

... chcete, aby Vaše děti měly zdravé zuby.

- ✓ Zubní kaz by se jistě dal zařadit mezi civilizační choroby, které úzce souvisí s naším životním stylem. Lze mu účinně předcházet. Ale chce to vědět, jak na to, a být důslední, dokud si děti péči o zuby nevezmou za svou...
- ✓ Děti se narodí bez bakterií způsobujících zubní kaz. Ty jim můžeme přenést, např. pusinkováním, olíznutím dudlíku a lžičky nebo společným zubním kartáčkem. Snažte se tedy co nejvíce oddálit toto osídlení.
- ✓ Škodlivé pro zuby je také celodenní ochutnávání, uzobávání sladkostí a pití slazených nápojů. Všechna tato potěšení si dopřávejte pokud možno pouze po jídle. Mezi jídly pijte ideálně vodu.
- ✓ Důležité je i včasné zařazení pevné stravy. Omezte včas pojídání kašiček, kapsiček a pyré.
- ✓ Zuby čistěte 2xdenně s důrazem na večerní čištění před spaním. V noci se prudce snižuje tvorba slin a cokoli na zubech zůstává je destruuje. Po vyčištění tedy podávejte k případnému pití jen vodu nebo neslazený bylinný čaj.
- ✓ Zuby dětem čistěte i přes jejich nesouhlas, zvláště v kritickém období mezi 1. a 3. rokem.
- ✓ Do 12 let zuby dětem čištění zubů kontrolujte, pomáhejte a dočišťujte podle potřeby. Velmi důležitá je správná technika, zařazení jednosvazkových a mezizubních kartáčků.
- ✓ Ideálně po proříznutí prvního zoubku, nejpozději do kolem 1.roku života, navštivte s dítětem zubního lékaře.
- ✓ Na pravidelné zubní preventivní prohlídky chod'te 1x za 6 měsíců, aby si Vaše dítě co nejdříve zvyklo, vytvořilo si se zubním lékařem vztah a pamatovalo si jej.
- ✓ O návštěvě zubního lékaře a o tom, co se tam bude dít, mluvte, ale dětem nikdy nelžete a nestrašte je. Dokud děti nezjistí, že se zubaře bojíte vy, babička i dědeček, nemají důvod se obávat také.
- ✓ V době všudypřítomných on-line informací pečlivě zvažujte, kterými radami se budete řídit. Spousta těch typu „jedna paní povídala“ může dětem uškodit. Ověřený zdroj je například na Instagramu [dentist_for_small](#)

Pevné nervy a prevenci hip hip hurá :-) aneb po ošetření zkažených zoubků v celkové anestezii už je opravdu pozdě...