**Jak se správně starat o mléčné zuby**

**Správně se starat o mléčné zuby svých dětí je důležitá povinnost každého rodiče. První zoubky mají sklon k rychlejší kazivosti. Navíc zdravotní stav mléčných zubů je pak klíčový pro zdraví stálých zubů, protože pokud mléčné zuby vypadnou příliš brzy, mohou mít druhé zuby zdravotní komplikace. Je proto důležité o mléčné zuby umět správně pečovat. MDDr. Ondřej Šrámek z Dentální kliniky Hradčanská poradí jak na to:**

S čištěním zubů je ideální začínat hned **po prořezání prvních zubů do úst**. Nejprve se zuby otírají plenkou, potom se většinou používá tzv. prsťáček (kartáček na prst). Jakmile jsou zuby více povyrostlé přichází na řadu malinký dětský kartáček. Technika čištění je stejná jako u dospělých, ale většinou je to limitováno spolupráci s dítětem.

**Pasta až od dvou let**

Děti zubní pastu často polykají. Ideální je s ní proto začít čistit až tak od dvou let dítěte. **Pasty dáváme jen malé množství.**

**Kdy si děti dovedou čistit zuby samy?**

Aby si děti zvykly na kartáček, tak jim ho dáváme do ruky, jakmile ho dokáží dobře udržet. **Platí ale pravidlo, že cca do 12 let musí rodič zuby dočišťovat. Děti nemají ještě vyvinutou jemnou motoriku a nezvládnou si chrup dobře vyčistit.** Důležité je také využívání mezizubních pomůcek. U dětí používáme nit a ideálně i mezizubní kartáček - byť jen malý, ale vytváříme tak návyk do dospělosti,“ radí MDDr. Ondřej Šrámek z Dentální kliniky Hradčanská.

**Kazivost mléčných zubů**

Zubní kaz vzniká úplně stejně jako u stálých zubů. Jen probíhá rychleji. Zásadní roli mají cukry z potravy, ať už je to mléko, příkrmy nebo cokoliv jiného. Pokud ale dítě dodržuje základní zásady správného čištění chrupu, tak se o vznik kazů tolik nemusíme obávat. Zároveň je ale dobré příjem určitých potravin malinko omezit. Vhodné není dávat dětem pít po celý den sladké ovocné nápoje, které dítě při pití tzv. cucá. Pití pak protéká přes přední zuby a ty jsou tak vystaveny kyselému a sladkému a tím mají větší sklony se pak kazit. „Je to ale stejné jako se stálými zuby. **Pokud dodržujeme správné čištění, tak bychom měli být dostatečně ochráněni. Po čištění zubů však již nejíme sladké věci a nepijeme slazené šťávy, abychom zamezili množení bakterií**,“ vysvětluje MDDr. Ondřej Šrámek z Dentální kliniky Hradčanská.

**První návštěvy u zubaře by měly probíhat hravou formou**

Dobré je začít chodit k zubaři co nejdříve. Ideálně po půl roce, kdy se začnou prořezávat první zuby. Je to důležité i z psychického hlediska dítěte. „Dětský pacient si tak může zvykat na prostředí ordinace. Navíc se na těchto kontrolách nedějí nijak bolestivé věci. **Preventivně kontrolujeme zuby a radíme rodičům ohledně zubní hygieny. Děti často vozíme i na křeslech, snažíme se jim z toho udělat takovou hru. Dítě si pak spojí návštěvu zubaře s pozitivní reakcí.** Postupně se tak začne vyvíjet vztah a důvěra mezi pacientem a lékařem, což je klíčové při spolupráci. Dostane-li se do ordinace dítě s opravdu bolestivým kazem či úrazem je důležité, aby s námi „spolupracoval“ a nebyl vystresovaný. Stres ze zubaře z dětství se totiž může velmi snadno přenést až do dospělosti a člověku komplikovat život,“ uzavírá MDDr. Ondřej Šrámek.