

Samko a Lucka u zubára



Spríevodca ústnej hygieny pre deti

Prevzaté so súhlasom z anglického originálu publikácie

Sam and Lucy visit the dentist

Written by Alison James with members of the CCLG Mouthcare Group,
in collaboration with the CCLG Publications Committee, comprising
multiprofessional experts in the field of children's cancer

Children's Cancer and Leukaemia Group
3rd Floor, Hearts of Oak House
9 Princess Road West Leicester LE1 6TH
Tel: 0116 249 4460 Fax: 0116 249 4470
Email: info@cclg.org.uk
Website: www.cclg.org.uk
Registered Charity No: 286669

CCLG leaflets are available to download from www.childcancer.org.uk

CCLG je popredný britský poskytovateľ akreditovaných informácií o rakovine pre deti,
mládež a ich rodiny. CCLG nenesie žiadnu zodpovednosť za správnosť týchto prekladov.

Preklad: Natália Sandorová

Preložené v spolupráci s programom Hlavy pomáhajú Nadácie Pontis

Vydanie publikácie podporila Liga proti rakovine SR, Brestová 6, 821 05 Bratislava

Vydáva: SVETIELKO POMOCI n.o., Pražská 8, 040 11 Košice

Grafická úprava a tlač: SEDEM - reklamná agentúra s.r.o.

© SVETIELKO POMOCI n.o., 2014, 1. vydanie

ISBN 978-80-89690-09-1



Toto je Samko

Samko dnes ide k zubárovi po prvýkrát a trochu sa bojí. Dozvedel sa, že ujo zubár sa mu pozrie na zúbky a povie mu, ako sa má o ne starať, aby boli zdravé. Je to veľmi dôležité, pretože niektoré Samkove nové lieky, môžu škodiť jeho zúbkom.



Samko u zubára

Samko si našiel miesto na sedenie a čakal, kým príde na rad. V čakárni s ním bolo iba jedno malé dievčatko, približne v jeho veku. Zamávalo mu, aby si prišiel sadnúť vedľa nej.

„Ahoj, volám sa Lucka,“ povedala.

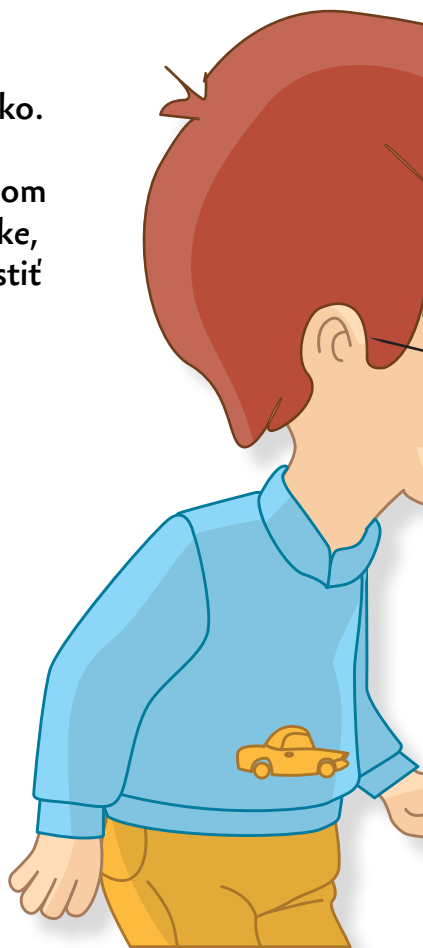
„Tiež ideš k zubárovi?“ opýtal sa Samko.

„Kdeže,“ povedala Lucka, „u zubára som už bola. Teraz idem k zubnej hygieničke, ktorá ma naučí, ako si mám správne čistiť zuby.“

„Bolí to, keď sa ti zubár pozerá na zúbky?“ opýtal sa zvedavo Samko.

„Samozrejme, že nebolí. Je to zábava. Sadneš si do zaujímavého kresla a otvoríš ústa najviac ako dokážeš. Stavím sa, že ich nedokážeš otvoriť viac ako ja. Aha!“

Samko sa díval na Lucku, ako otvorila naozaj veľké ústa. Práve sa jej chystal ukázať, aké veľké ústa vie otvoriť on, keď ho sestrička pozvala dnu do ordinácie.





Samko sa stretol so zubárom

„Ahoj, Samko. Teší ma. Sadni si, prosím do tohto špeciálneho kresla. Ja si to kreslo posuniem smerom hore a dozadu, aby som videl na tvoje zúbky čo najlepšie.“

Samko si sadol a snažil sa nebáť, keď zubár dvíhal kreslo nahor.

„Dobre, to je dosť vysoko,“ povedal zubár. „Nakloň sa na chvíľku nabok, pokiaľ kreslo sklopím dozadu. Nemusíš sa báť. Nenakloním ho príliš, veď sa ti predsa nechcem pozeráť do nosa.“

Keď sa kreslo sklopilo, Samko mal pocit, že skoro leží. Pomyslel si: „Toto je naozaj príjemné.“ „Dobre teda,“ povedal zubár.



„Daj si tieto slnečné okuliare. Zapnem svetlo, ktoré je veľmi silné, aby som dobre videl do tvojich úst. My so sestričkou si tiež nasadíme okuliare. Ústa si musíme zakryť maskou, ktorú voláme rúško, aby sme na teba nenadýchali bacily. Tebe rúško nedáme, pretože ty musíš otvoriť veľké ústa.“

Zubár ukázal Samkovi malinké zrkadielko, ktorým sa pozerá na zuby a däsna. Pokiaľ zubár kontroloval zuby, Samko necítil vôbec nič.

„Vieš, prečo ti kontrolujem zuby?“ opýtal sa zubár. „Doktori si chcú byť istí, že tvoje zúbky sú čisté a zdravé, predtým ako sa začne tvoja liečba. Ak by si v nich mal malé dierky, tie by sme museli vyliečiť, pretože by ti mohli spôsobiť bolesť a zápal.“

„Prečo sa nám tvoria dierky v zuboch?“ opýtal sa Samko.

„Vytvoria sa, ak ješ príliš veľa sladkostí alebo piješ sladké malinovsky. Tieto dierky voláme zubný kaz,“ povedal zubár.

„Och,“ odpovedal Samko, „dúfam, že ja kaz nedostanem.“



Samko ide na röntgen zubov

„Teraz ti spravíme röntgen zubov,“ povedal zubár.
„Röntgen je špeciálny fotoaparát, ktorý vidí cez tvoju kožu aj také miesta v zuboch, ktoré ja nevidím. Prístroj na röntgen vydáva smiešny zvuk. Musíš stáť rovno a nehýbať sa, pokiaľ tento prístroj obehne okolo tvojej hlavy. Neboj sa, nebolí to,“ slúbil zubár Samkovi.

Samko bol poslušný a nepohol sa celý čas, preto zubár dostal veľmi pekný obrázok Samkových zubov.

Na obrázku Samko videl, koľko má mliečnych zubov a koľko dospelých zubov sa schováva pod nimi. Nevedel sa dočkať, kedy už bude starší, aby mu mliečne zuby vypadli a konečne mal svoje dospelé zuby.

„To je všetko Samko, uvidíme sa o 3 mesiace.“ „Ahoj!“ pozdravil zubár Samka.





Lucka u dentálnej hygieničky

Kým Samko bol u zubára, Lucka išla k dentálnej hygieničke. Mala podobné špeciálne kreslo, ako ujo zubár. Teta hygienička ukázala Lucke rôzne zubné kefkky a zubné pasty, ktoré mala vo svojej zásuvke.

„Akej farby chceš kefkku, Lucka?“ opýtala sa hygienička.

„Ružovú, prosím,“ odpovedala Lucka.

„Dobre, Lucka. Teraz ti ukážem, ako si treba správne čistiť zúbky. Najprv musíš mať mäkkú zubnú kefkku ako táto, ktorá ti nepodráždi ústa. Na kefkku si dáš iba malinký kúsok zubnej pasty veľký ako hrášok.“

„Keď si čistíš horné aj dolné zúbky, rob malé krúžky kefkou. Nezabudni vyčistiť aj vrch a boky každého zúbka a ďasna. Môžeš si vyčistiť aj jazyk, ak chceš. Keď si dočistíš zúbky, vyplúješ zubnú pastu do umývadla a umyješ kefkku. Ústa si nikdy nevypláchnuť vodou, pretože zubná pasta má v sebe fluorid, ktorý pomáha zúbkom ostať silnými a účinkuje dlhšie, ak si ho nevypláchneš z úst.“



„A teraz mi povedz, ako často by si si mala čistiť zuby?“
opýtala sa hygienička Lucky.

Lucka chvíľu popremýšľala a odpovedala: „Nuž, zúbky si
treba umyť po raňajkách a večer pred spaním.“

„Správne, Lucka,“ povedala hygienička, „je dobré si
čistiť zúbky aspoň dvakrát denne.“

„Viem, že o chvíľku ideš na liečenie, po ktorom ťa môžu
boliť ústa. Niektorým ľuďom sa vytvorí boľavé miesto,
ktoré voláme afta alebo majú sucho v ústach a ťažko

sa im prehĺta. Niekedy im
pri čistení zubov krvácajú
dŕasná. Ak ťa budú boliť
ústa pri čistení zúbkov
kefkou, musíš to povedať
rodičom alebo lekárom.“



„Sestrička ti môže
dať malú špongiu
na umývanie zubov,
pretože je veľmi dôležité,
aby si si čistila zúbky počas
svojej liečby. Môžeš dostať
aj ústnu vodu.“

„To je všetko, Lucka, uvidíme
sa o 3 mesiace. Ahoj!“
pozdravila ju hygienička.

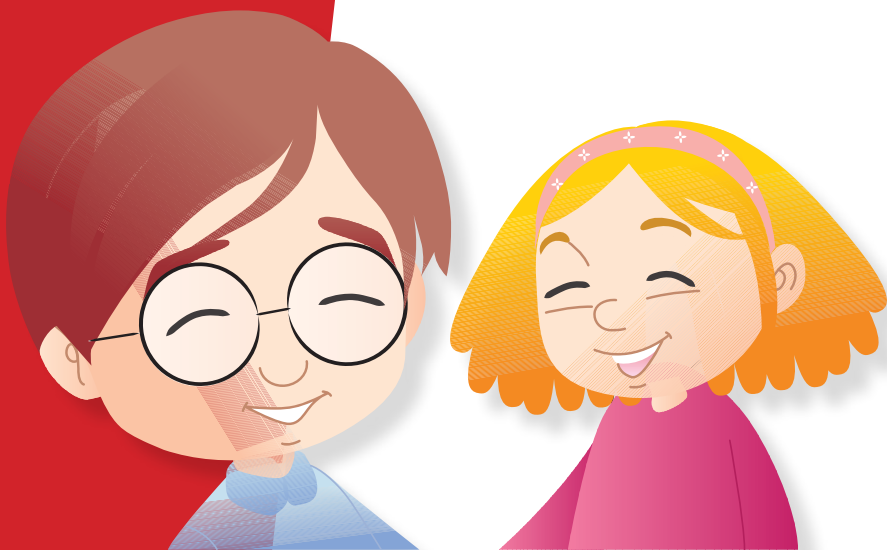
Čo bolo ďalej?

Samko a Lucka sa znova stretli v čakárni.

„Mala si pravdu Lucka, vôbec to nebolelo!“ povedal Samko. „Teraz idem k hygieničke. Aké to bolo?“

Lucka mu ukázala svoju zubnú kefku. „Bolo to super! Vidiš? Dostala som zubnú kefku. Aj ty jednu dostaneš.“

„Dúfam, že nie ružovú!“ povedal Samko.



Samko a Lucka lúštia hádanku...

Pomôžeš im?

Samko a Lucka sa musia rozhodnúť, ktoré obrázky jedla a nápojov sú dobré a ktoré sú pre zúbky zlé. Vieš im v tom pomôcť?

Odpovede nájdeš na strane 15.



Zubári odporúčajú:

- Ješť sladkosti a piť sladké nápoje len 4-krát denne (ak jeme príliš veľa sladkého, zvyšuje sa šanca na výskyt zubného kazu).
- Ješť sladkosti hneď po hlavnom jedle, nie na desiatiu či olovrant.
- Na desiatiu či olovrant piť vodu alebo mlieko, nie sladké nápoje.
- Umývať si zuby dvakrát denne pastou s fluoridom (deti vo veku 0-3 používať pastu s obsahom fluoridu aspoň 1000 ppm, deti od 3 rokov vyššie používať pastu s obsahom fluoridu 1350-1500 ppm) ráno a pred spaním. Nevyplachovať si ústa vodou.
- Ak ste v noci smädní, napite sa čistej vody.
- Ak je to možné, používať lieky bez obsahu cukru.
- Pre všetky deti je dôležité chodiť na pravidelné kontroly k zubárovi, ale hlavne pre Samka a Lucku, pretože chemoterapia a rádioterapia ovplyvňujú zúbky a tvorbu kazov.



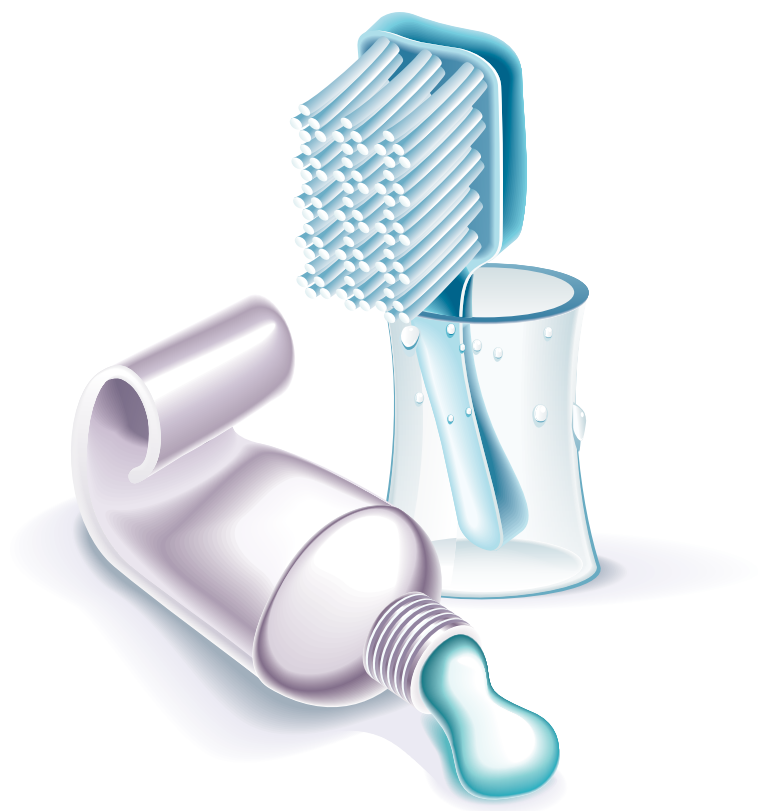
Odpovede na hádanku

Jedlo a nápoje, ktoré nespôsobujú zubný kaz:
Syry, mlieko, chlieb, mrkva.



Jedlo a nápoje, ktoré môžu spôsobiť zubný kaz:

- Sladké malinovky: obsahujú veľa cukru a kyseliny. Dokonca aj nápoje bez cukru majú veľa kyselín a poškodzujú sklovinu.
- Karamelové cukríky, želé cukríky, sušené hrozienka: obsahujú veľa cukru, ktorý sa nalepí na zuby.
- Ovocné džúsy: obsahujú prírodný cukor a veľa kyselín.



SVETIELKO POMOCI n.o.
Pražská 8, 040 11 Košice
Tel.: +421 903 821 676
Email: svetielkopomoci@netkosice.sk
www.svetielkopomoci.sk
www.mobilnyhospic.sk

ISBN 978-80-89690-09-1