

# ZÚBKOVÝ KVÍZ PRE RODIČOV

## Milí rodičia,

otestujte sa, do akej miery viete, ako sa správne starať o chrup vašich ratolestí.

Ako často si majú detičky čistiť zúbky?

Ako dlho si majú detičky čistiť zúbky?

Aká je správna následnosť jednotlivých krokov pri čistení? Vpíšte poradové čísla

- Vyčistenie zúbkov zubnou niťou (od 4. roku)
- Vyčistenie vnútorných strán zúbkov
- Použitie ústnej vody (od 6. roku)
- Vyčistenie vonkajších strán zúbkov
- Vyčistenie žuvacích plôch stoličiek
- Dočistenie zúbkov (zúbky dočisťujú rodičia)
- Použitie medzizubných kefiiek (od 6. roku priebežne, od 12. roku každodenne)
- Vyčistenie jazyka

Ako často meníme detičkám zubnú kefku?

Od akého veku čistíme deťom zúbky?

Od akého veku dočisťujeme deťom zúbky?

Do akého veku dočisťujeme deťom zúbky?

Kto dočisťuje deťom zúbky?

Ako často dočisťujeme deťom zúbky?

V ktorom veku začneme detičkám čistiť zúbky aj zubnou niťou?

Kedy pridáme po čistení aj ústnu vodu?

V ktorom veku treba ísť prvýkrát s dieťaťom na preventívnu prehliadku k zubnému lekárovi?

Ako často treba chodiť na preventívne prehliadky k zubnému lekárovi?



TU SOM ČLOVEKOM  
TU NAKUPUJEM

## DÔLEŽITÉ

Milí rodičia, je veľmi dôležité, aby ste vaše deti **učili už od malička správny postup čistenia zubkov**, teda po krokoch. Deti by si **nemali umývať zúbky samy**, každé čistenie by ste pri nich mali stáť a navigovať ich, ako si zúbky správne umývať a zároveň kontrolovať, či tak robia správne, prípadne ich opravovať. A po večernom čistení im nezapadnúť každý deň **zúbky dočistiť**.

Takisto nezabúdame, **že po večernom čistení už deti nemôžu nič jesť a piť môžu len čistú vodu**. Ak by predsa len niečo zjedli, je nevyhnutné im zúbky vyčistiť ešte raz.

## ČASTÉ CHYBY RODIČOV

### 1) „Rýchlo si umy zúbky, ponáhľame sa!“

Zúbky si nikdy neumývame rýchlo, zúbky treba vždy umývať aspoň tri minúty a správnym postupom, aj keby mali ísť deti o 5 minút neskôr spať. Ráno tiež budíme deti tak, aby mali čas v pokoji a správne si zúbky vyčistiť. Slovo rýchlo k vytváraniu správnych návykov v oblasti dentálnej hygieny u detí nepatrí.

**CHYBA**

### 2) „Dobre, je veľa hodín, dnes si teda nemusíš výnimočne umývať zúbky!“

Deťom nikdy neodpúšťame umývanie si zubkov, musíme byť dôslední vo vytváraní správnych návykov, ináč sa deti naučia, že pravidelnosť nie je podstatná, lebo veď občas aj „netreba“.

### 3) „Počkaj, keď si nebudeš umývať zúbky, pokazia sa ti, potom pôjdeme k zubárovi a uvidíš, čo ti ten bude robiť a ako ťa to bude bolieť!“

Deti zubným lekárom NIKDY nestrašíme, iba tak v nich vyvoláme traumu zo zubára a budú sa ho báť. Zubár má byť kamarát, kam sa chodia detičky pochváliť a ukázať, ako krásne sa o zúbky starajú.

### 4) „Načo by som išiel k zubárovi tak skoro, stačí, až keď bude mať moje dieťa trvalý chrup, resp. keby bol nejaký problém.“

Je veľkou chybou ísť s dieťaťom k zubárovi, až keď má problém, a teda bude absolvovať pravdepodobne nepríjemné ošetrenie. Je dôležité, aby si dieťaťko na zubára zvyklo bez bolesti, aby ho bralo ako každého iného lekára a nemalo z neho strach. K zubárovi tak bude chodiť najmä po pochvalu, ako sa krásne o svoje zúbky stará, a nie kvôli bolestivému vyšetreniu.



**Odol**

**Aquafresh**

## Ako často si majú detičky čistiť zúbky?

*Minimálne 2x, ideálne 3x denne, teda ráno, na obed a večer, vždy po jedle.*

## Ako dlho si majú detičky čistiť zúbky?

*Aspoň 3 minúty.*

## Áká je správna následnosť jednotlivých krokov pri čistení?

1. Vyčistenie žuvacích plôch stoličiek
2. Vyčistenie vonkajších strán zubkov
3. Vyčistenie vnútorných strán zubkov
4. Vyčistenie jazyka
5. Dočistenie zubkov (zúbky dočisťujú rodičia)
6. Vyčistenie zubkov zubnou niťou (od 4. roku)
7. Použitie medzizubných kefiek (od 6. roku priebežne, od 12. roku každodenne)
8. Použitie ústnej vody (od 6. roku)

## Ako často meníme detičkám zubnú kefku?

*Aspoň raz za tri mesiace, po každej chorobe a keď je kečka zničená a rozstrapkaná.*

## Od akého veku čistíme deťom zúbky?

*Od prerezania prvého zúbka.*

## Od akého veku dočisťujeme deťom zúbky?

*Zúbky dočisťujeme deťom, odkedy si začnú čistiť zúbky samy.*

## Do akého veku dočisťujeme deťom zúbky?

*Do 12. roku života.*

## Kto dočisťuje deťom zúbky?

*Rodičia, resp. iná dospelá osoba, ktorá ma osvojený správny postup čistenia zubkov.*

## Ako často dočisťujeme deťom zúbky?

*Každý deň, vždy po večernom čistení.*

## V ktorom veku začneme detičkám čistiť zúbky aj zubnou niťou?

*Od 4. roku života.*

## Kedy pridáme po čistení aj ústnu vodu?

*Od 6. roku života.*

## V ktorom veku treba ísť prvýkrát s dieťaťom na preventívnu prehliadku k zubnému lekárovi?

*Do 1. roku života.*

## Ako často treba chodiť na preventívne prehliadky k zubnému lekárovi?

*2x ročne, preventívne prehliadky sú zdarma, hradí ich poisťovňa.*