



www.mejtezdravezuby.cz

Jak čistit s dětmi zuby v pohodě



MUDr. et MDDr. Jana Bednářová
Zubní lékařka a instruktorka individuálně
trénované orální prevence

Veškeré informace k tématu, jak čistit zuby dětem v pohodě, vycházejí ze zkušeností a poznatků, které jsme s manželem posbírali jako zubní lékaři, lektori zubní hygieny a rodiče tří dětí.

Jednou z nejčastějších vět, kterou slýchávám od rodičů je:

„Dítě si nechce nechat vyčistit zuby“

„Dítě si nechce čistit zuby“

Jsem zubní lékařka a maminka 3 malých dětí. Představovala jsem si vždy, že čištění zubů s dětmi bude brnkačka a vše zvládneme v klidu a pohodě. **Jako každá máma, jsem chtěla pro své děti to nejlepší, a hlavně jim neublížit.** Věděla jsem o tom vše a jsem přeci instruktor iTOP (individuálně trénované orální prevence) = učím lidi, jak si čistit zuby.

Znáte ten pocit, kdy pro své dítě chcete to nejlepší a hlavně, aby vše bylo v klidu a pohodě, a realita je pak úplně jiná? Já ho znám velice dobře a zažila jsem ho i při čištění zubů našim dětem.

Občasná nespolupráce našich dětí pro mě a manžela (také zubní lékař) byla skvělou zkušeností, protože jsme se tak museli naučit nové dovednosti, které nám pomáhaly dosahovat cíle – čistit s dětmi v pohodě.

Ráda bych Vám v článku předala **informace nejen o samotném čištění zubů,** ale i tom, **jak dosáhnout pohody při čištění.** Ať je pro Vás čištění zoubků radost, a ne noční můra. 😊

Pokud děťátko teprve očekáváte, nebo Vaše dítě ještě nemá zoubky, nevadí. Už nyní můžete nasbírat praktické informace a hned od začátku s děťátkem čistit zoubky v pohodě.

Pokud se svým dítětem bojujete při čištění zubů nebo si Vaše dítě nechce čistit zuby, nezoufejte. Naleznete zde rady, které Vám mohou pomoci k obnovení pohody při čištění u malých i starších dětí.

Co se v eBooku dozvíte:

- Kdy a jak prořezávají mléčné (dočasné) a stálé zuby
- Proč se kazí zuby a proč stačí čistit jednou denně
- Jaké pomůcky na čištění zubů budete potřebovat
- Pravda o dětských zubech a kojení
- Rady a tipy, jak čistit s dětmi v pohodě

Jdeme na to 😊

Kdy a jak prořezávají mléčné (dětské, dočasné) zoubky

První mléčné (dočasné) zoubky se začínají prořezávat mezi **4.– 9.**

měsícem věku dítěte. Nejčastěji **jako první rostou dolní řezáky.**

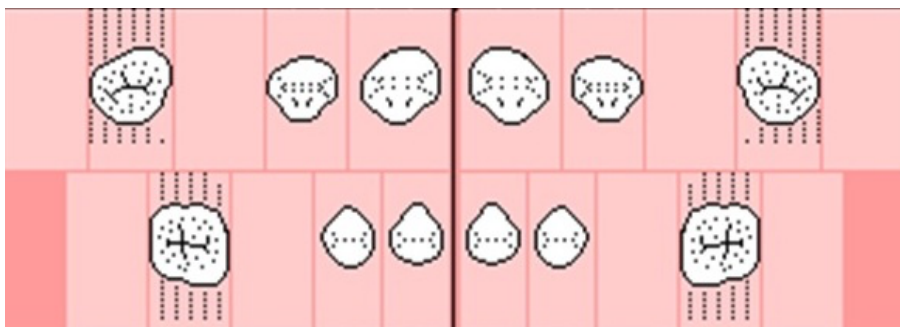
Pokud se náhodou jako první objeví jiný zoubek, není třeba se znepokojovat. Prořezávání u dětí je značně variabilní záležitost.

V jednom roce má děťátko většinou 8 zubů (4 řezáky dole a 4 řezáky nahoře).



První mléčný zoubek prořezává. Věk dítěte 4,5 měsíce.

Následuje prořezávání prvních stoliček. Nachází se vzadu v pusince, a pokud dítě nemá s prořezáváním spojené nějaké obtíže, **může se stát, že si rodiče zoubků ani nevšimnou.** Stav v ústech vypadá přibližně takto.

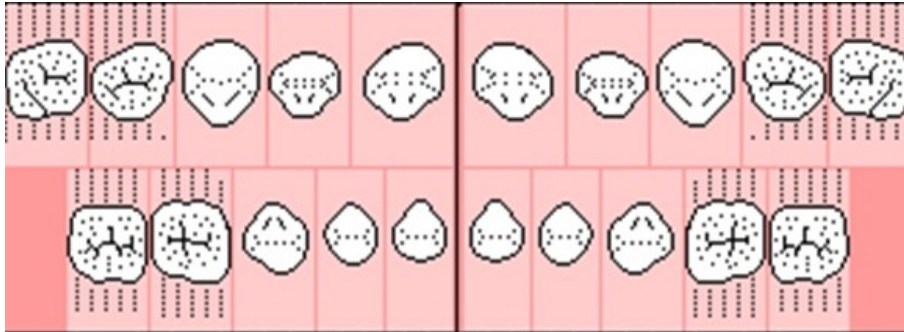


Vyobrazení mléčných zubů cca v 1,5 roce dítěte.

Mezi 1,5-3 rokem nastává prořezávání posledních dočasných zoubků špičáků a druhých stoliček. **Zejména u druhých stoliček je třeba být pozorní, jelikož vyrůstají za prvními stoličkami a dost často mohou být přehlédnuty.**

Ve třech letech by dítě mělo mít kompletní chrup o 20 zubech (8 řezáků, 4 špičáky, 8 stoliček). Pokud Vašemu děťátku rostou

zoubky jinak, než jak bylo napsáno výše, není třeba si s tím lámat hlavu. Prořezávání je u mléčného chrupu značně variabilní. V klidu tedy vyčkejte až do 3 let věku dítěte. Pokud ale vnímáte velké znepokojení, konzultujte stav s vaším ošetřujícím zubním lékařem.



Kompletní mléčný (dočasný) chrup ve věku 3 let.

Co je dobré o mléčných zoubkách vědět:

- Mléčné zuby **jsou méně odolné vůči zubnímu kazu než zuby stále**. Důvodem je, že sklovina mléčných zubů je, oproti stálým zubům, méně mineralizovaná a je tenčí.
 - **Nejzranitelnější je zub těsně po prořezání** (platí i pro stálé zuby). Po prořezávání dochází ještě k vyzávání povrchu skloviny, čímž se zvyšuje její odolnost. Proto je velice důležité zoubky pečlivě čistit hned, jak se objeví v ústech.
- Zde bych se ještě chvíli zastavila u stoliček (mléčných i stálých). Od chvíle, kdy se objeví v ústech až do doby, **než se vzájemně dotknou protilehlé stoličky** horní a dolní čelisti, je **velice důležité čistit kousací neboli okluzní plošky**. Dokud se zoubky nedotýkají, **nemůže docházet k očišťování**, ke kterému dochází

při kousání tuhé stravy. Kousací plošky tak v případě, že nedochází k jejich čištění kartáčkem, mohou být vyplněné plakem po velice dlouhou dobu a může docházet k procesu kažení zubu.

Většina kazů na kousacích ploškách vzniká právě z toho důvodu, že se neučistilo v době, kdy zuby prořezávaly.

- **Většina dětí má v dočasném chrupu mezery, krom mléčných stoliček. Ty se naopak téměř vždy navzájem dotýkají.** Ve chvíli, kdy jsou zuby v kontaktu, **vzniká mezizubní prostor**, u kterého nedochází k samoočišťování při konzumaci tuhé stravy, a **je potřeba ho začít čistit pomůckami pro mezizubní čištění** (o tom si povíme dále). Proto je velice důležité v období mezi 2,5-3 rokem, kdy prořezávají mléčné stoličky, sledovat, zda už došlo k dotyku. Pokud jsou i jiné zuby v dotyku, platí pro ně stejné pravidlo nutnosti čištění.

Obtížné prořezávání zoubků

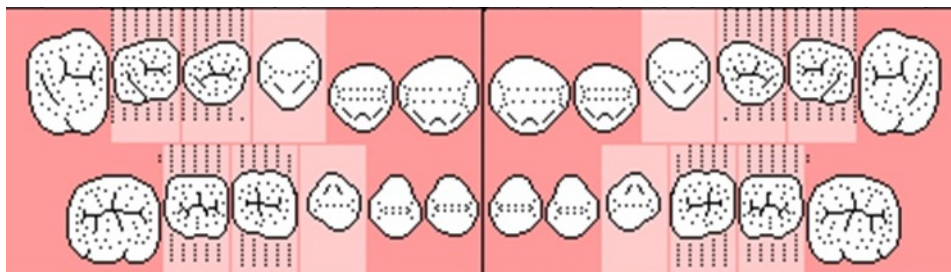
Je stav, kdy **prořezávání je spojeno s dalšími celkovými příznaky** od rozmrzelosti dítěte, až po horečky a průjmy. Téměř každá maminka si tím se svým děťátkem v různém stupni prošla. Maminky se mně ptají, co s tím mohou dělat. Sama jsem tuto otázku položila velmi zkušené zubní lékařce, která se specializuje výhradně na děti. Její odpověď byla „Vydržte.“

Bohužel, toto je jedna z mála otázek, na kterou neexistuje uspokojivá odpověď. Nemáme žádný zaručený recept, jak v této situaci spolehlivě ulevit. Proto maminky a tatínkové, vydržte, jednou ty zatracené zuby prořežou a vy si oddychnete. 😊

Kdy a jak prořezávají stálé zuby

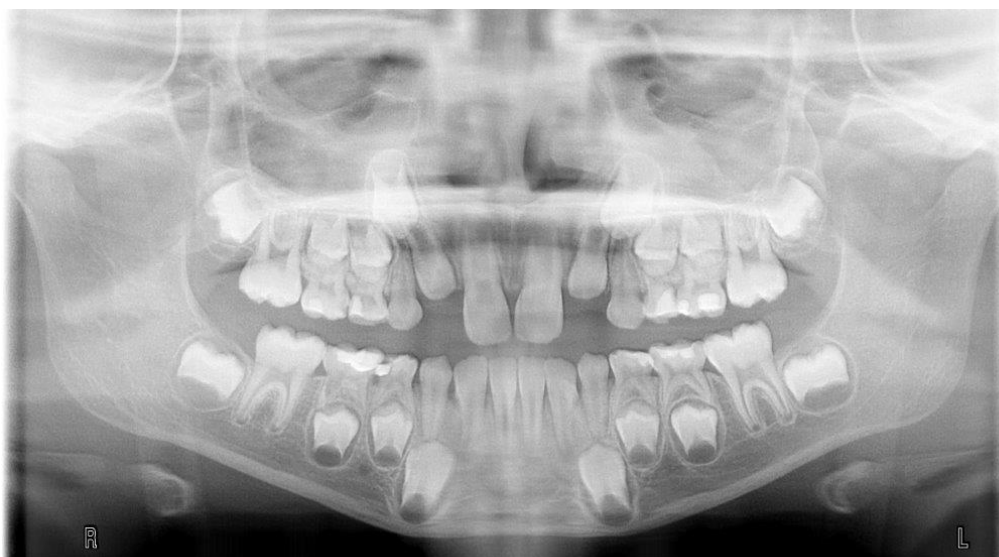
Ve věku od 3 do 5 let mají rodiče i děti krátkou pauzu od prořezávajících zubů. **Po pátém roku věku dítěte většinou jako první prořezávají první stálé stoličky (tzv. šestky).** Zde bych jen chtěla upozornit, že zuby jsou opět hodně vzadu za dočasnými stoličkami a **mohou být velice snadno přehlédnuty.** Doporučuji si pořídit čelovou baterku, kterou si dobře posvítíte i do nejtemnějších koutů ústní dutiny vašich dětí a poslouží vám i při čištění zubů.

Poté následuje období, kdy dochází k výměně dočasných zubů za stálé, což nelze přehlédnout. Výměna začíná většinou u dolních řezáků a pokračuje horními řezáky.



Smíšený chrup. Stálé zuby: horní a dolní řezáky, 1. stálé stoličky. Věk 8-9 let

Ráda bych ještě zmínila, že ve věku 8-9 let je vhodné, aby dítěti byl zhotoven tzv. snímek OPG. Jde o přehledový snímek, na kterém jsou vidět všechny zuby včetně zárodků stálých zubů. Zhotovení a vyhodnocení tohoto snímku, ve zmíněném věku 8-9 let, může odhalit celou řadu problémů a včas odeslat dítě zejména k ortodontické konzultaci.



Snímek OPG 8letého pacienta.

Mezi 9-12 rokem dochází k prořezávání tzv. třenových zubů, které nahrazují mléčné (dočasné) stoličky. Kolem 13. roku věku vyrůstají druhé stálé stoličky. Člověk má ještě tzv. zuby moudrosti, neboli třetí stoličky. Přiznám se, že moc nechápu, co je na nich moudrého, protože jsou s nimi většinou jen problémy.

Co se týče prořezávání stálých zubů, je ideální, pokud přirozeně nahradí zuby mléčné. Při zachování kompletního mléčného chrupu až do výměny, dochází k ideálnímu růstu čelisti (zde mají význam

zejména špičky) a „podržení“ místa pro zuby stálé. Pokud tedy dítě přijde předčasně o mléčné zoubky, může docházet k posunům okolních zubů a komplikacím při prořezávání zubů stálých a vzniku ortodontické vady. Tímto bych ráda vyvrátila mýtus, že mléčné zuby se nespravují a jen se trhají. Pokud to jde, je určitě na místě zoubky opravit.

Pokud tento článek čtete v době, kdy už vaše dítě o nějaké zoubky přišlo, prosím neděste se. K významnému posunu nemusí dojít vždy a je jen potřeba více pohlídat prořezávání stálých zubů. Případně včas navštívit ortodontistu, který stanoví, zda je vůbec potřeba nějaká léčba a pokud ano, zvolí její načasování.

Proč se kazí zuby

V naší dutině ústní máme tzv. ústní mikroflóru. Možná znáte dobře pojem střevní mikroflóra, to je prakticky to samé, jen se liší svým složením, jednoduše řečeno, v každé jsou trochu jiné bakterie.

Ve chvíli, kdy se v dutině ústní objeví zub, dochází k postupnému vychytávání bakterií ústní mikroflóry na jeho povrchu. Uchycené bakterie se následně množí, přidávají se další bakterie volně plovoucí v dutině ústní a dochází k tzv. vyžrávání. **Výsledkem tohoto procesu je vznik struktury, kterou nazýváme biofilm, v našem konkrétním případě ZUBNÍ PLAK.** V hloubce vyžrálého zubního plaku (na straně zubu) dochází k tvorbě kyselin, které naleptávají zubní sklovinu.

Pokud tento proces trvá dostatečně dlouho, dojde k narušení struktury skloviny a vzniku zubního kazu.

Naším nepřítelem tedy není zubní plak, ale ČAS, po který ho ponecháme na zubu. Zubní plak dosahuje bodu, kdy je vyzrálý a může nám začít škodit za 24-48 hodin v závislosti na stravě, jakou konzumujeme. Jednoduché cukry ve stravě fungují jako palivo pro bakterie a urychlují jejich množení. A proto při vysokém obsahu jednoduchých cukrů ve stravě dosáhne zubní plak bodu, kdy škodí, rychleji.

Doporučuji omezit u dětí sladké úplně na minimum a vyvarovat se zejména sladkému pití.

Za jak dlouho vznikne kaz?

- U mléčných zubů, kde je sklovina méně odolná, je to v řádu měsíců. U zubů s oslabenou/vadnou sklovinou se můžeme dostat i na několik týdnů.
- U stálých zubů, je to spíše v řádu let.

V čem spočívá opravdu fungující prevence?

V kvalitním a pravidelném odstraňování zubního plaku ze všech plošek zubu alespoň jednou za 24 hodin.

Proč je jednou lepší než dvakrát?

Většina lidí si čistí zuby 2x denně zubní pastou s fluoridy po dobu 2-3 minut. **Čas 2-3 minuty je příliš málo na to, abyste odstranily zubní plak ze všech míst.** Za tuto dobu vyčistíte pouze dobře dostupná místa. Je tedy úplně jedno kolikrát zopakujete proces rychlého čištění, protože vždy vyčistíte ta samá, snadno dostupná místa. **Proto je mnohem efektivnější čistit jednou denně, ale pořádně.** Doba, po kterou si potřebujeme zuby čistit je velice individuální a je závislá na počtu, poloze a tvaru zubů a manuálních schopnostech daného jedince. **Proto u čištění zubů nelze stanovit časový údaj, jak dlouho si je máme čistit. Zuby čistíme, dokud nejsou čisté, protože ČISTÝ ZUB NEMŮŽE ONEMOCNĚT.**

Jak dlouho mám čistit svému dítěti zuby?

Dokud klasickým a mezizubním kartáčkem neočistíte všechny plošky zubů.

Zda jsme odstranili veškerý plak je možné si ověřit tzv. plak indikátory. To jsou tabletky nebo vodičky, které obarvují zubní plak (většinou fialově až modře). Můžete je pořídit v drogeriích, lékárnách nebo na stáncích prodávajících pomůcky pro dentální hygienu. U malých dětí doporučuji spíše tablety, které mohou rozkousat a následně spolknout. **Obarvení funguje velice dobře i jako zpestření a motivační faktor pro čištění.**



Detail zubů se zubním plakem po obarvení plak indikátorem.

Jaké pomůcky na čištění s dětmi budeme potřebovat?

Možná jste někde četli nebo slyšeli, že je dobré začínat tzv. prstovým kartáčkem. Osobně to vůbec nedoporučuji. Prstový kartáček není dostatečně hustý, aby efektivně odstraňoval zubní plak (i přesto, že to výrobci udávají). Druhým důvodem je, že děťátko má i v bezzubých dásničkách obrovskou sílu a pokud Vás při čištění stiskne, bude to pro Vás opravdu nepříjemný a možná hodně bolestivý zážitek. Maminky, které si tímto prošly, si už nikdy prstový kartáček na prst nevezmou. Jsem zastáncem jednoduchosti. Proč tedy rovnou nezačít tím, čím si dítě bude čistit po celý svůj život a ničím dalším to nekomplikovat? Proto jako první doporučuji pořídit rovnou ten nejměkčí **klasický dětský kartáček**, jaký seženete. Později doporučuji mít klasické

kartáčky dva. **Jeden je váš na dočišťování. Druhý je dítěte na jeho čištění.** Ideální je, pokud si svůj kartáček vybere dítě samo, zvyšuje se tím pravděpodobnost, že si s ním bude chtít čistit. Zde si nelamte příliš hlavu s tvrdostí kartáčku, děti kartáček ze začátku spíše jen koušou a také ho rozkoušou. 😊

Na co si při čištění zubů klasickým kartáčkem dávat pozor?

Děti mají občas tendence zatínat ret (horní i dolní), čímž znemožní vyčistit tu část zubu, která je u dásničky. **Tuto část je potřeba zejména vyčistit.** Je dobré si zatínání hlídat, a pokud to dítě dělá odtáhnout ret prsty nebo dítě navést, aby toto nedělalo.

Pokud Vaše **dítě dobře spolupracuje**, můžete zapojit do hry i **jednosvazkový, neboli solo kartáček**. S tímto kartáčkem můžete opravdu precizně čistit, ale **je potřeba umět techniku**, jak se s tímto kartáčkem čistí.

Kdy začít dítěti čistit?

Začněte klidně mnohem dříve, než mu mají zoubky začít růst.

Pokuste se každý den chvilíčku lechtat dásničku kartáčkem. Vše hlavně v radostném a pohodovém naladění. Děťátko si tak může začít zvykat na manipulaci kartáčkem v ústech. **Tvoříte si tím základ pro každodenní návyk čištění, až to bude potřeba.**



Další pomůckou, kterou budete potřebovat je **mezizubní kartáček**, nebo tzv. Flosspick.

Mezizubní kartáček přichází na řadu ve chvíli, kdy má děťátko zoubky v dotyku. Většina dětí má mezi předními zoubky mezery, a **tak tato doba přichází kolem 2,5 let, kdy děťátku rostou druhé stoličky.** Mezi sousedními stoličkami většinou již dotyk bývá. Pokud má vaše děťátko v kontaktu i jiné zoubky, pak je potřeba po mezizubním kartáčku sáhnout dříve. **Co bych chtěla zdůraznit:** Nestačí ovšem čistit „nějakým“ mezizubním kartáčkem, **je potřeba čistit správnou velikostí mezizubního kartáčku**, resp. velikostí, která vyčistí celý mezizubní prostor. Pokud budete používat malou velikost, nebude efekt čištění dostatečný a dojde stejně ke vzniku zubního kazu.



Typické mezery mezi mléčnými zuby



Kontakt mezi mléčnými stoličkami



Všechny mléčné zuby v kontaktu

Flosspic neboli „Šavlička“ by měla být použita pouze v případě, že se do mezizubního prostoru nedostaneme mezizubním kartáčkem.

Práce s ní je mnohem náročnější a efekt čištění není tak dobrý jako u mezizubních kartáčků.



Zubní pasta

Na úvod bych chtěla upozornit, že **zubní pasta není nositelkou čištění**. Toto platí u dětí i dospělých. Nositelem čištění je zubní kartáček, ten jediný se dokáže postarat o to, že z vašich zubů odstraní zubní plak. Dospělý člověk zubní pastu prakticky nepotřebuje a je u něj spíše na obtíž, protože nutí být v koupelně a dodává falešný pocit čistoty. **U dětí je ale pasta nositelkou spolupráce**. To jediné, co v zubních pastách má smysl, jsou obsažené fluoridy, které jsou schopné za určitých podmínek „opravit“ kaz, který je ještě na chemické úrovni.

U dětských zubních past se počítá s tím, že ji děti snědí. Musí tedy obsahovat menší množství fluoridů než pasty pro dospělé, čímž klesá jejich význam.

Jak vybrat dětskou zubní pastu?

Zubní pasty jsou rozdělené podle věku dítěte (resp. obsahu fluoridů) do 3 skupin. Pro děti od 6 měsíců do 2 let, od 2 do 6 let a od 6 let výše. **Vyberte tedy pastu podle věku dítěte a hlavně tu, která mu chutná**. Existují i přesná doporučení kolik pasty na kartáček dát, aby nedošlo k předávkování fluoridy. **Pasta je nositelkou spolupráce, a proto stačí jen trochu štětiny kartáčku potřít**. Tak určitě nepřekročíte maximální dávku zubní pasty. Pokud je vaše dítě doslova a do

písmene „požíračem pasty“ doporučuji pořídit mu spíše pastu bez fluoridu, bude to pro něj bezpečnější. ☺

Pravda o kojení a dětských zubech

Příroda vymyslela dvě dokonalé věci: kojení a mateřské mléko.

Příčinou zkažených dětských zubů není ani kojení, ani fakt, že mateřské mléko obsahuje jednoduchý cukr laktózu. Proč tomu tak je? Možná si vzpomenete „čistý zub nemůže onemocnět“. Není to o kojení, je to vyčištěných zubech.

Na škole mě učili, že po každém kojení se mají děti otřít zoubky.

Toto je absolutní nesmysl hned ze dvou důvodů: 1. V praxi je to absolutně neproveditelné. Až s vlastními dětmi jsem pochopila, jak je toto doporučení nereálné. 2. Vůbec to není potřeba, protože pořád platí pravidlo, že zubnímu plaku trvá 24-48 hodin, než naroste do stavu, kdy škodí. Stačí tedy jednou denně pořádně, tak jsme to doma dělali i u vlastních dětí.

Rady a tipy, jak čistit zuby v POHODĚ

1. Začněte u sebe

Je velice důležité, abyste si sami uměli vyčistit zuby a používali mezizubní kartáčky. Jedině tak jste schopni zvládnout i čištění

vlastních dětí. Pokud se budete umět starat o své zuby, budete si mnohem jistější při čištění vlastních dětí. Děti jsou velice citlivé na vnitřní rozpoložení dospělých lidí a vaše nejistota může být příčinou nespolupráce dítěte.

2. Odejděte z koupelny

Zubní pasta není nositelkou čištění. **Klidně si můžete čistit bez pasty kdekoliv a kdykoliv.** Čištění zubů potřebuje čas. Cílem není zuby čistit, ale **VYČISTIT**. Spojte čištění zubů např. se čtením knihy, díváním se na seriál/pohádku, či sledováním kurzu a budete dosahovat při čištění mnohem lepších výsledků než doposud v koupelně.

U dětí je zubní pasta nositelkou spolupráce. **Jelikož malé děti zubní pastu většinou polykají, není problém s nimi čistit mimo koupelnu. Na čištění zubů u dětí potřebujete dobré světlo a ideální je poloha vleže, kdy má dítě hlavu ve vašem klíně.**

3. Jděte příkladem

Postarejte se o to, aby Vás dítě vidělo, jak si čistíte zuby.

Ideálně mimo koupelnu. Malé děti se učí zejména nápodobou, proto je velice důležité, **aby Vás mohly pozorovat i při čištění zubů.** Zvyšujete si tím šanci, že budou chtít dělat to co Vy – čistit si zuby.

4. Čistěte kdykoliv během dne

Nenechávejte čištění na poslední chvíli před spaním, kdy už jsou všichni unavení. S únavou klesá schopnost kontrolovat své emoce i ochota dětí ke spolupráci.

Ideální dobou na čištění je po večeři, poté jde dítě spát s čistými zuby. Můžete ovšem čistit kdykoliv během dne (pokud vám to vyhovuje více) a večer jen ústa, pro dobrý pocit, pořádně propláchnout od zbytků jídla. Důležité je jednou denně pořádně vyčistit a nedovolit tak zubnímu plaku narůst do té míry, že škodí.

5. Komunikujte s dětmi už od útlého věku **PROČ** je potřeba zoubky čistit

Nebojte se klidně už malým miminkům s prvními zoubky povídat o tom, proč každý den čistíte zoubky. **Děti jsou mnohem chápavější, než si myslíme.** Dalším důvodem, je, že **děti nemají problém dělat věci, pokud jim dávají smysl.** Pokud dokážete svému dítěti předat laskavou formou smysl čištění, jste na dobré cestě, jak ho získat pro spolupráci a předání zodpovědnosti za jeho vlastní zuby v pozdějším věku.

6. Buďte kreativní

Tento bod se týká zejména malých dětí do cca 3 let věku. **Se zvyšujícím se počtem zubů, roste i čas, po který potřebujete,**

aby dítě bylo v klidu, a vy jste měli čas zoubky vyčistit. Bohužel stejným tempem nemusí růst schopnost dětí zůstat v klidu. Proto je důležité vymýšlet způsoby, jak **odvést pozornost** od čištění a dítě co nejdéle udržet v dostatečném klidu. Můžete zpívat, počítat, říkat básničky, pustit pohádku, prostě cokoliv, co bude v danou chvíli fungovat. Pokud Vám něco zafunguje, je lepší neočekávat, že to bude už fungovat napořád. Dětský svět je velice proměnlivý, a proto se připravte, že budete muset být prostě kreativní. 😊

7. Ved'te s dětmi dialog a uzavírejte dohody

Toto se týká zejména dětí starších 3 let. V některých případech u dobře komunikujících dětí lze i v dřívějším věku. **Zajímejte se** o to, jak vaše dítě vnímá čištění zubů a co to pro něj vlastně je. Zda vůbec chápe, proč si má zuby čistit a zda rozumí důsledkům, které plynou z nečištěných zubů. Pokud se vaše dítě vyjádří, že je to pěkná otrava, zkuste být chápaví. Bud'me k sobě upřímní, čištění zubů není zrovna hitparáda zábavy, na kterou by se každý den miliony lidí těšili. 😊 Čistíme si zuby zejména proto, že nechceme následky, které plynou z nečištění. Proto **je důležité porozumět a znát PROČ to děláme a JAK to vlastně funguje.**

8. Vtáhněte děti do procesu a dejte jim možnost volby

Dovolte dětem vybrat si svůj vlastní kartáček. Cílem je, aby bylo ochotno s ním čistit, ne aby to byl ten nejlepší dětský kartáček na světě. Stejně ho většinou jen rozkoušou. ☺ Nechte je vybrat si zubní pastu. Tím, že dáte dítěti možnost volby, mu můžete dodat pocit, že má ve svých rukách moc o něčem si rozhodnout, a to je dobrý pocit.

Při samotném čištění můžete nechat dítě vybrat, zda začnete mezizubním kartáčkem nebo klasickým. Zda chce začít čistit horní nebo dolní zuby. Na jakém místě v domě si chce čistit zuby. Cokoliv, co vás napadne a hlavně, co jste ochotni akceptovat. Jen **doporučuji omezit to na 1-2 otázky (možnosti volby)**, aby se Váš večer nezvrhl ve volící masakr a na konci vám už ani nezbyly síly čistit.

Nepokládejte dětem otázku „Chceš si čistit zuby?“ Tuto otázku doma občas testuji, a ještě se mi nestalo, že by některé z našich dětí celé nadšené křičelo, že netouží po ničem jiném než si teď jít čistit zuby. V 99 % dostanete odpověď „Nechci“, a to 1 %, které řekne, že chce, jsou holčičky, které chtějí svým maminkám udělat radost, ale ve skutečnosti si zuby čistit nechtějí. ☺ (Ale určitě existují i výjimky z pravidla.)

Postupně dětem předávejte zodpovědnost za čištění. Je potřeba **přihlídnout zejména k jejich motorickým**

schopnostem. Nelze tedy říci, v kolika letech by si mělo dítě už čistit zuby samo, je to velice individuální.

9. Budujte důvěru svých dětí

Pokud chcete, aby Vás dítě následovalo, potřebujete mít jeho důvěru. Snažte se vyvarovat věcí, díky kterým jako dospělí u svých dětí důvěru ztrácíme. Patří sem křik, vyhrožování, tresty atd.

10. Vnímejte svou energii a rozpoložení

Pokud se svým dítětem už nějakou dobu „válčíte“ ohledně čištění může ve vás už být zakořeněná frustrace, se kterou jdete do každého dalšího čištění. Je to takový ten pocit „*to zas bude ...*“. Nebo **možná cítíte strach a nejistotu či zlobu**. Ve všech případech je potřeba se zastavit a pokusit se **obnovit vnitřní klid, nadvlád a jistotu**. Děti jsou velice vnímavé a vaše vnitřní rozpoložení je může rozhazovat a být příčinou nespolupráce dítěte. **Pokud z Vás dítě bude cítit klid, pohodu a jistotu bude mnohem více ochotno s vámi spolupracovat.**

Přeji Vám hodně zdaru a pohody při čištění zoubků svých dětí.

MUDr. et MDDr. Jana Bednářová

www.mejtezdravezuby.cz