

**Gravident** – preventivní program pro těhotné ženy



Význam zdravých  
zubů a dásní v těhotenství  
pro zdraví matky i dítěte





# Těhotenství a onemocnění dásní

Jednou z hlavních příčin vzniku zubního kazu i onemocnění dásní je plak – bílý, lepivý bakteriální povlak, který se neustále tvoří na zubech i dásních. Pokud není plak pravidelně každodenně a důkladně odstraňován pomocí zubního kartáčku se zubní pastou a z mezizubních prostor mezizubním kartáčkem nebo zubní nití, hromadí se na zubech a pod okrajem dásní. Bakterie v plaku vylučují velké množství kyselin a toxických látek. Jejich vlivem za určitých okolností vzniká zubní kaz a zánět dásní.

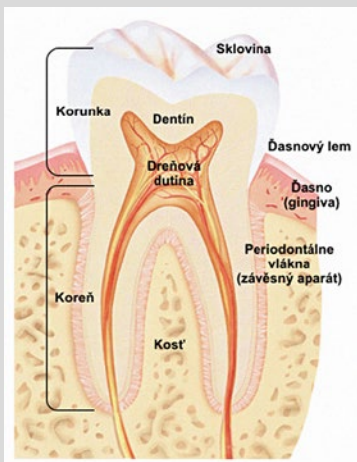
## Zánět dásní v těhotenství postihuje 35–100% žen.

Na vzniku zánětu dásní se kromě zubního plaku podílí i hormonální změny v těhotenství. Pokud měla žena zánět dásní již před otěhotněním, těhotenství stav může zhoršit.

Neléčený zánět dásní může způsobit rozvoj závažnější formy onemocnění, které se nazývá parodontitida (laicky paradentóza). Parodontitida je charakterizována úbytkem kosti v okolí zubů, viklavostí zubů až jejich ztrátou. Toto onemocnění patří mezi nejčastější bakteriální infekční onemocnění na světě.

### Příznaky onemocnění dásní:

- citlivé, zarudlé a oteklé dásně
- krvácení dásní při čištění zubů kartáčkem či nití
- zápach z úst nebo nepříjemná pachuť v ústech



**Stavba zubu**



**Zdravá dásеň**

Zdravá zubní dásеň zcela vyplňuje prostor mezi zuby a při dotyku nekrvácí. Na zubech není žádný viditelný povlak.



**Záněť dásní (gingivitida)**

Nemocná dásеň je zarudlá, při dotyku lehce krvácí a je nateklá. Na zubech je přítomný zubní mikrobiální plak.

# Zdravá dutina ústní těhotné ženy je klíčem k celkovému zdraví jejího dítěte.

Infekce je příčinou až 50% předčasných porodů. Nedostatečná hygiena dutiny ústní a následné onemocnění dásní, případně dalších struktur parodontu od infekce v plaku, zvyšuje riziko, že se škodlivé bakterie dostanou s krevním oběhem přes placentu a ovlivní zdraví Vašeho dítěte.

## Riziko pro Vaše dítě:

- Parodontitida zvyšuje riziko předčasného porodu
- Parodontitida zvyšuje riziko narození dítěte s nižší porodní hmotností

## **Preventivní opatření:**

Před otěhotněním při plánovaném těhotenství by si žena měla naplánovat preventivní prohlídku u zubního lékaře, zahrnující i rentgenové vyšetření (pokud nebylo krátce před tím zhotoveno) a dle potřeby i ošetření chrupu a parodontu. Zubní lékař nebo dentální hygienistka Vám rovněž poskytne informace, jak zabránit vzniku zubních kazů a onemocnění dásní, i jak můžete zabránit časnému vzniku zubního kazu u Vašeho dítěte.

Během těhotenství máte nárok na dvě preventivní prohlídky, nejvhodněji v prvním a ve třetím trimestru. Ve druhém trimestru je nejvhodnější doba na sanaci chrupu, pokud je potřeba.



## Těhotenství a zubní kaz

V těhotenství je rovněž zvýšené riziko vzniku zubního kazu. Toto zvyšují hlavně dva faktory – zvýšená chuť na sladké a ranní zvracení.

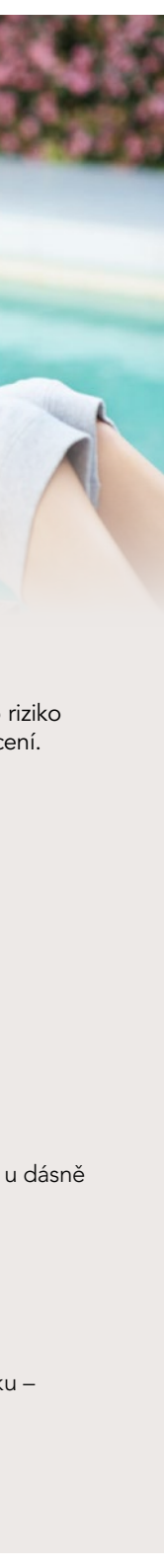
### **Zubní kaz je infekční onemocnění.**

Na jeho vzniku se podílí řada faktorů:

- infekce – přítomnost specifických bakterií v plaku
- sacharidy – častý příjem
- vnímavý zubní povrch
- kvalita a množství sliny
- čas – zubní kaz se vytvoří po určité době působení škodliviny

### **Příznaky zubního kazu:**

- změna lesklé skloviny v křídově bílou (lze vidět na krčku zubu nebo na žvýkací plošce)
  - zubní kaz tmavě prosvítá přes neporušený povrch zubu
  - jazykem lze vnímat ostrý okraj na povrchu zubu
  - rozsáhlý zubní kaz je i na pohled patrný
  - bolest je příznak individuální
  - některé zubní kazy je možné zjistit jen na rentgenovém snímku
- důležitost zubního vyšetření před plánovaným těhotenstvím!



## Jak zubnímu kazu, tak onemocnění dásní se dá zabránit.

### Tipy pro ústní hygienu během těhotenství:

- Pečlivě si čistěte zuby zubní pastou s obsahem fluoridu nejméně 2× denně – ráno po snídani a večer před spaním.
- Po konzumaci sladkých a kyselých jídel nebo nápojů vypláchněte ústa čistou vodou nebo ústní vodou.
- Pokud trpíte ranním zvracením, vypláchněte si vždy poté ústa. Žaludeční kyselina je velmi agresivní a může poškozovat zuby, proto si bezprostředně nečistěte zuby, ale pouze vypláchněte. Vhodná ústní voda může zanechat příjemnou chuť v ústech a posílit Vaše zuby, případně chránit dásně.
- Večer si vždy vyčistěte i mezizubní prostory!
- Každodenní součástí ústní hygieny může být i očištění jazyka speciální škrabkou na jazyk, případně zubním kartáčkem.

riziko  
cení.

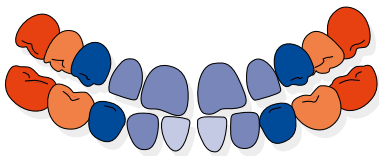
u dásně

ku –

# Ústní hygiena Vašeho dítěte by měla začít od narození (od prvního dne)

Průzkumy ukázaly, že většina rodičů si neuvědomuje, že zubnímu kazu jejich dítěte lze předcházet. Poškození zubu se může rozvinout kdykoliv po jeho prořezání do dutiny ústní, což začíná kolem šestého měsíce dítěte. Proto je důležité již od narození se starat o čistotu dutiny ústní dítěte. S čištěním dočasných zubů je třeba začít ihned po prořezání do dutiny ústní.

- 6 až 7 měsíců
- 9 až 12 měsíců
- 14 měsíců
- 17 až 19 měsíců
- 23 až 26 měsíců



*K prořezávání zubů zpravidla dochází v uvedených obdobích, jejich přesné pořadí a doba prořezání se však může u jednotlivých dětí mírně lišit.*

## Sdílet pokrm a nádobí (příbor) může podpořit přenos infekce

Pokud má matka neošetřené zubní kazy, onemocnění parodontu a nedodrží správnou hygienu dutiny ústní, je velké riziko, že svými slinami přeneše *Streptococcus mutans* (který je pokládán za hlavního původce zubního kazu) do úst dítěte.

### K infikování dítěte dochází:

- matka olizuje dudlík dítěte ve snaze jej očistit
- zkouší teplotu stravy dítěte ochutnáním z kojenecké lahve
- ochutnává stravu dítěte stejnou lžičkou
- líbá dítě na ústa





## Tipy pro ústní hygienu a výživu novorozenců a malých dětí:

- Pro ochranu zubů svého dítěte před vznikem zubního kazu a zánětu dásní je nutné každý den odstraňovat zubní plak pomocí zubního kartáčku a zubní pasty.
- Navykněte vaše dítě už od útlého věku na to, aby pilo vodu. Nápoje s obsahem cukrů, případně ovocné šťávy, by měly děti pít pouze výjimečně k hlavním jídlům.
- Naučte své dítě pít z hrnečku nebo šálku již v prvním roce jeho života a nedávejte dětem do postele nebo do kočárku na spaní žádnou láhev se slazeným nápojem, aby z ní mohly popíjet. Dlouhodobé sání sladkých nápojů z láhve může vést k rychlému rozvoji zubního kazu.

# Děti by měly navštívit zubní ordinaci již v 1. roce

Pravidelné návštěvy u zubního lékaře jsou nejen velmi důležité pro dobrý stav dutiny ústní, ale i pro seznamování dítěte s prostředím zubní ordinace a zvykání dítěte na vyšetření dutiny ústní. Česká společnost pro dětskou stomatologii doporučuje, aby první návštěva dítěte u zubního lékaře proběhla nejpozději ve věku prvních narozenin.

Při návštěvě zubní ordinace mohou děti i rodiče navázat vztah s lékařem, případně dentální hygienistkou, dostanou výživová a hygienická doporučení a mohou položit základ pro dobré návyky v péči o dutinu ústní. Klinické studie naznačují, že včasná preventivní zubní péče – jako jsou pravidelné prohlídky a čištění zubů – nejen sníží budoucí náklady na léčbu, ale předchází bolestem a utrpení, které mohou vyplynout z neléčených problémů v dutině ústní. Lze tak zabránit i předčasným ztrátám dočasných zubů, které hrají zásadní roli pro správný vývoj zubů stálých.

## Během první návštěvy dítěte v zubní ordinaci lékař a dentální hygienistka:

- zjistí údaje o celkovém zdravotním stavu
- zjistí výživové návyky
- vyšetří dutinu ústní
- zhodnotí úroveň hygieny dutiny ústní
- stanoví riziko vzniku zubního kazu
- doporučí vhodné pomůcky a techniku čištění zubů
- doporučí vhodnou formu fluoridové prevence
- bude rodiče informovat o prevenci úrazů zubů a dutiny ústní

Na vše, co Vás k péči o zoubky Vašeho dítěte zajímá, se nebojte zeptat svého zubního lékaře nebo dentální hygienistky.

# Dobré ústní zdraví začíná čištěním zubů

- Pravidelná péče o zuby začíná s prořezáním prvního dočasného zuby.
- Zuby čistíte svému dítěti v prvním roce minimálně jedenkrát denně, zejména večer před spaním.
- Používejte vhodný dětský zubní kartáček, jemně potřený zubní pastou s obsahem fluoridu .
- Novorozencům a kojencům nejprve otevřete ústa, jemně posuňte nahoru, resp. dolů jeho rty. Poté můžete vyčistit přední zoubky, a to ve směru od dásně k zubu (od červené k bílé).
- Od prvních narozenin dítěte by měly být zuby čištěny dvakrát denně, nejlépe ráno a večer.
- Učte dítě uchopit dětský kartáček do ruky a vést jej v ústech. Jakmile se dítě naučí vyplivovat, postupně zvyšujte množství zubní pasty na velikost hrášku.
- Důležité je čištění krouživými pohyby kousacích plošek prořezaných dočasných zubů, vnější a vnitřní plochy zubů čistíte od dásně k zubu (od červené k bílé).
- Pomáhejte čistit dítěti zuby nejméně do 6 až 8 let věku.



## Gravident – preventivní program pro těhotné ženy

### Gravident je preventivní program pro těhotné ženy zaměřený na problematiku zubů a dásní (nejen) v těhotenství. Cílem je:

- vysvětlit těhotným ženám význam zdravého (nebo ošetřeného) chrupu pro zdárný průběh těhotenství
- seznámit těhotné ženy s příčinami, projevy a prevencí zubního kazu, zánětu dásní a parodontitidy
- zdůraznit nezbytnost každodenní individuální hygieny dutiny ústní
- zdůraznit důležitost pravidelných preventivních prohlídek a v případě potřeby profesionální dentální hygieny
- informovat matku, jak pečovat o dítě, aby mělo zdravý chrup
- navázat spolupráci s porodními asistentkami, gynekology a pediatry

### Odborná konzultace:

Doc. MUDr. Vlasta Merglová, CSc.

MUDr. Jaroslava Stehlíková

Bc. Markéta Šuráňová

Bc. Eva Vítámvášová

