

Jak dětem čistit zuby: zkrácený kurs pro rodiče

1. Kdy začít s čištěním zubů?

Ihned, jakmile začnou prořezávat.

2. Kdy nejpoději?

Kdykoli později je pozdě. Ale platí: Pozdě, ale přece. Hned poté, co tohle dočtete. Vždy se dá alespoň něco zachránit.

3. Čím?

Čímkoli. Zpočátku stačí tamponek, později dětský kartáček.

4. Jakou pastu?

Po prořezání zoubků dětskou pastu s fluorem. Jen malé zrnko, prstem zatlačit do štětin, jinak ji dítě hned spolkne a nedostane se na zuby. Pamatovat: rozhodující je mechanické očištění!

5. Čím po vyčištění vyplachovat?

Ničím. Odstranili byste právě to, co chceme, aby na zubech zůstalo: ochranné složky zubní pasty. Pokud jde o ústní vody, existují i dětské. Nejprve se však rozhodně poradte s námi.

6. Ještě si neumí čistit zoubky.

Jistě. A do 6 let nejméně to ani umět nebude. Dostane kartáček, vyčistí si je jak umí a pak mu je vlastnoručně dočistíte. Nejméně do 12 let bude vyžadovat důslednou kontrolu.

7. Nechce.

A nebude chtít patrně alespoň do 14 let. Jedině Vaše neústupná důslednost způsobí, že se z čištění zubů stane samozřejmost. Nikdy se nespokojte s pouhým ujištěním, že si dítě zuby již čistilo. Obvykle dokáže být od pasty až za ušima, aniž by se dotklo vlastních zubů.

8. Nevyčistí si je nikdy pořádně, na domluvy a vysvětlování nedá.

Důležité je, aby do 12 let věku (6 třída) dítě vědělo, jak se zuby čistí správně (vibrační technika) a umělo používat zubní nit. Ale stále ještě pravděpodobně bude potřebovat Váš důsledný dozor. Když si čistí zuby, nechte dveře do koupelny vždy otevřené! Po vyčištění se mu prostě podívejte do pusy. Neuděláte-li to, podvede Vás pokaždé – ne proto, že by bylo nepoctivé, ale proto, že jsou v podstatě všechny děti takové. (Buďte neústupně důslední – viz 7.)

9. Nestačí užívat fluoridové tablety?

Nenahradí čištění. Jen po poradě s námi. Kromě věku záleží na mnoha dalších okolnostech: jídelníčku, vodě, hygieně. Provádíme fluoridaci lakem, ta je účinná a zcela bezpečná.

10. Kdy k zubaři?

Ihned. Nejpozději ve dvou letech. Nejméně dvakrát do roka prohlídka a fluoridace. Pořád se ptejte.