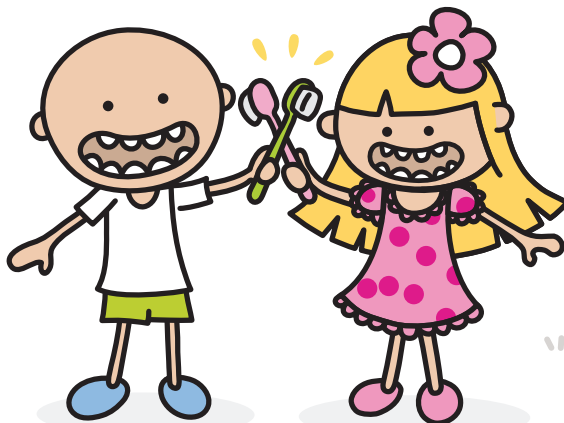




Zubný preukaz dieťaťa



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÁ
POISŤOVŇA



SLOVENSKÁ KOMORA
ZUBNÝCH LEKÁROV



Milí rodičia,



kým bude mať Vaše dieťa jeden rok a Vy s ním prvýkrát navštívite zubného lekára, chceme Vám dať pár drobných rád, aby Vaše dieťa neboleli zúbky a nepoznalo bolesť. Aj keď po narodení dieťaťko ešte zúbky nemá, je potrebné mu po večernom kojení vytrieť ústočká plátenou vreckovkou, aby ste odstránili zvyšky mlieka.

Keď sa prerežú prvé zúbky, začnite ich čistiť najmenšou zubnou kefkou pre deti. Deťom od smädu dávajte piť čistú vodu, žiadne sladené nápoje. Rovnako nenamáčajte cumlík do cukrových roztokov alebo do medu. Pamätajte, že cukor a sladkosti sú hlavnou príčinou zubného kazu. Preventívne prehliadky nekončia šiestym rokom života dieťaťa. Naopak, starať sa o ústne zdravie je dôležité počas celého života.

V školskom veku sa začína výmena mliečnych zubov za trvalé a ošetrovanie zubného kazu v skorom štádiu je nevyhnutné. Neošetrený zubný kaz v mliečnom a aj v trvalom chrupe vyvoláva ďalšie komplikácie, ktoré vplyvajú na celkový zdravotný stav dieťaťa. Nezabudnite preto objednať svoje dieťa k zubnému lekárovi, keď dovŕši prvý rok života.

Ďalšie informácie nájdete na: www.skzl.sk



Všetky uvedené informácie sú citácie z dokumentu Národné odporúčanie prevencie zubného kazu, ktorý vypracovala SKZL podľa cieľov Aliancie za budúcnosť bez zubného kazu. Vydané v septembri 2017, SKZL.



meno



priezvisko

prezývka

meno a priezvisko lekára



poznámka



Preukaz slúži k zápisu informácií pre odborníkov i rodičov o tom, či je dieťa v pravidelnom ošetrovaní zubného lekára a ako je dodržiavaná prevencia zubného kazu. Zároveň pomáha rodičom starať sa o zdravé ústa hneď od narodenia do prvej preventívnej prehliadky.

Štandardná prevencia/odporúčania (pre všetky deti)

1. S hygienou chrupu začať hneď po prerezaní prvého mliečneho zuba.
2. Po prerezaní mliečnych zubov je potrebné začať používať detskú zubnú kefku.
3. Jedným z najúčinnnejších spôsobov prevencie vzniku zubného kazu je čistenie zubov zubnou kefkou a fluoridovanou zubnou pastou.
4. Čistiť zuby dvakrát denne, ráno a večer. Večerné čistenie je poslednou vecou pred spaním. Čistenie dvakrát denne ponúka zvýšenu ochranu, večerné čistenie je obzvlášť efektívne vzhľadom k retencii fluoridov v ústnej dutine počas noci.
5. Všeobecne sa odporúča doba čistenia zubov minimálne 2 minúty, pričom hlavným cieľom je dôkladné odstránenie zubného povlaku.
6. Používať správne množstvo zubnej pasty s obsahom fluoridov zodpovedajúcim veku.



Súhrn preventívnej prehliadky v 12. a 18. mesiaci



Prvý prerezaný
zub: _____ mesiac

12. mesiac

18. mesiac

Výskyt zubného kazu:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

Povlak na rezákoch:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

Vývoj chrupu je primeraný:

☐ áno ☐ nie

Dieťa od smädu pije:

☐ čistú vodu
☐ sladený nápoj
☐ oboje

Odporúčané čistenie
zubov zubnou kefkou:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

Výživové poradenstvo:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

Dátum

Odporúčania pre zubné kefkы a pasty

1. Dieťa má po čistení zubnú pastu vyplúť a nevyplachovať (platí pre deti v školskom veku, deti v predškolskom veku by mali po čistení vyplachovať ústa).
2. Deťom dočisťovať zuby minimálne do 7 rokov, najlepšie do 9 rokov. Deti dosahujú dostatočnú manuálnu zručnosť pri čistení zubov najsôr od 7. roka, preto do tej doby musí prevziať zodpovednosť rodič/opatrovateľ.



pre deti do 3 rokov
tenká vrstva, potrieť
vrchol vlákien kefkы



pre deti 3–6 rokov
veľkosť hrášku



Súhrn preventívnej prehliadky vo veku 2 a 2,5 roka



2 roky

2,5 roka

Vývoj chrupu je primeraný:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

Výskyt zubného kazu:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

Čistenie zubov
zubnou kefkou:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

Výživové poradenstvo:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

Dieťa používa cumlík:
(ak áno: odporúčanie – nedávať)

☐ áno ☐ nie

Dátum

Diétne odporúčania pre deti



Obmedziť jedlá a nápoje s obsahom cukru na menej ako 4 dávky denne.



Po večernom očistení zubov dieťa nesmie piť ani jesť (výnimkou je čistá voda).



Piť medzi jedlami iba čistú vodu alebo mlieko.



Do fľaše s cumľom nedávajte sladené nápoje, ovocné džúsy, sladené mlieko alebo sójové mlieko.



Snacky (malé porcie medzi hlavnými jedlami) majú byť bez cukru.



Dávajte si pozor a kontrolujte obsah skrytých cukrov v jedle.

Kontrolujte obsah kyselín v nápojoch. Dieťa ich môže piť spolu s hlavným jedlom.



Súhrn preventívnej prehliadky vo veku 3 a 3,5 roka



3 roky

3,5 roka

Výskyt zubného kazu:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

Dieťa má všetky
mliečne zuby:

☐ áno ☐ nie

Výživové poradenstvo:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

Dieťa vie vyplúvať z úst:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

Inštrukciá o čistení
zubnou kefkou s detskou
zubnou pastou
a medzizubnou kefkou:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

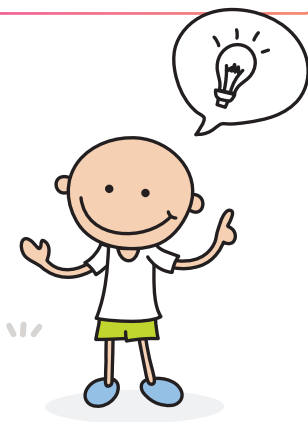
Dátum

Odporúčané maximálne množstvo prijatého cukru

Podľa odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie z 2017 (Cukry a zubné kazy) by pridané cukry mali tvoriť menej ako 10% celkovej energie v diéte alebo neprekročiť 60g na osobu a deň. Pre mladšie deti je určené okolo 30 gramov/deň. Pre zjednodušenie sa uvádza, že jedna čajová lyžička cukru sa rovná asi 4 gramy. Pre skupiny pacientov s vysokým rizikom zubného kazu by mala byť dávka cukru znížená pod 5% z celkovej prijatej energie. Väčšina pridaného cukru v potrave je v priemyselne vyrobených a spracovaných potravinách a nápojoch. Spotrebitelia by mali pozorne čítať štítky na kupovaných potravinách.



= 4 gramy cukru



Súhrn preventívnej prehliadky vo veku 4 a 4,5 roka



4 roky

4,5 roka

Výskyt zubného kazu:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

Výživové poradenstvo:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

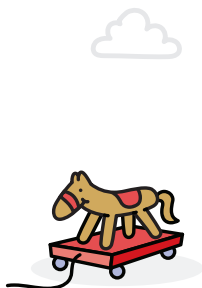
Je potrebná inštrukcia
o čistení chrupu:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie



Dátum



Obsah cukru v niektorých obľúbených nápojoch a potravinách

Coca-Cola 1l



27x



Džús 1l



19x



Čokoládová torta 100g



16x



Ice Tea 1l



14x



Bageta biela 100g



14x



Čokoládová tyčinka 100g



13x



Čokoláda mliečna 100g



11,5x



Knedlíky 100g (3ks)



10x



Mlieko polotučné 1l



10x



Detška desiata 200g



6x



Horká čokoláda 300ml



5,5x



Zmrzlina čokoládová 1 kopček



5x



Cestoviny varené 100g



5x



Kečup
1 polievková lyžica



4,5x



Ovocný jogurt 150g



4x



Varené zemiaky 100g



1x



Pozor na tzv. skryté cukry, ovocie a zelenina tiež obsahujú cukor!
Obsah cukru v 100g vybraných druhov ovocia a zeleniny:

Sušené marhule 100g



8,5x



Banán



4x



Jabĺko



2x



Hruška



2x



Hrozno



2x



Pomaranč



1,5x



Paradajka



1x



Mrkva



1x



Súhrn preventívnej prehliadky vo veku 5 a 5,5 roka



5 rokov

5,5 roka

Prítomný trvalý zub:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

Výskyt zubného kazu:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

Inštruktáž o čistení zubov:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

Výživové poradenstvo:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

Rtg vyšetrenie
záhryzovou snímkou:

☐ áno ☐ nie

☐ áno ☐ nie

Dátum

Súhrn preventívnej prehliadky vo veku 6 rokov



6 rokov

Prítomný trvalý zub:

☐ áno ☐ nie

Výskyt zubného kazu:

☐ áno ☐ nie

Inštruktáž o čistení zubov:

☐ áno ☐ nie

Výživové poradenstvo:

☐ áno ☐ nie

Rtg vyšetrenie
záhryzovou snímkou:

☐ áno ☐ nie

Dátum



Najbližších
poskytovateľov
zdravotnej pomoci
vyhľadáte okamžite



Preventívne
prehliadky
pod kontrolou



Získajte prehľad
o receptoch,
ktoré lekár
predpísal vášmu
dieťaťku



Zdravotný preukaz
dieťaťka máte
vždy pri sebe



Nainštalujte si aplikáciu
naskenovaním QR kódu
alebo vyhľadajte "VšZP"
v Obchode Google Play
alebo v Apple App Store.



DentalAlarm



Správne, pravidelne a s radosťou. Tak sa o svoje zúbky starajú deti, ktoré zažijú Dental Alarm.

Deti sa nenaučia samy písať ani počítať. Rovnako sa bez pomoci dospelých nenaučia ani správne si čistiť zuby. Zavolajte nás do vašej školy či škôlky a pomôžme im v tom spoločne.

Pre viac informácií o starostlivosti o prvé zúbky navštívte

www.dentalalarm.sk