1.6.2014, Rodina

**Zubný kaz u detí a jeho príčiny**

Každý rodič chce, aby jeho dieťa bolo šťastné, zdravé. Niekedy má dieťa problémy so spánkom, nechce jesť, rodičia sú vystresovaní v prvých mesiacoch kvôli každej nádche a škrabnutiu. Čo by ste ale dali za úsmev Vášho dieťaťa?Čo je **zubný** **kaz**
Keď sa na nás, zubárov, niekto usmeje, hľadáme anomálie. Do očí nám bije, keď ma malé dieťa pokazené zúbky. Vtedy sa pýtame samých seba: čo to rodičia nevidia? Alebo im na tom nezáleží? Myslím, že ani jedno nie je pravda: rodičom záleží, ale nechápu. Nechápu, že **zubný** **kaz** je infekčné multifaktoriálne ochorenie, ktoré je spôsobované baktériami rovnako ako nádcha alebo angína a tiež sa musí vyliečiť.
Takže nie, naozaj sa kaz nededí ako farba vlasov alebo očí. Vaše dieťa sa niekde muselo nakaziť. Pýtate sa: „Ako? Kde?“ Spýtajte sa sami seba:
\* Koľkokrát sa Vám stalo, že malému spadol cumlík a vy ste mu ho olizli a dali späť do pusy?
\* Alebo keď ste ho kŕmili ochutnali ste jedlo jednou lyžičkou a tou istou ste ho neskôr nakŕmili?“
I keď nevedomky, nakazili ste ho baktériami, ktoré ste mali vy sami v ústach. Bohužiaľ, stalo sa. Ako to však bude s baktériami v puse vyzerať ďalej, závisí od Vás a od kvality slín vašej ratolesti
Aké faktory sa podieľajú na vzniku **zubného** **kazu**
Povedali sme, že **kaz** je multifaktoriálne ochorenie, to znamená že okrem baktérií sa na ňom musia podieľať aj cukry a čas.
Cukry v dnešnej dobe nájdete všade, od chlebíku cez marmeládu, ale hlavne v džúsoch, sladených vodách, čajoch s cukrom. Tie okrem cukrov obsahujú aj kyseliny, ktoré demineralizujú **zuby** detí a tie sú následne náchylnejšie na vznik **kazu**. Ako náhle je Vaše dieťa schopné piť z pohára, dovoľte mu to. Ak má Váš potomok neustálu potrebu piť so sosáčikom, pokúste sa mu namiesto džúsov a sladených čajov dať čistú vodu. Keď totiž dieťa pije týmto spôsobom, tekutina mu prúdi priamo na prvé horné zúbky. To sú zúbky, na ktorých si všimnete prvé príznaky **kazu**.
Ďalším faktorom je čas. Čas, ako dlho sa na **zuboch** Vašich detí budú zhromažďovať baktérie, ktoré spôsobujú **kaz**. Ako ich odstrániť? Jednoducho: čistením. Prvé zúbky vyrastajú deťom medzi 4. až 12. mesiacom. Preto, keď bude tento zúbok rásť a vy z neho budete mať radosť, myslite na to, že sa oň musíte starať. Rovnako ako Vy, aj vaše dieťa musí chodiť spať s umytými zubami. Niektoré deti sú však v tomto čase ešte dojčené a často je dojčenie používané ako nástroj na uspanie dieťaťa. Je treba si uvedomiť, že aj materské mlieko obsahuje mliečne cukry a po skončení dojčenia treba opäť zúbky umyť.
Ako sa dá zabrániť vzniku **zubného** **kazu**?
Pokiaľ poznáme príčinu: baktérie, cukry a čas, vieme nájsť aj riešenie. Baktérie sú takmer nezničiteľné. Preto potrebujete čistiť: množstvo detí odmieta čistenie, pretože kefky sú príliš tvrdé.
Pre malé deti sú určené špeciálne kefky, ktoré by mali byť čo najmäkšie, štetiny by mali byť rovné a hlavička čo najmenšia. Keď kupujete kefku pre dieťa a máte tú možnosť, skúste prejsť jej štetinami po vnútornej strane zápästia. Tu je pokožka približne taká citlivá, ako ľudské ďasno. Vaše dieťa vníma všetko omnoho citlivejšie a správna kefka môže dokázať, že dieťa, s ktorým bolo každé umývanie zubov boj o prežitie, si bude umývanie zubov užívať.
Hlavička kefky nesmie byť príliš veľká, pretože môže pri čistení vyvolávať dávivý reflex. Podľa týchto parametrov by ste mali kupovať kefky. Dobré sú napríklad výrobky od Curaproxu alebo od firmy Tepe, ktoré prispôsobujú nielen tvar a veľkosť kefky rôznym vekovým skupinám detí, ale majú pre ne aj zubné pasty s tou správnou koncentráciou fluoridov. Tá nesmie presahovať do 7 rokov hodnotu 500 ppm . Inak by mohlo dôjsť k fluoróze, čo je zvýšená krehkosť zubov prejavujúca sa nepeknými škvrnami.
Potom je tu čas: ako dlho čistiť. Niekde sa hovorí 3 minutý, niekde 5 minút. Dokonca firmy na to vyvinuli rôzne aplikácie. Ako dlho umývate riady po nedeľnom obede? 3 minúty? Asi nie. Umývate ich, pokiaľ nie je všetko čisté. A so zubami je to rovnaké. Nezáleží na čase, ale na kvalite. Zuby sa majú umývať tak dlho, aby keď si prejdete po nich jazykom, neostali na nich žiadne zvyšky potravy a ani žiadne drsné miesta, čo sú vlastne baktérie.
Minimálne do veku 9 rokov treba ešte zúbky deťom dočisťovať, pretože aj keď má Vaša ratolesť fázu „JA SÁM“, nemá ešte natoľko vyvinuté motorické schopnosti.
A posledným faktorom sú cukry: ako sme povedali vyššie, cukry sú všade. Mnoho rodičov sa preto snaží žiť a dávať svojim deťom len to najzdravšie. Deti ale milujú sladkosti. A nielen deti. Pokiaľ však budú mať neustály prístup k sladkému, riziko vzniku kazu sa nesmierne zvýši a tiež je tu väčšia možnosť detskej obezity.
Mnoho rodičov sa pýta, kedy je ten správny čas ísť prvý krát k zubárovi. Jednoducho, keď bude maťdieťa prvý zúbok. Deti by si mali od mala zvykať na to, že zubár sa im pozrie na zúbky, povozí ich na kresle. Z pohľadu rodiča taktiež skontroluje, či je všetko v poriadku, či sa zúbky prerezávajú v správnom smere a môže si skôr všimnúť ak by sa náhodou vyskytol nejaký problém. Následne ho bude riešiť.
Často sa totiž stretávame s tým, že deti k nám prichádzajú už s príliš deštruovaným chrupom a s tým súvisí bolesť pri ošetrovaní. Deti si v tej chvíli neuvedomujú, že sme ich tej bolesti zbavili, ale bohužiaľ si pamätajú hlavne bolestivý priebeh ošetrenia. Tým skôr sa stane z dieťaťa spolupracujúceho dieťa neošetriteľné. Ale to je už na iný príbeh. Preto zdravým zúbkom zdar:)!
Autorka je študentka zubného lekárstva na Univerzite Palackého v Olomouci. Je členkou Združenia študentov **stomatológie**.