestky. Pretože mliečnych zubov je na každej strane úst, hore a dole len päť, rodičia si často nevšimnú, že dieťa má nový zub. Ak aj áno, považujú ho za mliečny. Šestky teda nemajú svojich mliečnych predchodcov. Navyše im pomerne dlho trvá, kým vyrastú tak, že sa dva zuby stojace oproti sebe dotknú. Preto sa pri žutí potravy ich žuvacie plôšky dlho neotierajú a veľmi často na nich vzniká kaz. Šestka – prvá stála stolička je zub s najčastejším výskytom kazu a neskôr extrahovaný (vytrhnutý) zub u dospelých vôbec!

Šestky možno chrániť pečatením. Ide o zaliatie hlbokých rýh žuvacej plochy zuba špeciálnym tmelom. Pred pečatením zubov treba zub dôsledne vyčistiť. „Mala som pacienta, ktorému odumrela šestka práve pre rozsiahly kaz pod pečatidlom,“ spomína si MUDr. Piteková. Niektorí zubní lekári neodmietajú zapečatiť ani plombované zuby, ale závisí to od ich odborného posúdenia. Na rozdiel od fluoridácie, ktorú deťom poisťovňa hradí od veku 6 rokov, pečatenie musia zaplatiť rodičia z vlastného vrecka.