



Dětské zoubky

Nejčastější dotazy

**Kdy začít čistit
dítěti zuby?**

S **prvním zoubkem** (ale můžete dítě seznámit s kartáčkem i dříve).

**Kolikrát denně
čistit zuby?**

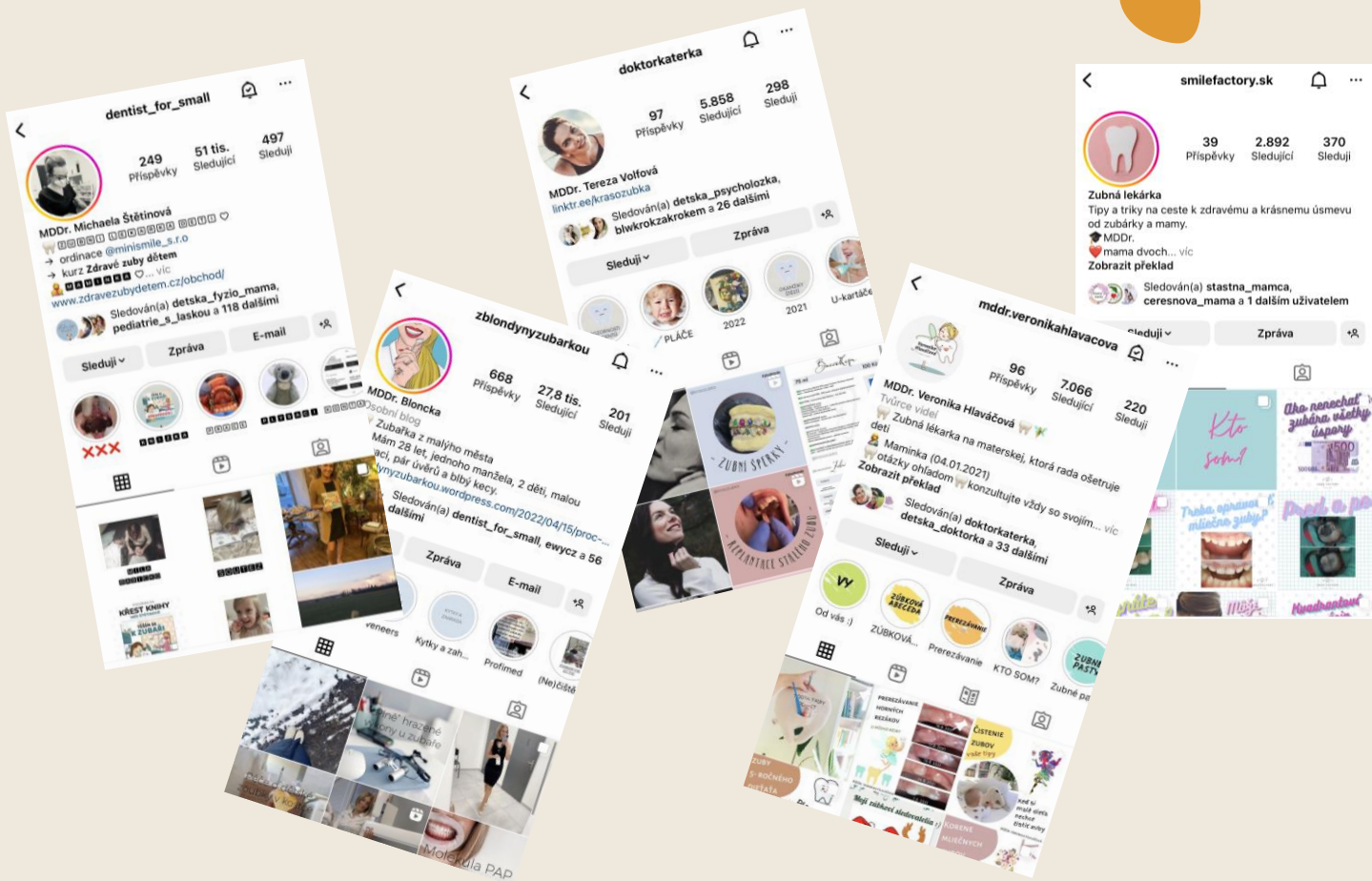
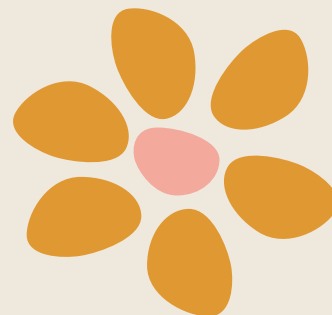
**2x denně (ráno,
nebo během dne
a hlavně
nezapomeňte
večer)**



TIP: můžete např. pořídit tento kartáček a “cvičit“ čištění zubů ještě před prvním zoubkem (MAM kartáček 3M+)

Zdroj obrázku: www.notino.cz

Kde se můžete inspirovat?



TIP: na internetu najdete mnoho **blogů** či **profilů** na sociálních sítích, kde si můžete přečíst odborné články a rady (my doporučujeme tyto) 😊

A jak to je s čištěním zoubků u nás?

Dominika

„Dcerám čistím zuby od prvního zoubku jednosvazkovým kartáčkem a tím čistím stále. Od začátku se jim spodní zuby dotýkaly, tak jsme hned začali i s mezizubním kartáčkem. Pastu jsme přidali rovnou fluoridovou před 1. rokem - hlavně kvůli motivaci. Večer čistím pořádně vleže, ráno si čistí samy a já to už pak jen tak narychlo přejedu.“

Eliška

„My jsme koupili první kartáček před vyklubáním prvního zoubku. Hráli jsme si s ním a masírovali dásně. Takže na to až si vezme kartáček do ruky se malý vždycky těší. Pokud si čistí sám, tak ho to baví, ale když mám dočišťovat, tak to se mu vůbec nechce a je to občas pěkný boj. Nejprve jsme čistili vodou, pak jsme asi v 8 měsících začali čistit bylinkovou Weledou bez fluoridu - zajímavá chuť ho přiměla otevřít pusu na dočišťování. Od roku a půl už používáme pastu Elmex s fluoridy.“

A jak to je s čištěním zoubků u nás?



Nicole

„Už před prořezáním prvního zoubku jsem pořídila první „kartáček“, se kterým jsme si hráli a vždycky jsem mu chvíli čistila dásničky, aby si na ten pocit pomalu zvykal. Vždy když jsem měla kartáček, říkala jsem „zoubek“ a tohle heslo si syn zapamatoval. Dnes stačí říct „zoubek“ a běží do skříňky v koupelně, kde vezme kartáček a pastu a čeká až vše připravím. Bohužel, s čištěním je to nyní kvůli prořezávání špičáků horší. Čistíme 2x denně (ráno a večer) a snažíme se dělat všechno možné, jen abychom zoubky vyčistili (YouTube písničky, zpívání, chválení, chvíli čistí syn zoubky mně a poté já jemu, ...). Pastu používáme od prvního zoubku s fluoridy (Elmex), kartáček máme Curaprox (Baby 0 – 4 roky) a svítící elektrický Bob a Bobek.“

A jak to je s čištěním zoubků u nás?

Alžběta

„Zezačátku čištění zubů Karla bavilo. Pak přišlo období, kdy se kartáčku dost bránil a žádné rozptýlení či vysvětlování nepomáhalo, tak to byl trochu boj. Nyní (téměř 2,5 roku) už se nebrání, hrajeme různé hry a povídáme. Protože u něj frčí auta, tak kartáček je čistič, co musí uklidit všechen nepořádek na silnici - nejčastěji odpadky a bobky od různých zvířátek. Pan zubař se trochu divil, když mu Karel tvrdil, že má v puse bobky od velblouda, ale jinak to funguje skvěle.“ 😊



TIP: poslechněte si náš **47. a 48. díl podcastu o Dětských zubech**, kde se mimo jiné dozvíte:

- informace o čištění zubů, když maminka v noci **kojí/dává umělé mléko**
 - zda je lepší čistit zuby **před**, nebo **po snídani**
 - jak je to s těmi **fluoridy** (pasta/tablety)
 - zda je lepší **elektrický** nebo **normální kartáček**
 - kdy začít čistit **mezizubní prostory**
 - zda je vhodný k čištění zubů používat tzv. **prstáček**
 - informace o **prořezávání zoubků**
 - zoubky a **dudlík** – škodí/neškodí
 - **rovnátka** a dětské zuby
 - zda se mají řešit **kazy i u mléčných zubů**
 - **ulomení nebo vypadnutí** mléčného/trvalého zubu – co teď?
 - a také se dozvíte **tipy** na čištění zubů u dětí, které si zoubky **nechtějí nechat vyčistit** a také **mnoho dalšího** 😊
- 
- 