# **Zubní kámen u dětí: Jak na odstranění a jaká je prevence?**

Dětská imunita bývá velmi křehká. U některých zdravotních komplikací se ale divíme, že postihují i děti. Jde například o zubní kámen, se kterým se setkávají osoby všech věkových kategorií. Bohužel, i dětské zuby se mohou potýkat s problémem zubního kamene, který může v případě neodstranění ovlivnit zdraví celých úst. Jak vůbec zubní kámen u malých dětí odstranit a jaká je prevence?

## **Jak odstranit zubní kámen u malých dětí?**

Zubní kámen je velmi časté onemocnění dutiny ústní, se kterým se během života setkal zřejmě každý z nás. Platí to i pro děti. Vzhledem k tomu, že může ohrozit zdraví našich zubů, je potřeba se ho zbavit.

Příčinu vzniku zubního kamene lze hledat u neodstraněného zubního plaku. Pokud budeme péči o zuby zanedbávat, dojde k mineralizaci plaku, který se nakonec přemění na tvrdý zubní kámen, jenž běžným kartáčkem již odstranit nelze. Neléčený zubní kámen pak může způsobit zánět dásní nebo paradontózu.

Malé děti se teprve učí základní hygienické návyky. Rodiče by tedy měli dohlédnout, aby si děti pravidelně čistily zuby a nevynechaly při tom žádný zoubek.

Zubní kámen lze odstranit několika způsoby. Mezi ně patří též lidové rady, jejichž provedením však můžete dětským i dospěláckým zubům ublížit. Zapomeňte na aplikaci kyseliny citronové, octa nebo jedlé sody. Stejně tak nepoužívejte doma škrabku na zubní kámen, kterou jste viděli v zubní ordinaci. Těmito sice přirozenými postupy zubní kámen možná odstraníte, ale současně s tím může dojít k nevratnému narušení zubní skloviny a poničení samotného zubu u dětí.

Nejlepším řešením je tak návštěva zubaře nebo dentálního hygienisty, který se o zubní kámen odborně postará.

## **Prevence vzniku zubního kamene u dětí**

Základem čistých zubů bez zubního kamene je samozřejmě pravidelná a kompletní hygiena. Děti by si měly čistit zuby dvakrát denně, tedy ráno a večer. Neměly by zapomenout ani na mezizubní prostory a hůře dostupné zubní plochy. K tomu budou potřebovat měkký zubní kartáček, mezizubní kartáček (případně zubní nit) a jednosvazkový kartáček.

Po dokončení procesu čištění by si děti měly ústa vypláchnout vodou, případně ústní vodou určenou pro děti, která zlikviduje zbývající bakterie.

Současně byste měli dětem pravidelně vyměňovat kartáčky za nové, nejpozději jednou za 3 měsíce.

V neposlední řadě je potřeba omezit konzumaci sladkostí a slazených nápojů. Pamatujte také na pravidelnou návštěvu zubaře a dentálního hygienisty. Díky všem těmto rádám zubní kámen u dětí nebude mít šanci se rozvinout.

### **Dentální hygiena pro děti**

Zubní kámen u dětí lze řešit návštěvou ordinace dentální hygieny. Hygienista má totiž profesionální přístroje a odborné zkušenosti, díky kterým děti odejdou s perfektně čistými zuby. Návštěva dentální hygieny může být pro děti stresující, nicméně výběrem správného dentálního hygienisty, který se na péči o dětská ústa zaměřuje, jejich strach eliminujete. Zubní hygienu by i děti měly navštěvovat pravidelně, ideální frekvence je dvakrát ročně.

### **Zubní kartáčky pro děti**

Vybrat správný zubní kartáček adekvátní věku dítěte může být poměrně oříšek. O dětský chrup je potřeba se starat od skutečně raného věku, tedy ještě předtím, než se prořeže první zoubek. Pokud dítě nemá ještě žádný zub, vystačíte si s kousátky nebo speciálním silikonovým kartáčkem na prst. Jakmile se začnou klubat zuby, je potřeba do ústní hygieny zařadit zubní kartáček se štětinkami.

U zubního kartáčku bychom si měli všímat velikosti hlavy, délky rukojeti a měkkosti štětin. Svoji roli jistě sehrává i provedení kartáčku - různé barvy a obrázky budou dítě určitě více motivovat k čištění.

Dětem do tří let postačí kartáček s malou hlavou a krátkými vlákny. Rukojeť kartáčku by ale měla být dlouhá tak, aby s kartáčkem mohlo manipulovat nejen dítě, ale též vy.

Starší děti ve věku od čtyř do šesti let už mají vyvinutý kompletní mléčný chrup, a tak je potřeba kartáček s větší hlavou, aby se dostal i na stoličky. Stále by ale rukojeť kartáčku měla být dlouhá, protože dočišťovat dítěti zuby budete vy.

Dětské zubní kartáčky pro děti od sedmi let jsou opět o něco větší. Stále by měl však mít měkká vlákna. Dásně u dětí jsou totiž velmi citlivé, a pouze kartáček s jemnými štětinkami nezpůsobí jejich podráždění. Stejně tak tím vyloučíte možnost poškození zubní skloviny.

Vybrat můžete i sonický kartáček pro děti nebo elektrický kartáček pro děti. Jsou sice o něco dražší než běžně dostupné kartáčkové varianty, nicméně o dětský chrup se skvěle postarají. Rychlý pohyb štětin na hlavici je totiž efektivnější, a tak dokážou odstranit více zubního plaku a bakterií.