



Středoškolská technika 2016

Setkání a prezentace prací středoškolských studentů na ČVUT

Dentální hygiena

Karolína Matějovská

Podještědské gymnázium, s.r.o.

Sokolovská 328 P.O. BOX 28 Liberec 14 460 14

Anotace

Tato práce se zabývá dentální hygienou a jejím hlavním cílem je přiblížit, co všechno dentální hygiena obnáší. Práce je rozdělena na dvě části. A to na část teoretickou a praktickou. První část zahrnuje definici, historii a současnost, ve které je zmíněné povolání zabývající se čištěním zubů dentální hygienistka. Dále v první části jsou zmíněny metody a pomůcky používané pro čištění zubů. Následuje výběr nejčastějších onemocnění zubů. Práce se zabývá i vyvrácením nejrůznějších mýtů, spojenými s péčí o ústní dutinu.

Stěžejním bodem této práce byla výzkumná část. V této části bylo hlavním cílem zjistit, zda lidé mají povědomí o existenci povolání dentální hygienistka, zda vědí, čím se toto povolání zabývá, proč si myslí, že v jiných zemích je toto povolání více vyhledávané a jestli oni sami mají zkušenost s návštěvou dentální hygienistky. K tomuto výzkumu byla použita metoda dotazníkového šetření. Dále bylo uskutečněno pět rozhovorů s dentálními hygienistkami.

Klíčová slova: dentální hygiena, dentální hygienistka, zubní kaz, prevence čištění zubů

Annotation

This thesis addresses Dental hygiene and its main purpose is to provide an idea of what dental hygiene entails. The thesis is divided into two parts – theoretical and practical. The first part includes definition, history and the present day situation of dental hygiene. The first part further mentions methods and tools used for teeth treatment. Selection of the most common dental diseases follows. The thesis also addresses various myths connected with oral cavity care.

The core part of this thesis was the research part which had the goal to find out whether people are aware of the existence of the dental hygiene profession, whether they know what dental hygiene deals with and why they think that this occupation is more sought for in other countries and whether they have a personal experience visiting a dental hygienist. Survey forms were used to fulfill the given research goals. Furthermore, five interviews with dental hygienists were conducted.

Key words: dental hygiene, dental hygienist, dental caries, oral cavity care

Obsah

Úvod.....	5
1 Co je dentální hygiena	7
2 Dentální hygiena v minulosti	7
2.1.1 Péče o ústní dutinu ve starověkém Egyptě	8
2.1.2 Péče o ústní dutinu ve starověkém Římě	9
2.1.3 Péče o ústní dutinu ve středověku	9
2.2 Historie zubního lékařství v českých zemích	10
3 Dentální hygiena v současnosti.....	11
3.1 Kdo je dentální hygienistka	11
3.1.1 Vznik oboru.....	11
3.1.2 Práce dentální hygienistky.....	12
4 Čištění zubů	14
4.1 Metody čištění zubů	15
4.1.1 Metody pro chrup se zdravým paradontem	15
4.1.2 Metody čištění zubů s nemocným paradontem.....	16
4.2 Ověření správného čištění zubů	17
4.3 Pomůcky k čištění zubů	18
4.3.1 Kartáčky	18
4.3.2 Jednosvazkový kartáček	18
4.3.3 Mezizubní kartáčky.....	19
4.3.4 Dentální nit.....	19
4.3.5 Lopatka na čištění jazyka	19
4.3.6 Ústní voda.....	20
4.3.7 Zubní pasta	20
5 Nemoci zubů	21
5.1 Zubní plak	21
5.1.1 Zubní kaz.....	21
5.1.2 Zánět dásní	22
5.1.3 Parodontóza.....	23
6 Mýty o dentální hygieně	24
7 Výzkum.....	25
7.1 Rozhovory.....	25

7.1.1	Cíl rozhovorů	25
7.1.2	Metodologie rozhovorů.....	25
7.1.3	Výsledky rozhovorů	25
7.1.4	Rozhovor se Zuzanou Pavlíkovou Dis.	25
7.1.5	Rozhovor s Terezou Polachovou Dis.....	27
7.1.6	Rozhovor se Sandrou Jadejskovou Dis.	28
7.1.7	Rozhovor se Zuzanou Houserovou Dis.	30
7.1.8	Závěry rozhovorů.....	31
7.2	Dotazníkové šetření.....	33
7.2.1	Cíl a úkoly dotazníkového šetření.....	33
7.2.2	Metody dotazníkového šetření	33
7.2.3	Výsledky dotazníkového šetření.....	34
7.2.4	Závěr dotazníkového šetření	37
	Závěr.....	38
	Zdroje	39
	Přílohy	41

Úvod

Dentální hygiena dnes patří k běžné součásti života snad každého člověka. Mnoho lidí si dnes již nedokáže představit zahájení svého dne bez použití zubního kartáčku a zubní pasty. Během několika století se péče o ústní dutinu neustále měnila a vyvíjela. Docházelo k používání nejprimitivnějších pomůcek a metod, které měly pomáhat při čištění zubů.

Největší zlom přišel v 19. století, kdy se zájem lidí o ústní dutinu velmi zvýšil. Následně se vytvořil i samostatný obor, který měl lidem pomoci s péčí o ústní dutinu. Základy českého zubního lékařství položil prof. dr. František Nessel (1830-1876).

Cílem této maturitní práce je přiblížit, co všechno péče o ústní dutinu obnáší. Jelikož není možné – vzhledem k rozsahu – zmínit vše, co toto téma obsahuje, je práce zaměřena především na popsání metod péče o ústní dutinu v minulosti, dále se práce věnuje současné péči o ústní dutinu, jaké mají dnes lidé možnosti, co vše dnes mohou používat k čištění zubů a jaké metody mohou používat při čištění zubů. Práce má čtenáře seznámit i s povoláním, které se zabývá dentální hygienou a má pomoci pacientům s používáním správných metod a pomůcek, dentální hygienistkou. Poté jsou vybrané a charakterizované pouze nejčastější nemoci zubů. Dále se práce zabývala nejpoužívanějšími mýty spojenými s dentální hygienou.

Práce je členěna na teoretickou a praktickou část. Teoretická část zahrnuje 6 kapitol. První kapitola obsahuje definici dentální hygieny. Ve druhé kapitole je popsána dentální hygiena v minulosti. Třetí kapitola se zabývá dentální hygienou v současnosti a přiblížením povolání dentální hygienistka a náplní práce tohoto povolání. Čtvrtá kapitola se zabývá čištěním zubů, metodami čištění zubů a pomůckami pro čištění zubů. V páté kapitole jsou uvedeny nejběžnější onemocnění zubů. Šestá kapitola zmiňuje mýty kolující mezi lidmi, které se týkají dentální hygieny.

Praktická část zahrnuje výzkum. V první části výzkumu byly provedeny rozhovory s dentálními hygienistkami. Dentální hygienistky vyjádřily své osobní názory na vývoj a budoucnost tohoto povolání, jaká je nejlepší prevence. Dále dentální hygienistky vyvrátily zmiňované mýty ze šesté kapitoly, doporučily podle nich nejlepší metodu pro čištění zubů a vyjádřily své názory týkající se ústních vod a bělicích zubních past.

Pro druhou část výzkumu byla použita metoda dotazníkového šetření. Dotazník byl rozdělen mezi tři skupiny lidí ve věku od 14 let do 30 let, od 31 let do 50 let a od 51 let a výše. Dotazník měl zjistit povědomí lidí o existenci povolání dentální hygienistka, zda lidé vědí, čím se toto povolání zabývá, následně byly zjišťovány názory lidí na toto povolání. V dotazníku byla lidem položena i otázka, proč si myslí, že v jiných zemích je poptávka o hodně vyšší než u nás. V rámci dotazníkového šetření bylo zjištěno, zda lidé mají osobní zkušenost s návštěvou dentální hygienistky a pokud odpověděli ano, byla jim položena otázka, tážající se na jejich osobní názor, týkající se návštěvy dentální hygienistky a jestli dentální hygienistku navštěvují pravidelně nebo pro ně byla dostačující jedna návštěva. Odpovědi respondentů byly porovnány z hlediska pohlaví a následně rozděleny do tří věkových kategorií.

1 Co je dentální hygiena

Dentální hygiena není pouze zkrášlovací procedura, jak se většina lidí domnívá. Dentální hygiena je velmi důležitá, a zároveň je prospěšná pro naši ústní dutinu. Dentální hygiena zahrnuje veškerou péči o ústní dutinu. ¹ Dentální hygiena nám pomáhá předcházet bolestem spojených s léčením zubního kazu, zánětu dásní či paradentóze.

Správná dentální hygiena nám pomůže předcházet různým nemocem, které jsou spojeny se špatným čištěním zubů. Dentální hygiena je součástí našeho každodenního života již několik let. ²

2 Dentální hygiena v minulosti

Náznaky péče o ústní dutinu jsou známé již z minulosti. Dnes máme informace nejen ze středověku, ale dokonce existují i informace ze starověkých vyspělých států, jako je Egypt a Řím. Jsou dochovány i údaje ze starověku.

Již v době kamenné byl lidský chrup postihnut zubním kazem. Dnes je známo, že zubní protézy a i zubní můstky se vyráběly již 700 let př. n. l. Kmen Etrusků používal náhradní chrup ze zvířat, jenž umisťoval do zlatých držáků. Etruskové ale nahrazovali nejčastěji chybějící chrup v těch místech, která jsou vidět při mluvení. Naopak Féničané, ti vyráběli falešné zuby ze slonoviny a následně je upevňovali v ústech zlatými drátky.

Ve starověku trhání zubů bylo velmi bolestivou záležitostí. Lidé byli z trhání zubů velmi často traumatizováni, jelikož zažívali při trhání zubů neuvěřitelnou bolest. Díky obrovským bolestem, kterými si lidé procházeli, se stalo trhání zubů i trestem.

¹ Dentální hygiena., [online]. [cit. 28. 11. 2015]. Dostupné z : <http://www.ordinace.cz/clanek/dentalni-hygiena/>

² Co je dentální hygiena?., [online]. [cit. 28. 11. 2015]. Dostupné z: <http://www.denth.cz/j1/index.php/co-je-dentalni-hygiena>

Vzhledem k tomu, že v této době nebyly známé metody a postupy jaké máme dnes, probíhalo trhání zubů tak, že se zuby trhaly holou rukou nebo různými nástroji, podobnými kleštěm. (To, že existovalo něco, jako kleště popsal Hippokrates 459 let př. n. l., nenapsal však nic o trhání zubů). Osoba provádějící trhání zubů, často vyrvala svému “pacientovi“ i kus čelistní kosti a dásně. Některé záznamy uvádějí, že osoba, podstupující tento zákrok zemřela.³

Lékaři tehdy bolavé zuby nejen trhali, ale snažili se je také různými způsoby zachránit. Aulus Cornelius Celsus, který patří mezi otce stomatologie, doporučoval trhat zuby v momentě, kdy se začnou viklat. Též i radil, jak je dobře čistit.

Řekové a Římané byli již vyspělejší a ošetřovali si zuby pomocí párátků. Indové je čistili snítkami fíkovníku a Číňané už v této době měli zubní kartáčky.⁴

2.1.1 Péče o ústní dutinu ve starověkém Egyptě

První údaje jsou zaznamenány na egyptských svitcích kolem roku 1500 před naším letopočtem. Jsou zde zaznamenány údaje, které se týkají léčení zubních potíží. I díky archeologickým nálezům je velice pravděpodobné, že Egyptané prováděli lékařské zubní zákroky již 2500 let před naším letopočtem.

Názornou ukázkou může být například i hieroglyfický nápis, pocházející z 5. dynastie, kde se nachází text, vysvětlující nález cibule, která se používala jako výbava hrobu. Z historických údajů víme, že Egyptané používali cibuli jako prostředek pro bělení zubů, a dokonce i pro čištění zubů.

Kromě cibule používali Egyptané především na čištění zubů rozžvýkaná dřevěná párátko.⁵ Jsou dochovány i záznamy o primitivních kartáčcích. Egyptané věřili, že příčinou zubního kazu jsou červíci, nazývaní fenet.

V Egyptě byly dokonce i zjištěny stopy, nejspíše po stomatologickém zákroku – drénující operaci hnisavého ložiska na horní čelisti faraona Amenhotepa III.⁶

³ Trocha zubní historie., [online]. [cit. 28. 11. 2015]. Dostupné z: <http://www.zuby.cz/zajimavosti/trocha-zubni-historie.html>

⁴ Trocha zubní historie., [online]. [cit. 28. 12. 2015]. Dostupné z: <http://www.zuby.cz/zajimavosti/trocha-zubni-historie.html>

⁵ Historie ústní hygieny., [online]. [cit. 28. 12. 2015]. Dostupné z: <http://dentforum.cz/historie-ustni-hygieny/>

⁶ PAICHL, Přemysl. *Dějiny zubní medicíny*, Praha: NUGA, 2000, 41s. ISBN 80-85903-12-1

2.1.2 Péče o ústní dutinu ve starověkém Římě

Ve starověkém Římě udržovaly péči o zuby především ženy. Římské ženy vyššího postavení aneb bohaté Římanky, které používaly dva základní typy čištění zubů.⁷

- a) Užívání párátk (podobné jako v Egyptě) – Jako párátko (dentiscalpium) sloužily většinou třísky z mastixového dřeva (pinas rubentes). Dále byly též používána kovová párátk, především ze stříbra.(O tom píše Petronius ve svém díle Cena Trimalchionis.)
- b) Užívání zubních čisticích prostředků (dentifricium) – Bohaté Římanky měly onyxové lahvičky s močí „nevinného“ chlapce. (Egnatius velmi zdůrazňoval svůj bílý chrup a tvrdil, že k tomu užíval vlastní moč). Proto se zuby nečistily v přítomnosti cizího člověka, už vůbec ne v přítomnosti milence. (Toto dokonce radí svým čtenářkám sám Ovidius ve své knize Ars amandi (III.,215): „nec dentes defricuisse“).

Proti bolesti zubů a zdravému chrupu doporučoval Gaius Plinius Starší, každé dva měsíce sníst myš. Římané věřili na zubní červíky, jako na příčinu zubního kazu.⁸

2.1.3 Péče o ústní dutinu ve středověku

Ve středověku zájem o péči o ústní dutinu velmi klesl. Největší zájem měli Arabové, ti dokonce měli podíl i na tom, že v renesanci se zájem o stomatologii a dentální hygienu opět zvedl i v Evropě. Avšak lidové prevence o ústní dutinu přetrvávaly do 19. století. Většinou to byla směs bylinné léčby, nějaké zařikávání a různé šarlatánské léčby.

Například v 17. století lidé v Evropě věřili, že do děravého zubu se má vložit havraní lejno, aby se zub úplně zkažil a sám vypadnul.

Od 19. století se zájem velmi zvýšil a to dokazuje vznik samostatného oboru stomatologie.⁹

⁷ Historie ústní hygieny., [online]. [cit. 6. 1. 2016]. Dostupné z: <http://dentforum.cz/historie-ustni-hygieny/>

⁸ PAICHL, Přemysl. *Dějiny zubní medicíny*, Praha: NUGA, 2000, 73s. ISBN 80-85903-12-1

⁹ Historie ústní hygieny., [online]. [cit. 6. 1. 2016]. Dostupné z: <http://dentforum.cz/historie-ustni-hygieny/>

2.2 Historie zubního lékařství v českých zemích

První základy českého zubního lékařství položil prof. dr. František Nessel (1830 – 1876). František Nessel byl magistrem chirurgie a porodnictví. Dále byl žákem zakladatele vídeňské školy zubního lékařství prof. dr. Georga C. Carabelliho.

Předmět zubní lékařství v českém jazyce začal na pražské univerzitě přednášet syn Františka Nessela prof. dr. Eduard Nessel (1851 – 1920).¹⁰

První zubní klinika v Československu byla založena prof. dr. Jesenským v letech 1920 – 1921.¹¹

¹⁰ MAZÁNEK Jiří a kolektiv, *Stomatologie pro dentální hygienistky a zubní instrumentárky*, Praha, Grada Publishing, a.s., 2015, 20s. ISBN: 978-80-247-9849-3

¹¹ MAZÁNEK Jiří a kolektiv, *Stomatologie pro dentální hygienistky a zubní instrumentárky*, Praha, Grada Publishing, a.s., 2015, 20s. ISBN: 978-80-247-9849-3

3 Dentální hygiena v současnosti

Dentální hygiena je dnes velmi důležitou součástí každodenního života. Pokud lidé budou správně dodržovat základní pravidla péče o ústní dutinu, nebudou jim zubaři muset vrtat zuby a dělat různé bolestivé zákroky.

Dnes nám k tomu ke zdravému chrupu dopomáhají různé prostředky, existuje více druhů zubních kartáčků a zubních past. ¹²

Zubní lékaři mají více prostředků, které nám umožňují mít ústní dutinu v pořádku. Na základě nových vymožeností v lékařství a ve vědě, se vyvinul nový obor, který nám má dopomáhat ke zdravému chrupu. Jedná se o obor dentální hygienistka.

3.1 Kdo je dentální hygienistka

Dentální neboli zubní hygienistka je dnes nedílnou součástí dentálního týmu. Dentální hygienistka je poměrně mladá profese, která vznikla teprve na počátku 20. století v USA. ¹³

Zubní hygienistka dokáže spoustu věcí a pro stomatology je v dnešní době k nezaplacení. Díky tomu, že dentální hygienistka, zbavuje pacienty zubních kamenů a pigmentů, mohou zubaři hledat kazy na čistých zubech.

Velmi vzácně je muž označován jako dentální hygienista (nikoli hygienik), jelikož obor se nazývá dentální hygienistka. ¹⁴ (viz příloha č. 1)

3.1.1 Vznik oboru

Již od roku 1906 se především v USA začalo uvažovat o nové profesi, která by se zaměřovala na preventivní péči o chrup a tkáň ústní dutiny – o dentální hygienistce. Prvním, kdo začal uvažovat o vzdělání a faktického využití dentální hygienistky ve stomatologické péči byl zubní lékař Alfred Civilion Fones (1869 – 1938) (viz příloha č.2), pocházející ze státu v Connecticutu v USA. Svou sestřenicí Irene Newmanovou, zubní instrumentářku, poprvé

¹² Dentální hygiena v současnosti., [online]. [cit. 6. 1. 2016]. Dostupné z: <http://dentforum.cz/historie-ustni-hygieny/>

¹³ Dentální hygienistka., [online]. [cit. 6. 1. 2016]. Dostupné z: <http://www.profident.cz/dentalni-hygiena.html>

¹⁴ ŠEDÝ, Jiří., *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 25s. ISBN: 978-80-87494-110-3

postavil k zubnímu křeslu, aby začala poskytovat pacientům novou preventivní péči o jejich chrup. Systém péče následně uvedla v roce 1907.¹⁵

V následujících letech získal dr. Fones na podporu svého nápadu od různých nadací a dárců částku, která činila kolem 46 000 dolarů. Díky těmto prostředkům postupně vybudoval v bývalé garáži za svým domem úplně první školu pro dentální hygienistky na světě. Do této školy bylo přijato prvních 34 studentek. Většinou to byly manželky stomatologů, učitelky či zdravotní sestry. Výuku na této škole provozovali lékaři, zubní instrumentárky z blízkých univerzit (Yale a Columbia). Dále byl pedagogický sbor doplněn několika odborníky.

Do dnešní doby jsou úlohy pro dentální hygienistky, které byly zmíněny v počátcích vzniku oboru, základními pilíři této profese.

Pronikání této profese do Evropy a jiných států trvalo dlouho a stále ještě trvá. Prvním státem v Evropě bylo Norsko. Norsko zahájilo vzdělání dentálních hygienistek a umožnilo rozvoj této profese. Další zemí, které umožnila rozvoj této profese v rámci týdenních kurzů, které bylo možno absolvovat u Royal Air Force, byla roku 1943 Anglie. Dalšími zeměmi, které zahájily výuku dentálních hygienistek, byly v roce 1968 Nizozemsko a Švédsko, dále v roce 1973 Švýcarsko.

Ve vyspělých zemích jako je Francie, Německo, Rakousko a Belgie, zatím profese dentálních hygienistek naplno neprorazila.¹⁶

3.1.2 Práce dentální hygienistky

Náplní práce dentální hygienistky je péče o zubní chrup, pomoc pacientovi přecházet zánětům v ústní dutině a zařídít přirozený vzhled zubů. Pomáhá odstranit zubní kámen a povlak. Díky tomuto velmi usnadňuje práci zubaře.

Dentální hygienistka se svým pacientům snaží ukázat správné čištění zubů, dokonce i může sestavit jídelníček.¹⁷

¹⁵ MAZÁNEK Jiří a kolektiv, *Stomatologie pro dentální hygienistky a zubní instrumentárky*, Praha, Grada Publishing, a.s., 2015, 47s. ISBN: 978-80-247-9849-3

¹⁶ MAZÁNEK Jiří a kolektiv, *Stomatologie pro dentální hygienistky a zubní instrumentárky*, Praha, Grada Publishing, a.s., 2015, 49 s. ISBN: 978-80-247-9849-3

¹⁷ Dentální hygienistka., [online]. [cit. 6. 1. 2016]. Dostupné z: <http://www.profidenc.cz/dentalni-hygiena.html>

Cílem dentální hygienistky je minimalizovat výskyt zubního kazu, zánětu dásní a parodontózy. V dnešní době, kdy je medicína velmi rozvinutá, dentální hygienistka může vyléčit, či dokonce zastavit onemocnění ústní dutiny.

Zabránění onemocnění ústní dutiny není nemožné a metody, které by tomu měly zabránit, patří dnes mezi nejlehčí. Jedná se tedy o prevenci. Pravidelnou prevencí se myslí pravidelné čištění zubů a pravidelné návštěvy zubního lékaře. Dentální hygienistka poskytuje veškeré informace o správném čištění zubů, postupech, výběru zubní pasty a vhodného kartáčku.

Naše životospráva se velmi podepíše na barvě našich zubů. Nažloutlé zuby bývají velmi často z nesprávných jídel, kávy a čaje. Dentální hygienistka kromě dávání rad, je schopna svým klientům zuby i vybělit.

V dnešní době má skoro každý zubař vedle sebe i dentálního pracovníka.¹⁸

Mezi další náplně práce dentální hygienistky patří i péče o těhotné ženy, přičemž péče o ně má též svá specifika. Těhotným ženám, které čekají své první dítě je nabídnuté poradenství o ústní dutinu u dětí cca od ½ roku (od prořezání prvních zubů - mléčný chrup). Dále se jedná o poradenství o dětský chrup od prořezání prvního stálého zubu cca od 6 let, kdy dítě má smíšený chrup a rizika s tím spojena. (Mezi nejčastější rizika patří první zánět dásní).

Dále dentální hygienistka poskytuje rady, jak správně udržovat stálý chrup, rady ohledně ortodontické léčby u dětí a dospělých. Též se zabývá pacienty, kteří mají korunky a můstky. Věnuje se i pacientům s implantáty, pomáhá s onemocněním paradontu (= zánět dásni neboli gingivitis). Dále se věnuje i zánětu závěsného aparátu (= parodontitis). Návštěva dentální hygienistky obsahuje i výživové poradenství, které se týká především prevence vzniku zubního kazu.¹⁹

¹⁸ Dentální hygienistka., [online]. [cit. 28. 1. 2016]. Dostupné z: <http://www.profidenc.cz/dentalni-hygiena.html>

¹⁹ Kdo je dentální hygienistka., [online]. [cit. 28. 1. 2016]. Dostupné z: <http://www.denth.cz/j1/index.php/kdo-je-dentalni-hygienistka>

4 Čištění zubů

Jedním z hygienických návyků dnešního člověka, je čištění zubů. Dnes už je čištění zubů úplně tou nejběžnější součástí našeho každodenního života. I přes to, že většina lidí si čistí zuby pravidelně, není výsledný efekt úplně podle jejich představ. Ačkoliv se domníváme, že náš chrup byl správně čištěn, dochází často ke vzniku zubního plaku, zubního kazu nebo dokonce onemocnění paradontu.

Mezi nejhlavnější příčiny těchto onemocnění patří špatná technika čištění zubů a špatné hygienické návyky.²⁰

Zuby by se měly čistit optimálně dvakrát denně neboli ráno a večer. Větší pozornost by měla být věnována večernímu čištění, jelikož mezi zuby se stále nacházejí zbytky po celodenním jídle. K večernímu čištění by se měly používat i další pomůcky, než jen obyčejná zubní pasta a klasický kartáček. Mělo by se zaměřit především na mezizubní prostory za pomoci mezizubního kartáčku, který se dostane tam, kam klasický kartáček nestačí.

Ideální by bylo si čistit zuby před jídlem, jelikož po jídle klesá poměrně prudce hodnota pH v zubním plaku. Zubní plak má výrazně kyselý charakter a dokáže demineralizovat zubní sklovinu. Pokud bychom si čistili zuby po každém jídle, mohlo by se stát, že při odstranění zubního plaku, by mohlo dojít i k odstranění tenké vrstvy skloviny. Kdyby se tento návyk stal dlouhodobým, mohlo by dojít k poškození tvrdých zubních tkání.

Ke správnému čištění je potřeba zvolit správný kartáček, jeho správnou velikost a tvrdost, dále je potřeba zvolit i správný postup při čištění zubů. Pokud je zvolen špatný zubní kartáček a špatný postup, může to vést k poranění dásní a poškození tvrdých zubních tkání.

Časový limit pro čištění zubů nelze přesně určit. Většinou se uvádí dvě až tři minuty, avšak doba čištění zubů se může lišit používanou technikou a dobou než si člověk zvolenou metodu čištění zubů osvojí.²¹

²⁰ GROZDA, Pavel, *Praktické lékárenství*, Olomouc, Roubalíková L., Co je dobré vědět o hygieně ústní, Solen, 2009, s. 6-24, ISBN: 978-80-87327-06-7

²¹ Správné čištění zubů., [online]. [cit. 29. 1. 2016]. Dostupné z: <http://www.zubzazubem.cz/spravne-cistenizubu/>

4.1 Metody čištění zubů

Čištění zubů by nemělo být chaotické a mělo by mít svůj pevný řád. Pokud bude stanoven správný postup, bude zabráněno tomu, aby při čištění zubů zůstala nějaká plocha nevyčištěná. Existuje velký seznam všech možných postupů, které si každý člověk může individuálně přizpůsobit.

Nejčastější metodou bývá: Kartáčkem se začne na vestibulární ploše v oblasti levých horních řezáků. Odtud se pokračuje dál směrem ke stoličkám. Za poslední stoličkou se nacházejí orální (zadní) plochy všech zubů horní čelisti. Je velice důležité, aby nebyla vynechána distální plocha těchto posledních zubů. Dále se pokračuje na vestibulární ploše stoliček a kartáček se přesouvá směrem k řezákům. Toto platí jak pro pravou tak levou část. Následně je kartáček přesunut do dolní čelisti, kde se postupuje stejným způsobem.²²

Existují rozdílné metody pro chrup se zdravým paradontem a pro chrup s nemocným paradontem.²³

4.1.1 Metody pro chrup se zdravým paradontem

a) Metoda podle Foneho (neboli Fonesova krouživá metoda):

Tato metoda je vhodná především pro děti, jelikož se jedná o metodu poměrně jednoduchou a snadno osvojitelnou. Metoda se provádí tak, že se skousnou řezáky hranu na hranu a čistí se horní a dolní zuby krouživými pohyby. Postupuje se ze středu směrem ke stoličkám na levé straně. Poté se začne znovu ze středu a postup se opakuje na pravé straně. Jakmile toto čištění je dokončeno, otevrou se ústa a očistí se orální plochy zubů krouživými pohyby. Nakonec horizontálními pohyby se vyčistí žvýkací plochy zubů.

b) Vertikální kombinovaná metoda (neboli metoda od červeného k bílému):

Zubní kartáček je přiložen k dásni přibližně pod úhlem 45 stupňů tak, že vrcholy štětín směřují na opačnou stranu než korunka zubu. Poté se otáčí dlouhou osou kartáčku a je docíleno stíravého pohybu od dásně směrem k

²² Metody čištění zubů., [online]. [cit. 2016]. Dostupné z: <http://www.zubzazubem.cz/spravne-cistení-zubu/>

²³ Metody čištění zubů., [online]. [1. 2. 2016]. Dostupné z: http://www.wikiskripta.eu/index.php/%C4%8Ci%C5%A1t%C4%9Bn%C3%AD_zub%C5%AF

zubu. Tento pohyb se opakuje 5x a poté se pokračuje na další zub. Z orální strany se postupuje stejným způsobem a v oblasti předních zubů si lze pomoci tak, že zubní kartáček bude orientován souběžně s dlouhou osou zubu. Čištění je zakončeno horizontálními pohyby na žvýkacích plochách zubů.

c) Modifikovaná metoda podle Stillmana:

Tato metoda se podobá předchozí metodě s tím rozdílem, že je s kartáčkem přiloženým na dásně vibrováno.

4.1.2 Metody čištění zubů s nemocným paradontem

Tyto metody jsou označovány jako masážní, protože při čištění zubů těmito metodami dochází zároveň k masáži dásní a v případě Bassovy metody se štětinky kartáčku dostávají i lehce pod dásně do dásňového žlábků. Je vhodné je používat při parodontitidě. V případě zdravé dásně je nutné postupovat maximálně šetrně z toho důvodu, že mezizubní prostory jsou vyplněny papilami. Dlouhodobé agresivní dráždění těchto papil způsobí jejich úbytek a vznikne tak prázdný prostor pod bodem kontaktu obou zubů. To by mohlo mít za následek vážnutí sousta v mezizubním prostoru a vyvolání krvácení a bolestivost dásně.

d) Bassova metoda:

Zubní kartáček je přiložen pod úhlem 45 stupňů ke krčku zubu a mírným tlakem se docílí toho, že se štětinky kartáčku dostanou do dásňového žlábků, tzn. do prostoru mezi okrajem dásně a zubem. Štětinky by měly být neustále v kontaktu s dásní, zubem a měly by být stále ve žlábků. S takto připraveným kartáčkem se provedou vibrace a masíruje se určitý úsek zubů, který je dán délkou hlavy kartáčku. Poté se kartáček přesune na další úsek. Jednotlivé úseky by se měly mezi sebou překrývat. Tuto metodu lze modifikovat vertikálními stíracími pohyby po dokončení vibračních pohybů. Na orální straně se bude postupovat stejným způsobem a v oblasti předních zubů si lze pomoci tak, že zubní kartáček bude orientován souběžně s dlouhou osou zubu. Na závěr se čistí horizontálními pohyby žvýkací plochy zubu.²⁴

²⁴ Metody čištění zubů., [online]. [cit. 1. 2. 2016]. Dostupné z: <http://www.zubzazubem.cz/spravne-cistenizubu/>

e) Metoda podle Chartese (neboli od bílého k červenému):

Kartáček je orientován vlákny pod úhlem 45° směrem k okluzi a posunován ke gingivě. Vlákna se dostávají mezi zuby, ale nezanořují se do gingivy. Lehkým tlakem jsou vykonávány drobné vibrační pohyby. V otevřeném mezizubním prostoru vlákna kartáčku provádějí kyvadlové pohyby a tím odstraňují plak. Z orální strany se musí čistit každý mezizubní prostor jednotlivě. Následně horizontálními pohyby se vyčistí okluzní plošky. Indikují se u parodontitidy. Nevýhodou je časová náročnost.

f) Cirkulární čistící metoda:

Jedná se o kombinaci horizontálních pohybů s některými prvky předešlé metody. Rozdíl je v tom, že místo vibrací se pod mírným tlakem v ose vláken opisují hlavou kartáčku malé kroužky. Následující postup je stejný s předešlou metodou. Závěr tvoří vyčištění okluzních ploch. Indikace i kontraindikace je stejná jako u předešlé metody.²⁵

4.2 Ověření správného čištění zubů

Ke zjištění správného čištění nám nejlépe pomůže, jestliže alespoň jednou do roka navštívíme dentální hygienistku. Též, zda jsme si správně vyčistili náš chrup, můžeme zjistit pomocí detektorů zubního plaku. Detektor zubního plaku můžeme získat od dentální hygienistky nebo je možné ho zakoupit, případně objednat si ho, v lékárně. Detektor zubního plaku je většinou tvořené speciálně upravené potravinářské barvivo slisované do tablet, které jsou zcela neškodné i při náhodném spolknutí (např. u malých dětí). Funguje na principu tak, že tabletu rozkoušeme, vypláchneme ústa a následně se v zrcadle zaměříme na všechny plošky, které jsou zabarvené, a v těchto místech zlepšíme hygienu.²⁶

²⁵Metody čištění zubů., [online]. [cit. 1. 2. 2016]. Dostupné z:

<http://www.evitkova.estranky.cz/clanky/techniky-cistení-zubu/techniky-cistení-zubu-a-dasni.html>

²⁶ ŠEDÝ, Jiří., *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 57s. ISBN: 978-80-87494-110-3

4.3 Pomůcky k čištění zubů

4.3.1 Kartáčky

Je lepší používat měkké kartáčky (viz příloha 3), které mají štětinky rovně střižené.²⁷ Dnešní kartáčky jsou moderní a pro zuby velmi šetrné. Dostanou se i do méně přístupných míst a jsou vhodné i pro masáž dásní. Některé zubní kartáčky mohou mít i speciální nástavec pro čištění jazyka.²⁸ Samotné kartáčky nám nezajistí dokonalé vyčištění zubů a ani nám úplně neodstraní biofilm z mezizubních prostorů.²⁹

Kromě kartáčků klasických, existují i kartáčky elektrické (viz příloha č. 4). Poměrně nedávno se uvádělo, že čištění elektrickými kartáčky nám nemůže zajistit stejně dobré vyčištění, jako když si vyčistíme zuby ruční technikou. Na druhou stranu, většina lidí se domnívá, že zubní elektrický kartáček jim pomůže práci čištění zubů značně usnadnit. Dnešní elektrické kartáčky jsou však natolik praktické, že mohou naši ústní dutinu vyčistit stejně dobře jako ruční čištění zubů, musíme přitom však dodržovat základní pravidla a postupy čištění zubů.³⁰ Nevýhodné je jen to, že zvyšují riziko poškození tvrdých zubních tkání a paradontu.

4.3.2 Jednosvazkový kartáček

Jiným slovem single kartáček neboli SOLO technika. Kartáček má jediný svazek kratších štětín z extrémně jemných vláken. Vzhledem k tomu, že naše zuby nemají rovné ani dokonalé tvary, je nejučinnější čistit každý zub zvlášť. K čištění jednotlivých zubů je určen SOLO zubní kartáček. Kartáček má velmi malou hlavičku, tvořenou pouze jedním svazkem, který jemně a precizně vyčistí linii dásně, dále dokáže vyčistit těžko dostupné zadní plochy zubů, stoličky, nebo dokonce i prořezávající se zuby dětí. Dochází k důkladnému vyčištění jednotlivých zubů.³¹ (viz příloha č. 5)

²⁷ Správné pomůcky., [online]. [cit. 12. 2. 2016]. Dostupné z: <http://www.profident.cz/dentalni-hygiena.html>

²⁸ Správné pomůcky., [online]. [cit. 12. 2. 2016]. Dostupné z: <http://www.lekarna.cz/zubni-kartacky/>

²⁹ GROZDA, Pavel, *Praktické lékařství*, Olomouc, Roubalíková L., *Co je dobré vědět o hygieně ústní*, Solen, 2009, s. 14, ISBN: 978-80-87327-06-7

³⁰ GROZDA, Pavel, *Praktické lékařství*, Olomouc, Roubalíková L., *Co je dobré vědět o hygieně ústní*, Solen, 2009, s. 22, ISBN: 978-80-87327-06-7

³¹ Jednosvazkový kartáček., [online]. [cit. 6. 3. 2016]. Dostupné z: http://www.cistimesizuby.cz/ozubech/solo_kartacky.php

4.3.3 Mezizubní kartáčky

Mezizubní kartáček se dostane i do méně přístupných míst. Mezizubní kartáčky mají různé velikosti, které jsou rozdělené podle barvy (viz příloha č. 6). S jejich výběrem Vám pomůže dentální hygienistka. Mezizubní kartáček nejčastěji tvoří nylonová vlákna, uspořádaná do jednoho nebo více snopců nebo také je tvoří krátká vlákna, upevněná na centrální kovovou spirálu. Jsou k dispozici samostatně nebo s držadlem. Mezizubní kartáčky se používají pro čištění tzv. otevřených zubních prostor. Často se používají v kombinaci se zubní nití, ale mohou jí dokonce zcela nahradit.³²

4.3.4 Dentální nit

Běžné kartáčky nám dokonalé vyčištění ústní dutiny i mezizubních prostorů nezajistí, je proto potřeba dalších pomůcek. Jednou z nich je i dentální nit (viz příloha č. 7). Dentální nit tvoří stočená nylonová vlákna, u některých dentálních nití jsou nylonová vlákna potažena tenkým pláštěm z vosku. Výhoda vláken potažených voskem je snazší zavádění do mezizubních prostor. Není však dokázáno, zda je účinnější vlákno voskované či nevoskované. Dentální nit můžeme používat i samostatně a to tak, že ji natočíme na prsty. Druhý způsob použití dentální nitě je ten, že použijeme držák nebo uvážeme smyčku. Na každý mezizubní prostor se používá čistá část vlákna. Zubní nit opatrně protáhneme mezizubním prostorem přes bod kontaktu, případně si pomůžeme šetrnými pilovitými pohyby. Zde musí být člověk zvláště opatrný, jelikož při použití hrubé síly může dojít k protržení dásně.³³

4.3.5 Lopatka na čištění jazyka

Lopatka na čištění jazyka (viz příloha č. 8) pomáhá snižovat množství mikrobu na jazyku a nepřímo i ve slinách. Lopatka na čištění jazyka se doporučuje k odstranění zmoženého povlaku jazyka. Můžeme jí používat jako doplnění každodenní ústní hygieny.³⁴

³²GROZDA, Pavel, *Praktické lékárenství*, Olomouc, Roubalíková L., Co je dobré vědět o hygieně ústní, Solen, 2009, s. 10, ISBN: 978-80-87327-06-7

³³ŠEDÝ, Jiří., *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 49s. ISBN: 978-80-87494-110-3

³⁴GROZDA, Pavel, *Praktické lékárenství*, Olomouc, Roubalíková L., Co je dobré vědět o hygieně ústní, Solen, 2009, s. 11, ISBN: 978-80-87327-06-7

4.3.6 Ústní voda

Pokud má pacient akutní zánět dásní nebo hlubších struktur závěsného aparátu zubu, krátkodobé používání ústní vody (viz příloha č. 9) pomůže zničit bakterie, které zánět způsobily. V tomto případě slouží ústní voda jako dezinfekce.

Dlouhodobé užívání ústní vody je pro ústní dutinu škodlivé. Dlouhodobým užíváním zničíme též i bakterie, jež označujeme jako fyziologická bakteriální flóra, žijící v symbióze s našimi buňkami a jsou pro nás velmi prospěšné. Vymizením fyziologických bakterií se dostaví bakterie škodlivé. Pravidelnými výplachy zvyšujeme jejich odolnost. I když větší část z nich při výplachu zemře, tak ty, co přežijí, umožňují vznik dalším, které jsou již vůči tomuto výplachu odolné.

Používání ústních vod je velmi ovlivněno televizními reklamami. Klasické kosmetické ústní vody mají zejména deodorační efekt a pomáhají spíše tomu, aby se člověk po jejich použití cítil lépe a postupně se na nich stal závislým. Mediální reklamy sice pomáhají farmaceutickým firmám, ovšem klientům nikoli. Tyto léčivé ústní vody obsahují velké množství koncentrace protiinfekčních látek a často i vysoké koncentrace alkoholu. Na to není ústní sliznice a všechny její součásti zvyklá a při dlouhodobém používání není schopna je adaptovat a mohou ústní sliznici poškodit.³⁵

4.3.7 Zubní pasta

Zubní pasta (viz příloha č. 10) je kosmetický prostředek, nejedná se tedy o léčivo. Spíše se řadí do kategorie nositele komfortu, nikoli zdraví. Nezáleží, jakou pastu si zvolíte, protože úkolem zubní pasty je zpříjemnit čištění zubů. Úkolem zubní pasty není vyčistit za pacienty zuby nebo dokonce zuby vyléčit. Výrobci, i kdyby chtěli, nesmějí zubní pastou léčit. Pokud by si člověk vyčistil zuby bez zubní pasty, nijak mu to neuškodí. Sice to bude poměrně nepříjemné, pokud to přirovnáme je to jako jezení suchého chleba, – také Vás zasytí, ale s máslem a se salámem bude chutnat lépe.³⁶

³⁵ ŠEDÝ, Jiří., *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 52s. ISBN: 978-80-87494-110-3

³⁶ ŠEDÝ, Jiří., *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 51s. ISBN: 978-80-87494-110-3

5 Nemoci zubů

5.1 Zubní plak

Jiné označení je zubní povlak (viz příloha č. 11) neboli biofilm, usazující se na dásních a zubech. Tvoří ho zbytky potravy, odloupané buňky sliznic a součásti slin. Pokud je zubní plak odstraněn do 24 hodin po jeho vytvoření, nedochází k žádnému poškození. Avšak neodstraní-li se zubní povlak včas, to znamená, jestliže nedojde po více než jeden den k perfektnímu vyčistění zubů, zůstane plak na stejném místě a postupně se do něj začínají usazovat bakterie, které dokáží složky plaku metabolizovat a též je pro ně snazší se množit.

Z tohoto místa se snadněji dostanou do okolí (zubů a dásní), způsobují zubní kaz a záněty dásní.³⁷

5.1.1 Zubní kaz

Zubní kaz (viz příloha č. 12) je infekční onemocnění způsobené bakteriemi. Tyto bakterie jsou nazývané jako kazotvorné bakterie neboli kariogenní streptokoky, živící se cukry. K vytvoření zubního kazu mohou napomáhat další faktory, jako jsou například vrozené poruchy tkání nebo postavení zubů, složitý reliéf zubů znesnadňující ústní hygienu.³⁸

Zubní kaz není vždy nutné vyvrtat. Zubní kaz začíná tím, že dojde ke změknutí neboli demineralizaci povrchu skloviny nebo zuboviny. Toto lze odstranit dobrou hygienou, skombinovanou s lokálně působícími gely nebo používáním přípravků, majících větší podíl fluoridových iontů. Pokud se zubní kaz nepodaří podchytit včas, když probíhá demineralizace, zubní kaz postupuje do hloubky. Poté dojde k narušení struktury skloviny nebo zuboviny. Dochází k rozdrobení na malé částičky. Částičky se pak postupně rozlomí (odlomí) a nakonec vznikne dutina. Dutina je stomatology nazývána kavita. Zubní kaz je nyní ve stádiu, kdy ho není možné vyléčit, ale je nutné ho odstranit. K odstranění zubního kazu se používá vysokootáčková vrtačka a po dokončení se zub doplní plombou.

Zubní kaz může být příčinou dalších různých komplikací. Nejprve dochází ke změně citlivosti na studené a teplé podněty, dále následuje změna barvy zubu.³⁹

³⁷ ŠEDÝ, Jiří., *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 45s. ISBN: 978-80-87494-110-3

³⁸ ŠEDÝ, Jiří., *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 66s. ISBN: 978-80-87494-110-3

³⁹ ŠEDÝ, Jiří., *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 69s. ISBN: 978-80-87494-110-3

Může též dojít k zachytávání zbytků potravy v kavitě, která může následně v důsledku hnilobného rozkladu působením bakterií být zdrojem zápachu úst. Pokud je zubní kaz ve velmi pokročilém stádiu, může dojít k odlomení části zubu nebo napadení zubní dřeně kazem (viz příloha č. 13). Jestliže se kaz dostane do zubní dřeně (viz příloha č. 14), dochází nejčastěji k akutnímu zánětu, nazývanému pulpitida. Zánět se projevuje velice silnou bolestí. Tento zánět zubní dřeně nelze vyléčit a je proto nutné složitě a náročně ošetření zubních kanálků.⁴⁰

Experimenty ukázaly, že pokud bude jedinec zbaven všech bakterií, zubní kaz u něj vzniknout nemůže. V reálném životě toto bohužel není možné. V budoucnosti se očekává očkování proti kazotvorným bakteriím.⁴¹

Doporučená prevence zubního kazu je omezení příjmu řepného cukru (sacharózy). Cukry totiž v ústní dutině slouží k tomu, aby se bakterie měly čím živit.⁴²

5.1.2 Zánět dásní

Zánět dásní (viz příloha č. 15) neboli gingivitida je infekční onemocnění způsobené dlouhodobým působením bakterií zubního plaku, tvořícího se na zubech a dásních. Zánět dásní se pak projevuje zarudnutím, podrážděním, otokem a bolestí. Dáseň je oteklá a křehká. Dochází snadno k poranění a krvácení dásní. Zánět většinou není doprovázen většími bolestmi. Velmi často je možné ho diagnostikovat při čištění zubů, jelikož je čištění doprovázeno krvácením. Dále se zánět dásní projevuje zápachem z úst nebo oteklou a velmi citlivou dásní.

S vyléčením zánětu dásní pomáhá zubní lékař nebo dentální hygienistka. Cílem léčby je redukovat zánět na minimum nebo zánět úplně vyléčit. Je potřeba, řádného vyčištění zubů, hlavně v místech, kde to nelze velmi snadno vyčistit běžným čištěním. Je nutné, aby byl odstraněn veškerý plak. Prevence zánětu dásní je dodržování správné techniky čištění zubů a pravidelné návštěvy zubního lékaře či dentální hygienistky.⁴³

⁴⁰ ŠEDÝ, Jiří., *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 69s. ISBN: 978-80-87494-110-3

⁴¹ ŠEDÝ, Jiří., *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 66s. ISBN: 978-80-87494-110-3

⁴² ŠEDÝ, Jiří., *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 67s. ISBN: 978-80-87494-110-3

⁴³ Zánět dásní., [online]. [cit. 15. 2. 2016]. Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/academy/zanet-dasni-gingivitida>

5.1.3 Parodontóza

Parodontóza (také parodontitida nebo parodontóza) je zubní onemocnění tkáně, které se projevuje v okolí zubů. Toto onemocnění nejčastěji postihuje dásně, dále často postihuje podkladovou kost dásňového výběžku, ale i celý závěsný vazivový zubní aparát. Tkáně, upevňující zub v čelisti jsou nazývané Parodont. Proto označení tohoto onemocnění je parodontóza.⁴⁴

Příčiny vzniku parodontitidy jsou převážně v důsledku špatné hygieny ústní a kouření. Tomuto onemocnění předchází gingivitida (zánět dásní).⁴⁵

Parodontóza je spolu se zubním kazem nejčastějším zubním onemocněním. Nejčastěji se parodontóza projevuje od 30. roku pacienta a postihuje 80-90% lidí. Vznik tohoto onemocnění způsobují bakterie usazené na zubech a na dásních. Tyto bakterie postupně poškozují zuby i dásně. Neléčená parodontóza je zubní onemocnění vedoucí až ke ztrátě zubů.

Bakteriální plak způsobuje poškození zubní skloviny a je příčinou vzniku zubního kazu. Bakterie postupně rozkládají pojivovou tkáň a způsobují zánět dásní. Zánět dásní je nejčastějším příznakem začínající parodontózy. Toto onemocnění může postihnout jeden (viz příloha č. 16), ale i více zubů. V nejhorších případech může postihnout až všechny zuby.

Parodontóza se obvykle neprojevuje hned, ale probíhá až několik let. Počátky parodontózy jsou většinou bez bolestivých pocitů. Krvácení dásní v průběhu jídla a během čištění zubů je však již varovným signálem nástupu parodontózy.

Začínající parodontózu člověk většinou pozná díky následujícím varovným signálům: Krvácení dásní během jídla a čištění zubů; zánět, zarudnutí, zduření a otok dásní; zápach z úst a pachů v ústech; bolestivost zubů; obnažení zubních krčků; uvolňování zubů, vznik mezer mezi zuby (viz příloha č. 17), změna jejich polohy a postavení (viz příloha č. 18).

Úplné poškození závěsného zubního aparátu může vést až ke ztrátě zubů.⁴⁶

⁴⁴ Parodontóza., [online]. [cit. 6. 3. 2016]. Dostupné z: <http://www.zubni.cz/parodontologie-paradentoz>

⁴⁵ Parodontóza., [online]. [cit. 6. 3. 2016]. Dostupné z: <http://www.brandeisclinic.cz/lecba-paradentozy>

⁴⁶ Parodontóza., [online]. [cit. 6. 3. 2016]. Dostupné z: <http://www.zubni.cz/parodontologie-paradentoz>

6 Mýty o dentální hygieně

Mezi lidmi kolují určité pověry, týkající se dentální hygieny. Čím déle mezi lidmi tyto mýty existují, tím více je lidé vnímají jako pravdivé.

Tyto mýty budou použity do otázek rozhovorů pro dentální hygienistky, které na ně vyjádří svůj názor.

1. *Dentální hygienistku potřebují ti, kteří si neumí vyčistit zuby.*⁴⁷
2. *Zuby si je hlavně potřeba čistit dvě minuty – na technice už příliš nezáleží.*⁴⁸
3. *Čím dražší a složitější kartáček, tím lépe.*⁴⁹ *Čím tvrdší kartáček, tím lépe.*⁵⁰
4. *Mezizubní kartáčky a podobné věci jsou jen pro modelky, normální člověk je k ničemu nepotřebuje.*⁵¹
5. *Když se mi kazí zuby, vybral jsem si asi špatnou pastu.*⁵²

⁴⁷ ŠEDÝ, Jiří., *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 25s. ISBN: 978-80-87494-110-3

⁴⁸ ŠEDÝ, Jiří., *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 57s. ISBN: 978-80-87494-110-3

⁴⁹ ŠEDÝ, Jiří., *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 50s. ISBN: 978-80-87494-110-3

⁵⁰ ŠEDÝ, Jiří., *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 46s. ISBN: 978-80-87494-110-3

⁵¹ ŠEDÝ, Jiří., *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 48s. ISBN: 978-80-87494-110-3

⁵² ŠEDÝ, Jiří., *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 51s. ISBN: 978-80-87494-110-3

7 Výzkum

7.1 Rozhovory

7.1.1 Cíl rozhovorů

Cílem rozhovorů bylo zjistit, zda si odborníci na ústní dutinu (dentální hygienistky) myslí, že je důležité pečovat o ústní dutinu a zda si myslí, že je nutné používat nejdražší pomůcky pro čištění zubů a jaká metoda pro čištění zubů je nejlepší. Zjišťovala jsem, zda si dotazovaní myslí, že tento mladý obor ve stomatologii bude v nejbližší budoucnosti velmi vyhledávaný. Dále jsem se ptala, proč je důležité vyhledávat a navštěvovat dentální hygienistky. Také jsem se dotázala, zda existuje nějaká prevence předcházení zubnímu kazu. Tázala jsem se i na názor týkající se užívání ústních vod a bělících zubních past. V rámci rozhovorů jsem zjišťovala názory na kolující mýty, spojené s ústní dutinou.

7.1.2 Metodologie rozhovorů

V rámci výzkumu byly vedeny 4 rozhovory (příloha č. 19). Odborníci byli Veronika Pavlíková Dis, jejíž ordinace se nachází v ulici Lípová 664/4, Liberec, 460 01, dále pak proběhl rozhovor s Terezou Polachovou Dis, jejíž ordinace se nachází v ulici Lužická 692/1, Liberec, 460 01, poté jsem se setkala s paní Sandrou Jandajskou Dis., která má ordinaci na adrese Stromovka 286/3, Liberec 10 – Františkov. Poslední rozhovor byl s paní Zuzanou Houserovou Dis, jejíž ordinace je na adrese Herrmannova 593/4, Liberec, 460 01.

7.1.3 Výsledky rozhovorů

7.1.4 Rozhovor s Veronikou Pavlíkovou Dis.

Ohledně první otázky si respondentka myslí, že se poptávka bude určitě zvyšovat. Lidé si postupně uvědomují důležitost péče o zuby. Domnívá se, že lidé jsou velmi málo informovaní o tom, co se týká péče o chrup. Podle ní by člověk určitě měl navštěvovat pravidelně dentální hygienistky, jelikož pravidelnou návštěvou bude předcházet bolestem při vyvrtáváním kazu. Třetí otázka zahrnovala mýty týkající se dentální hygieny.

1. *Dentální hygienistku potřebují ti, kteří si neumí vyčistit zuby.* Respondentka odpověděla, že dentální hygienu potřebuje každý člověk, bez ohledu na věk. Pokud si lidé myslí, že mají častější kazy, díky dědičnosti, pak si to myslí špatně. Dědičný je pouze tvar a velikost.

2. *Zuby si je hlavně potřeba čistit dvě minuty – na technice už příliš nezáleží.* Respondentka použila citát od jednoho zubaře: „Zuby si můžeme čistit třeba kartáčem na boty a u toho můžeme stát na hlavě, pokud si je vyčistíme správně“. Záleží hlavně na technice vyčištění zubů. Zuby si můžeme čistit třeba deset minut, ale pokud je nevyčistíme správně, byl tento čas strávený nad čištěním zubů zbytečný.

3. *Čím dražší a složitější kartáček, tím lépe. Čím tvrdší kartáček, tím lépe.* Čím jednodušší a měkčí tím lepší. Dotazovaná nemá ráda, když jí pacienti povídají, že je divné, že mají špatný chrup, když používají ty nejznámější a nejlepší značky. Každému vyhoví jiný typ, ale na značce a ceně vůbec nezáleží.

4. *Mezizubní kartáčky a podobné věci jsou jen pro modelky, normální člověk je k ničemu nepotřebuje.* Nejvíce bakterií se nachází v mezizubních prostorech. Pokud si mezizubní prostory člověk nebude řádně čistit, všimne si kazů v těchto prostorech až po delší době. Každý to má ovšem jinak, záleží na tom, jakých bakterií má člověk v ústech více. Nejvíce odolnosti se získat v dětství, kdy se vyvíjí imunita. Imunita v dětství je velmi důležitá, lízáním lžičky a ocucáváním různých předmětů se člověk stává odolnější. Rodiče dětem předávají bakterie a dítě si díky tomu vytváří odolnost. Čím lepší zkušenosti, tím je to lepší pro člověka. V dospělosti je totiž odolnější na bakterie např. od partnera při líbání.

5. *Když se mi kazí zuby, vybral jsem si asi špatnou pastu.* Respondentka řekla, že člověk si může vyčistit zuby i bez zubní pasty. Zubní pasta je pouze doplnění čištění. Někaký větší efekt to nemá. Pokud člověk si vyčistí zuby pořádně, není nutné pastu použít.

Na čtvrtou otázku, jaká je nejlepší prevence předcházení zubnímu kazu, odpověděla, že pokud má člověk špatného zubaře a špatnou dentistku, může chodit klidně každý měsíc na kontrolu a zuby se mu nezlepší. Nejlepší prevenci si vytvoří každý sám, čištění zubů lze naučit.

U páté otázky uvedla, že ve škole jim doporučovali používání tří metod. Avšak nelíbí se jí doporučování Bassovy metody. Nejvíce prý záleží na problému a na zručnosti člověka. Doporučuje kombinaci stíravou (vertikálně kombinovanou) metodu, Chartesovu a Bassovu metodu. Ale je to jedno. Některé bakterie tvoří více plaku, jiné méně. Komu bakterie tvoří méně plaku, nemusí péči o chrup věnovat takovou pozornost, jako ten, komu bakterie tvoří více plaku.

Na poslední otázku se respondentka vyjádřila jasně. Používání ústních vod není dobré. Ústní vody obsahují velké množství chemie. Sliznice vstřebává antibakteriální vody, ale jejich užitím se bakterie dostanou až do organismu, což pro organismus prospěšné není.

Používání bělicích zubních past často ničí sklovinu a lidé jsou velmi často bez efektu. Je lepší si dojit na kvalitní vybělení zubů k dentální hygienistce.

7.1.5 Rozhovor s Terezou Polachovou Dis.

Na první otázku odpověděla druhá respondentka, že určitě bude poptávka vyšší. Zpočátku měla objednávací lhůtu na týden, nyní již objednává za tři až čtyři měsíce. Zubaři velmi hledají dentální hygienistky jako pomocníky, je jich málo.

Ohledně druhé otázky si dentální hygienistka myslí, že by lidé měli určitě více navštěvovat dentální hygienistky, pomáhá to totiž k udržení orálního zdraví, Zároveň lidé mohou velmi ušetřit, jelikož když jim zubař musí dát korunku, stojí to lidem mnohem více než pravidelná návštěva dentální hygienistky.

Respondentka odpověděla na otázky ohledně mýtů takto:

1. *Dentální hygienistku potřebují ti, kteří si neumí vyčistit zuby.* Odpověděla, že i ona sama navštěvuje jedenkrát za půl roku svou dentální hygienistku.

2. *Zuby si je hlavně potřeba čistit dvě minuty – na technice už příliš nezáleží.* Zuby je potřeba si čistit tak dlouho, dokud nebudou čisté. Můžeme si zuby čistit i třeba deset minut. Správná technika je základem pro správné vyčištění zuby.

3. *Čím dražší a složitější kartáček, tím lépe. Čím tvrdší kartáček, tím lépe.* Určitě ne, je lepší použít měkké zubní kartáčky kvůli dásním. Respondentka doporučuje měkké, rovně střížené, jednoduché a obyčejné kartáčky.

4. *Mezizubní kartáčky a podobné věci jsou jen pro modelky, normální člověk je k ničemu nepotřebuje.* Respondentka řekla, že zubní povlak způsobuje z 90ti procent problémy v mezizubních prostorech. Vznikají zde mezizubní kazy. Lidé mohou použít i zubní nit, ale na zadní zuby je nejlepší mezizubní kartáček.

5. *Když se mi kazí zuby, vybral jsem si asi špatnou pastu.* Podle respondentky je lepší, kdyby si někdo čistil zuby bez pasty, ale zato správným zubním kartáčkem. Pasta neodstraní vše, štětinky kartáčku ano.

Na čtvrtou otázku odpověděla, že nejlepší prevencí je řádné čištění zubů, jednoduchý kartáček, jednosvazkový kartáček a mezizubní kartáček. Další dobrou prevencí je i správná výživa. Nedoporučuje sladké nápoje. Pokud ovšem člověk bude během dne nějaký sladký nápoj pít, je lepší ho vypít naráz, než usrkávat. Příčinou častého kažení zubů u dětí je i to, že jim rodiče dávají sladké pití (např. jupíky) a malé děti je celý den postupně upíjejí.

Na pátou otázku je podle respondentky těžké odpovědět. Každý člověk má jinou zručnost, jiný problém se zuby. Nejčastější je však Bassova.

Na poslední otázku odpověděla, že určitě nedoporučuje užívání ústních vod. Ústní vody obsahují totiž velké procento alkoholu a to škodí sliznici. Ústní vody zabijí nejen ty špatné bakterie, ale i ty dobré bakterie. Zubní povlak očistíme pouze mechanicky, ústní voda nepomůže. Bělící zubní pasty též nedoporučuje, jelikož bělící pasty nic nevybělí. Bělící pasty obsahují abrazivní látky, které mechanicky odstraňují ze zubní skloviny pigmenty usazené např. v důsledku kouření. Abrazivita bělících zubních past je vyjádřena pomocí RDA (Relative Dentin Abrasivity). Některé pasty jí ovšem neudávají. Správná hodnota RDA je kolem 30, více ne.

7.1.6 Rozhovor se Sandrou Jadejskovou Dis.

Na první otázku odpověděla, že pouze v ČR to není tolik známé, avšak v zahraničí je to rozšířené. Začíná to být pro lidi standart, zvykají si na to, že zuby jsou základ. V zahraničí jsou péči o zuby „posedlí“. Dnes i někteří starší lidé si nechávají dělat rovnátka. Nejprve mají lidé nedůvěru, poté si už zvyknou.

Dále sdělila, že pravidelnou návštěvou si lidé vytváří jistou prevenci. Spousta lidí má zanedbané mezizubní prostory, mají spoustu mezizubních kazů. Více než 90% kazů v dospělosti je v mezizubních prostorech. Díky návštěva dentální hygienistky se lidé naučí používat mezizubní kartáčky. Pro lidi trpící trávícím reflexem nebo pro lidi, kteří mají rovnátka, je dobré používat Singel kartáček (jednosvazkový kartáček).

Na třetí otázku ohledně mýtů odpovídala takto:

1. *Dentální hygienistku potřebují ti, kteří si neumí vyčistit zuby.*
Není pravda. Někomu se zubní kámen tvoří více někomu méně. Pokud má člověk více minerálních slin, tvoří se jim zubní kámen více. Čištění, skladba stravy velmi rozhoduje. Všechny stravy leptají sklovinu. Nejvíce ničí sklovinu sladké nápoje. Sama radí, že není dobré popíjet po celý sladké nápoje, ale vypít naráz. Dnes je všude hodně sladkého a mladí lidé trpí. Paradontóza je dlouhý proces, může trvat deset i patnáct let.

2. *Zuby si je hlavně potřeba čistit dvě minuty – na technice už příliš nezáleží.*
Podle ní je důležitý čas i technika. Zuby se čistí dokud nejsou čisté. Považuje za výhodu to, že lidé věří, že je potřeba si čistit alespoň dvě minuty, díky tomu si vydrží zuby čistit nějaký čas.

3. *Čím dražší a složitější kartáček, tím lépe. Čím tvrdší kartáček, tím lépe.*
Toto určitě není pravda, čím jednodušší tím lepší. Nejhorší jsou umělohmotné kartáčky. Je důležité si čistit tři místa – lem u dásně, pod dásní a mezizubní prostory. Nejlepší kartáček je měkký a jednoduchý. Značka není důležitá. Důležité je to, co komu vyhovuje. Nezakazuje ani elektrické kartáčky, myslí si o nich, že jsou dobré pro lidi díky časovači.

4. *Mezizubní kartáčky a podobné věci jsou jen pro modelky, normální člověk je k ničemu nepotřebuje.* Není vůbec pravda. Mezizubní kartáčky používají i staří lidé. Dásně jsou nateklé a krvácejí. Sama má pacientku, které je sedmdesát let. Ta je z něj nadšená.

5. *Když se mi kazí zuby, vybral jsem si asi špatnou pastu.* Toto je velmi zrádné. Pokud lidem krvácejí dásně, první po čem „sáhnou“ jsou zubní pasty (např. proti zánětu dásní). Dásně díky nim přestanou krváčet, protože pasta stáhne cévy. Kámen ovšem stále zůstane, narůstá a za pár let dá o sobě vědět. Důležitější než pasta je technika. Pasta důležitá není.

Na čtvrtou otázku odpověděla, že je nejlepší správné čištění zubů a pravidelné návštěvy zubních specialistů.

Domnívá se, že ústní vody jsou pouze doplněk. I když zredukuje bakterie, zub příliš nezachrání. Je nutný spíše kartáček a mezizubní kartáček. Ani pasta nás nezachrání. Ale ústní vody nezakazuje. Podle respondentky není efekt bělících zubních past příliš veliký.

Doporučuje speciální chemické bělení zubů přímo v ordinaci. I když to je také podle citlivosti. Nelze vybělit zuby člověku, který trpí krvácením dásní, protože by to vybělit nešlo.

7.1.7 Rozhovor se Zuzanou Houserovou Dis.

Na první otázku odpověděla, že z vlastní zkušenosti může říci, že čím větší město, tím je povědomí lidí lepší. Menší města mají menší zájem a to je dáno hlavně jinými prioritami.

Na druhou otázku opověděla, že člověk neudrží péči na 100%. Lidé vědí, co a jak, ale nedělají to. Lidé velmi zanedbávají péči o chrup. Třeba v Německu dávají lidem příspěvky, proto je návštěvnost větší. V Německu však není pro pacienty takové důkladné vysvětlení a názornost. Většinou lidé mají chrup, jako kdyby tam nechodili. (Toto paní dentistka nemůže říct o všech, jen z vlastní zkušenosti od pacientů ví). V USA je zase vše naopak. Nejprve lidé navštěvují dentální hygienistky a až když je nějaký problém, tak navštíví zubaře. V Holandsku mají zase naopak jiný systém i jiné kompetence. V Holandsku mohou dentální hygienistky aplikovat anestezii. Píchání anestezií v ČR není možné.

Ve třetí otázce, týkající se mýtů, odpovídala takto:

1. *Dentální hygienistku potřebují ti, kteří si neumí vyčistit zuby.*
Respondentka řekla, že je důležité navštívit dentální hygienistku. Respondentka mi též i sdělila, že k ní začal chodit pán, který měl zuby velmi poškozené, a chybělo velmi málo k tomu, aby mu všechny zuby vypadly. Od roku 2000 začal chodit na návštěvy k dentální hygienistce a díky tomu dnes, když už mu je 62 let, má stále všechny své zuby. Rodiče navštěvují dentální hygienistky i se svými pětiletými dětmi.

2. *Zuby si je hlavně potřeba čistit dvě minuty – na technice už příliš nezáleží.*
Je důležité si čistit zuby tak dlouho, aby byly čisté. Velmi rozhoduje i správně zvolená technika čištění zubů. Důležité je i zvolení správných pomůcek. Také záleží na postavení zubů. Většinou malé děti, hrající na nějaký hudební nástroj, zvládají čistit zuby rychle a zodpovědně.

3. *Čím dražší a složitější kartáček, tím lépe. Čím tvrdší kartáček, tím lépe.*
Toto je typické, hodně lidí to říká. Podle respondentky jde pořídit správný kartáček za 40 – 50 korun a špatný i kolem 100 korun. Paní dentistka doporučuje používat jednodušší a měkký.

4. *Mezizubní kartáčky a podobné věci jsou jen pro modelky, normální člověk je k ničemu nepotřebuje.* U mezizubních kartáčků je důležité překonat bolest. Lidé dávají přednost chemickým prostředkům. Když malé děti neměly na táboře kartáček, dávaly si zubní pastu na prst. Používaly to pouze pro efekt, nepomohlo jim to vyčistit zuby.

5. *Když se mi kazí zuby, vybral jsem si asi špatnou pastu.* Odpověděla, že na pastě vůbec nezáleží. Záleží především na technice. Zuby si můžeme vyčistit dobře i bez pasty. Bez použití zubní pasty lze nemít kazy.

Na čtvrtou otázku říká, že velkou roli hraje informovanost lidí. Mezi prevence patří domácí péče, správná strava, návštěva zubního lékaře a dentální hygienistky. Je velmi důležité rozlišit dva pojmy a to:

- a) Prevence = obecné předcházení, není problém, ale dělají se věci, které mají pomoci k tomu, aby se problému předešlo.
- b) Profylaxe = je cílově předcházení problémům. U pacientů, kteří již mají určitý problém. Jedná se o jinou péči, která zahrnuje častější návštěvy u zubařů a dentálních hygienistek, větší péči doma.

7.1.8 Závěry rozhovorů

Odpovědi a doporučení respondentek se většinou shodují. Všechny se shodly u první otázky, že určitě v budoucnu selepší povědomí lidí o dentální hygieně a začnou jí vyhledávat. U druhé odpovědi převládaly názory, že pravidelnou návštěvou dentálních hygienistek si lidé vytváří jistou prevenci a též, že pravidelnými návštěvami lidé ušetří více peněz, protože nebudou muset platit za drahé korunky a plomby. U třetí otázky respondentky vyvrátily veškeré mýty, kolující o dentální hygieně. Nedoporučují používání drahých, tvrdých a složitých kartáčků. Též se shodly na tom, že nezáleží příliš na čase, pastě, ale na kvalitě vyčištění zubů rozhoduje technika. U čtvrté otázky byla doporučení prevence různá, ale spíše se shodovaly v tom, že základem je použití správných pomůcek, správná strava, omezení sladkých nápojů a dodržování pravidelných návštěv stomatologických odborníků (zubaře a dentální hygienistky). U páté otázky se odpovědi též nepatrně lišily. Respondentky uvedly skoro vždy Bassovu metodu, ale zastávají názor, že člověk si zvolí techniku podle své zručnosti a každá dentistka doporučí metodu na základě svých zkušeností. U šesté otázky byly opět jednoznačné odpovědi. Všechny nedoporučují časté užívání ústních vod (některé

nedoporučují vůbec) a též nedoporučují užívání bělících zubních past, protože nemají žádný výrazný efekt a spíše škodí zubní sklovině.

7.2 Dotazníkové šetření

7.2.1 Cíl a úkoly dotazníkového šetření

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, zda mají lidé povědomí o existenci povolání dentální hygienistky, dále jsem zkoumala, zda lidé vědí, čím se dentální hygienistka zabývá. Zaměřila jsem se i na otázku, co si lidé o tomto povolání myslí a proč se lidé domnívají, že u nás není toto povolání tolik vyhledávané. Poté jsme zjišťovala, zda lidé mají s návštěvou dentální hygienistky zkušenosti a pokud ano, jaký mají na tuto zkušenost názor a zda jí navštěvují pravidelně. Nakonec jsem zjišťovala, jak se odpovědi liší u různých věkových kategorií, bez ohledu na pohlaví či vzdělání.

Ke splnění cíle jsem si stanovila tyto úkoly:

Zjistit:

1. zda lidé vědí, že toto povolání existuje
2. zda lidé vědí, čím se dentální hygienistka zabývá
3. jak lidé toto povolání vnímají
4. proč si myslí, že u nás není ještě tolik vyhledávané
5. zda mají s návštěvou dentální hygienistky nějaké zkušenosti
6. pokud mají, zda ji pravidelně navštěvují

7.2.2 Metody dotazníkového šetření

Výzkum probíhal v Liberci formou dotazníkového šetření (viz příloha 20). Dotazníky byly rozdány náhodně lidem starším čtrnácti let. V případě otázek 2,4 a 6 bylo možno zvolit více odpovědí, u ostatních byl počet možných odpovědí stanoven na jednu. Ze 100 rozdaných dotazníků, se jich i 100 vrátilo, tudíž návratnost je 100%. Veškeré údaje jsou zpracovány z uvedených 100 odevzdaných dotazníků, respondenti odpověděli vždy na všechny otázky. Výsledky dotazníkového šetření jsou zpracovány do tabulek a grafů dle dvou kritérií, nejprve dle pohlaví, poté dle věku. Věk respondentů je rozdělen do tří kategorií; 14-30 let, 31-50 let a 51 let a více. Grafy zobrazují procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí.

V případě otázek, u kterých bylo možné zvolit více odpovědí, byla procenta vypočítána z celkového množství respondentů, kteří na danou otázku odpověděli.

7.2.3 Výsledky dotazníkového šetření

Zde jsou předloženy výsledky dotazníkového šetření. Jako první jsem prostřednictvím dotazníků zjišťovala, zda lidé znají povolání dentální hygienistka. Ze zpracovaných dotazníků vyplynulo, že 68% žen o existenci tohoto povolání ví, zatímco z mužů o existenci tohoto povolání ví 31% a 1% mužů nemá o existenci tohoto povolání tušení (viz příloha č. 21). Odpovědi u jednotlivých věkových kategorií neliší. Z respondentů ve věku 14 – 30 let je si 67% vědomo, že existuje povolání dentální hygienistka, ve věku 31 – 50 let má tušení o existenci dentální hygienistky 22% a ve věku 51 let a více ví o existenci dentální hygienistky 10%. Pouze 1% v kategorii 14 -30 let nemá o existenci tohoto povolání tušení. (viz příloha č. 22).

Dále jsem zkoumala, zda respondenti vědí, čím se dentální hygienistka zabývá. 63% žen si myslí, že se zabývá čištěním zubů, 30 % mužů se domnívá, že dentální hygienistka čistí lidem zuby. 2% žen a 1% mužů má dojem, že dentální hygienistka může vrtat zuby. 34% žen si myslí, že dentální hygienistka se zabývá zánětem dásní. 18% mužů si myslí, že dentální hygienistka se zabývá zánětem dásní. 17 % žen řeklo, že dentální hygienistka může, doporučit správnou stravu. 5% mužů řeklo, že dentální hygienistka může doporučit správnou stravu. 29% žen a 13% mužů odpovědělo, že dentální hygienistka může, poskytnout rady budoucím maminkám ohledně péče o chrup dětí. 54% žen odpovědělo, že dentální hygienistka může poskytnout vybělení zubů. 20% mužů se domnívá, že dentální hygienistka může poskytnout vybělení zubů. 1% mužů se domnívá, že dentální hygienistka může zuby vytrhnout (viz příloha č. 23). Jednotlivé věkové kategorie odpovídaly následovně. 14 – 30 let si 62% myslí, že se dentální hygienistka zabývá čištěním zubů. Ve věkové kategorii 31 – 50 let takto odpovědělo 22% a ve věkové kategorii 51 let a více takto odpovídalo 9%. Ve věkové kategorii 14 – 30 let odpověděly 3% respondentů, že dentální hygienistka se zabývá vrtáním zubů. Ostatní věkové kategorie tuto odpověď neoznaly. Odpověď, že dentální hygienistka se zabývá zánětem dásní, označilo 36% respondentů z věkové kategorie 14 – 30 let, 12% z věkové kategorie 31 – 50 let a 4% respondentů z věkové kategorie 51 let a více. Dále respondenti označili odpověď, že dentální hygienistka se zabývá doporučením vhodné stravy. Tuto odpověď označilo 15% respondentů z věkové kategorie 14 – 30 let. 2% respondentů z věkové kategorie 31 – 50 let a 5% respondentů z věkové kategorie 51 let a více. 29 %

respondentů z věkové kategorie 14 -30 let řeklo, že dentální hygienistka může dát rady budoucím maminkám ohledně péče o chrup dětí, z věkové kategorie 31 – 50 let takto odpovědělo 10% lidí a z věkové kategorie 51 let a více takto odpověděly 3% respondentů. 51% respondentů ve věkové kategorii 14 – 30 let se domnívá, že dentální hygienistka může poskytnout vybělení zubů, z věkové kategorie 31 – 50 let takto odpovědělo 15% a z věkové kategorie 51 let a více takto odpovědělo 8 % respondentů. 1% respondentů z věkové kategorie 14 – 30 let řeklo, že dentální hygienistka může svým pacientům trhat zuby (viz příloha č. 24).

Ve třetí otázce jsem se zaměřila na to, co si lidé o tomto povolání myslí. Nejčastější odpovědí u žen bylo, že se jim toto povolání zdá důležité, jelikož velmi usnadní práci zubařům v péči o chrup. Takto odpovědělo 53% žen. Mužů takto odpovědělo 20%. Další odpovědí bylo, že je toto povolání zbytečné, protože vše z toho má vykonávat zubař. Tuto odpověď zvolilo 9% žen a 9% mužů. 6% žen vyjádřilo vlastní názor na tuto otázku a také na tuto otázku vyjádřilo vlastní názor 3% mužů (viz příloha č. 25). Věkové kategorie na tuto otázku odpověděly nejčastěji, že jim toto povolání přijde důležité, jelikož ulehčí práci zubařům v péči o chrup. Ve věkové kategorii 14 – 30 let takto odpovědělo 50 % respondentů, ve věkové kategorii 31 -50 let takto odpovědělo 14% respondentů a ve věkové kategorii 51 let a více takto odpovědělo 9% respondentů. Další odpověď, že respondentům toto povolání přijde zbytečné. Takto odpovědělo ve věkové kategorii 14 – 30 let 12% respondentů, ve věkové kategorii 31 – 50 let 6% a z věkové kategorie 51 let a více tuto možnost nikdo nezvolil. 6% respondentů z věkové kategorie 14 – 30 let zvolilo vlastní odpověď, z věkové kategorie 31 – 50 let 2% zvolila vlastní odpověď a z věkové kategorie 51 let a více 1% zvolilo tuto odpověď (viz příloha č. 26).

Ve čtvrté otázce jsem se zabývala tím, proč si respondenti myslí, že toto povolání není v naší zemi tolik známé, ačkoliv třeba v USA nebo ve Švýcarsku je velmi vyhledávané. 27% žen odpovědělo, že to v naší zemi neumožňuje ekonomická situace a že v ČR lidé raději investují do jiných věcí. Stejný názor má 10% mužů. 44% žen se domnívá, že se o tomto povolání příliš nemluví a pokud to lidem nedoporučí zubní lékař, nemají šanci se o tomto povolání dozvědět. Tuto odpověď zvolilo 15% mužů. Dále 18% žen odpovědělo, že toto povolání je mladé a proto to chce chvíli čas, za pár let bude poptávka větší. Stejný názor má i 12% mužů. 4% žen vybrala vlastní odpověď a 2% mužů také volilo vlastní odpověď (viz příloha č. 27). 19% respondentů z věkové kategorie 14 – 30 let zvolilo odpověď, že v ČR to není umožněno ekonomickou situací.

Tuto odpověď označilo i 12% z věkové kategorie 31 – 50 let a z věkové kategorie 51 let a více zvolilo tuto odpověď 6%. Odpověď, že se o tomto povolání příliš nemluví, a pokud to lidem nedoporučí zubař, nemají možnost se o tomto povolání dozvědět, označilo z věkové kategorie 14 – 30 let 44% respondentů, z věkové kategorie 31 – 50 let 10% respondentů a z věkové kategorie 51 let a více takto odpovědělo 5% respondentů. Odpověď, že toto povolání je mladé a proto to chce nechat chvíli čas, za pár let bude poptávka vyšší, se z věkové kategorie 14 – 30 let domnívá 19% respondentů, z věkové kategorie 31 -50 let 6% respondentů a z věkové kategorie 51 let a více 5% respondentů. Vlastní odpověď zvolilo z věkové kategorie 14 - 30 let 4% respondentů, z věkové kategorie 31 – 50 let 1% respondentů a z věkové kategorie 51 let a více 1% respondentů (viz příloha č. 28).

V páté otázce jsem chtěla zjistit, zda lidé někdy navštívili dentální hygienistku. 36% žen a 17% mužů označilo odpověď, že zkušenost má. 32% žen řeklo, že osobní zkušenost nemá. Mužů takto odpovědělo 15% (viz příloha č. 29). Ve věkové kategorii 14 – 30 let má 32 % respondentů zkušenost s návštěvou dentální hygienistky a 36% respondentů odpovědělo, že zkušenost nemá. Ve věkové kategorii 31 – 50 let odpovědělo 12% respondentů, že zkušenost s návštěvou dentální hygienistky má a 10% respondentů z této věkové kategorie odpovědělo, že zkušenost nemá. Ve věkové kategorii 51 let a více odpovědělo 9% respondentů, že zkušenost s návštěvou dentální hygienistky má a 1% respondentů z této věkové kategorie, že zkušenost nemá (viz příloha 30).

V šesté otázce jsem se zaměřila na to, co si lidé o této zkušenosti myslí, a zda pravidelně chodí na návštěvy k dentální hygienistce. 9% žen a 5% mužů odpovědělo, že byly s návštěvou dentální hygienistky spokojeni a že jim návštěva dentální hygienistky pomohla. 18% žen bylo velmi spokojeno a dentální hygienistka jim ukázala správné metody čištění zubů, 7% mužů označilo stejnou odpověď. 9% žen a 3% mužů odpovědělo, že kromě toho, že byly s návštěvou velmi spokojené, chodí na pravidelné návštěvy k dentální hygienistce. 8% žen řeklo, že s návštěvou byly spokojené, ale že jim stačila pouze jedna návštěva. Mužů takto odpovídali 3%. 1% žen a 1% mužů nebylo s návštěvou spokojené. Vlastní odpověď zvolila 2% žen a 1% mužů (viz příloha č. 31). Ve věkové kategorii 14 -30 let 7% respondentů odpovědělo, že je s návštěvou dentální hygienistky velmi spokojeno a též, že jim tato návštěva pomohla. Ve věkové kategorii 31 – 50 let takto odpověděli 4% respondentů a ve věkové kategorii 51 let a více, takto odpověděli 3% respondentů. 19% respondentů ve věkové kategorii 14 – 30 let řeklo, že jim návštěva dentální hygienistky pomohla a že dentální

hygienistka jim ukázala správné metody čištění zubů. Takto odpovědělo ve věkové kategorii 31 – 50 let 4% a ve věkové kategorii 51 let a více 2% respondentů. Ve věkové kategorii 14 – 30 let označilo 8% respondentů, že byly s návštěvou dentální hygienistky spokojeni a že chodí na pravidelné návštěvy k dentální hygienistce. Ve věkové kategorii 31 – 50 let tuto odpověď zvolili 3 % respondentů a ve věkové kategorii 51 let a více tuto odpověď zvolilo 1% respondentů. Ve věkové kategorii 14 – 30 let 4% respondentů uvedlo, že byli s návštěvou dentální hygienistky spokojeni, ale že jim stačila jedna návštěva. Takto odpovědělo ve věkové kategorii 31 -50 let 2% respondentů a ve věkové kategorii 51 let a více 5% respondentů. Odpověď, že s návštěvou dentální hygienistky respondenti spokojeni nebyla a že jim návštěva ani nepomohla, zvolilo 1% ve věkové kategorii 14 – 30 let, 1% ve věkové kategorii 31 – 50 let a nikdo z věkové kategorie 51 let a více tuto odpověď nezvolil. Pouze ve věkové kategorii 14 – 30 let byla 1% respondentů zvolena vlastní odpověď (viz příloha č. 32)

7.2.4 Závěr dotazníkového šetření

Z dotazníkového šetření vyšlo najevo, že většina dotazovaných ví o existenci povolání dentální hygienistka. Dále vyplynulo, že většina dotazovaných má tušení, čím se toto povolání zabývá. Nejčastější odpovědí bylo, že dentální hygienistka se zabývá čištěním zubů, léčením zánětů dásní. Dále respondenti odpovídali, že dentální hygienistka může doporučit vhodnou stravu, že dentální hygienistka dává rady budoucím maminkám ohledně péče o chrup dětí a nakonec, že dentální hygienistka může lidem poskytnout bělení zubů. Většina respondentů toto povolání chápe, jako velmi důležité, proto dentální hygienistka může zubaři značně usnadnit práci. I když někteří lidé ve vlastních odpovědích uvedli, že toto povolání je zbytečné a je to jakýsi nadstandard. Procento těchto respondentů bylo menší. Většina respondentů se shodla, že toto povolání není v ČR tolik známé, jelikož se o něm příliš nemluví. Odpovědi respondentů, zda někdy navštívili dentální hygienistku, byly poměrně vyrovnané. Pouze o pár procent více, bylo nejčastější odpovědí, že respondenti zkušenost mají. Většina respondentů také byla s návštěvou dentální hygienistky spokojena.

Závěr

Z práce vyplývá, že nezáleží, jaký druh zubní pasty člověk zvolí, protože zubní pasta nemá na vyčištění zubů skoro žádný vliv. Tvrzení, že je důležitější doba čištění zubů, než způsob jakým zuby čistíme je mylný. Vůbec totiž nezáleží na čase. To, co rozhoduje o kvalitě čištění zubů, je správně zvolená technika. Nejčastější, pro lidi nejspíše i nejnadanější, metodou je tzv. Bassova metoda. Práce vyvrátila tvrzení, že je nejlepší používat tvrdé a zbytečně drahé kartáčky. Nejlepší pro zuby a dásně je používání měkkých kartáčků. Nejvíce kazů se tvoří v mezizubních prostorech, proto by každý člověk měl používat mezizubní kartáček. Nejlepší prevencí předcházení zubnímu kazu je pravidelná návštěva dentální hygienistky a zubního lékaře. Pravidelnou návštěvou dentální hygienistky mohou lidé předejít různým bolestem, které by musely podstoupit při návštěvě zubního lékaře (např. při vrtání zubů). Nedoporučuje se časté užívání ústních vod a bělicích zubních past. Správným čištěním zubů, používáním vhodných pomůcek a pravidelnou návštěvou dentálních hygienistek a zubních lékařů, lze předejít nejrůznějším onemocněním ústní dutiny. Zejména pokud se jedná o zubní kaz, zánět dásní či paradentózu.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že lidé vědí o tomto povolání, dále většina lidí řekla, že dentální hygienistka se zabývá čištěním zubů. Většina lidí se domnívá, že toto povolání je v dnešní době velmi důležité a že značně ulehčí práci zubařům, jelikož pokud člověk bude pravidelně navštěvovat dentální hygienistku a dodržovat její rady, člověku nebudou krváčet dásně a bude se zubaři lépe pracovat. Většina lidí se shodla v tom, že hlavním důvodem, proč není toto povolání v ČR tolik známé je to, že se o tomto povolání příliš nemluví, a pokud to lidem nedoporučí zubař, oni sami dentální hygienistku nevyhledávají. Z dotazníkového šetření také vyplynulo, že většina respondentů, má zkušenosti s návštěvou dentální hygienistky.

Práce představila stručný vývoj čištění zubů. Lze vidět jak od používání těch nejprimitivnějších pomůcek, došlo v průběhu několika století k používání dnešních pomůcek pro čištění zubů. Dále můžeme pozorovat, jak lidé postupem času začali chápat péči o ústní dutinu jako každodenní nutnost a také, že lidé vnímají zuby jako „svoji vizitku“. Zvýšený zájem lidí o dokonalou péči dokazuje i návštěvnost dentálních hygienistek.

Podle výzkumu ve své práci se domnívám, že se zájem lidí o ústní dutinu v nejbližší době značně zvýší.

Zdroje

Bibliografie

GROZDA, Pavel. *Praktické lékárenství*, Olomouc, Roubalíková L., Co je dobré vědět o hygieně ústní, Solen, 2009, s. 6-24, ISBN: 978-80-87327-06-7

MAZÁNEK Jiří a kolektiv. *Stomatologie pro dentální hygienistky a zubní instrumentárky*, Praha, Grada Publishing, a.s., 2015, 20s. ISBN: 978-80-247-9849-3

PAICHL, Přemysl. *Dějiny zubní medicíny*, Praha: NUGA, 2000, ISBN 80-85903-12-1

ŠEDÝ, Jiří. *Zubař nejlepší přítel člověka*, Blansko: ALMI, 2014, 25s. ISBN: 978-80-87494-110-3

Internetové zdroje

Co je dentální hygiena?., [online]. Dostupné z: <http://www.denth.cz/j1/index.php/co-je-dentalni-hygiena>

Dentální hygiena., [online]. Dostupné z : <http://www.ordinace.cz/clanek/dentalni-hygiena/>

Dentální hygiena v současnosti., [online]. Dostupné z: <http://dentforum.cz/historie-ustni-hygieny/>

Dentální hygienistka., [online]. Dostupné z: <http://www.profident.cz/dentalni-hygiena.html>

Historie ústní hygieny., [online]. Dostupné z: <http://dentforum.cz/historie-ustni-hygieny/>

Jednosvazkový kartáček., [online]. Dostupné z:
http://www.cistimesizuby.cz/ozubech/solo_kartacky.php

Kdo je dentální hygienistka., [online]. Dostupné z: <http://www.denth.cz/j1/index.php/kdo-je-dentalni-hygienistka>

Metody čištění zubů., [online]. Dostupné z:
<http://www.evitkova.estranky.cz/clanky/techniky-cisteni-zubu/techniky-cisteni-zubu-a-dasni.html>

Metody čištění zubů., [online]. Dostupné z:

http://www.wikiskripta.eu/index.php/%C4%8Ci%C5%A1t%C4%9Bn%C3%AD_zub%C5%AF

Metody čištění zubů., [online]. Dostupné z: <http://www.zubzazubem.cz/spravne-cistenizubu/>

Paradentóza., [online]. Dostupné z <http://www.brandeisclicnic.cz/lecba-paradentozy>

Paradentóza., [online]. Dostupné z: <http://www.zubni.cz/parodontologie-paradentoz>

Správné čištění zubů., [online]. Dostupné z: <http://www.zubzazubem.cz/spravne-cistenizubu/>

Správné pomůcky., [online]. Dostupné z: <http://www.lekarna.cz/zubni-kartacky/>

Správné pomůcky., [online]. Dostupné z: <http://www.profidenc.cz/dentalni-hygiena.html>

Trocha zubní historie., [online]. Dostupné z: <http://www.zuby.cz/zajimavosti/trocha-zubnihistorie.html>

Zánět dásní., [online]. Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/academy/zanet-dasningingivitida>

Přílohy

Příloha č. 1: Dentální hygienistka



[<http://www.ales-vlcek.cz/img/galleries/normal/hygiena2.jpg>]

Příloha č. 2: Alfred Civilion Fones



[http://www.drbcuspil.com/user/images/content_images/nws_rad/2013_08_06_16_49_06_822_Fones_Alfred_150.jpg]

Příloha č. 3: Zubní kartáčky



[http://www.absurdo.eu/obrazky/velky_1329055045-tepe-supreme-xxsoft-zubni-kartacek.jpg]

Příloha č. 4: Elektrický zubní kartáček



[http://www.oralb.cz/assets/images/products/overview/DB4-Battery_Expert.jpg]

Příloha č. 5: Jednosvazkový kartáček



[http://img.zubni-kartacek.cz/commodityDetailZoom/images/tandex_ultrasoft.jpg]



[http://www.tomashop.cz/eshop/foto/800/800778_o_1.jpg]

Příloha č. 6: Mezizubní kartáčky



[<http://www.mezizubni-kartacky.cz/foto/size1/foto-4b94e7bc916d8.jpg>]

Příloha č. 7: Dentální nit



[<http://womanonly.topzine.cz/wp-content/uploads/2014/05/zubni-nit.jpg>]

Příloha č. 8: Lopatka na čištění jazyka

Lopatka na čištění jazyka



[GROZDA, Pavel, *Praktické lékařství*, Olomouc, Roubalíková L., Co je dobré vědět o hygieně ústní, Solen, 2009, s. 11, ISBN: 978-80-87327-06-7]

Příloha č. 9: Ústní voda



[<http://blog.pogo.cz/wp-content/uploads/2013/11/ustni-voda.jpg>]

Příloha č. 10: Zubní pasta



[<http://i.iinfo.cz/images/675/na-zubni-paste-nezalezi-2.jpg>]

Příloha č. 11: Zubní plak



[<http://usmile.cz/pics/zubni-hygiena/02.jpg>]

Příloha č. 12: Zubní kaz



[<http://usmile.cz/pics/zachovna-osetreni/zadni-zub-pred-osetrenim.jpg>]

Příloha č. 13: Šíření zubního kazu



[<http://www.zubzazubem.cz/wp-content/uploads/2013/08/sireni-kazu3.jpg>]

Příloha č. 14: Zubní kaz v zubní dřeni



[<http://files.muizub.cz/200000465-b9370ba2af/zub-anatomie.JPG>]

Příloha č. 15: Zánět dásní



[<http://www.ssscr.cz/images/Graident/picture7.jpg>]

Příloha č. 16: Parodontóza



[http://www.vylecit.cz/assets/clanky/2011-10/clanek01214/upload/photo/large_zuby-mbkepp.jpg]

Příloha č. 17: Mezery mezi zuby



[http://static.nechcikazy-redesign.cloud.fishcms.cz/media/image/thumb/parodontitida.jpg/p_article_detail_thumb.jpg]

Příloha č. 18: Rozdíl mezi zuby zdravými a zuby postihnutými onemocněním parodontózou



[<http://dijetamesecevemene.com/wp-content/uploads/2015/08/kako-izgleda-paradentóza-zuba-slike-300x283.jpg>]

Příloha č. 19: Otázky pro rozhovor s dentálními hygienistkami

- 1) Tento obor je poměrně nový, méně známý, ale postupně se do povědomí lidí dostává. Myslíte si, že v budoucnu bude poptávka vyšší?
- 2) Proč si myslíte, že by člověk měl častěji navštěvovat dentální hygienisty.
- 3) Mezi lidmi koluje spousta mýtů, jak byste vyvrátila následující: (co si myslíte)
 - *Dentální hygienistku potřebují ti, kteří si neumí vyčistit zuby.*
 - *Zuby si je hlavně potřeba čistit dvě minuty – na technice už příliš nezáleží.*
 - *Čím dražší a složitější kartáček, tím lépe. Čím tvrdší kartáček, tím lépe.*
 - *Mezizubní kartáčky a podobné věci jsou jen pro modelky, normální člověk je k ničemu nepotřebuje.*
 - *Když se mi kazí zuby, vybral jsem si asi špatnou pastu.*
- 4) Jakou byste doporučila prevenci předcházení zubnímu kazu?
- 5) Jakou metodu čištění zubů svým klientům doporučujete?
- 6) Je podle Vás vhodné užívání ústních vod a bělicích zubních past?

Příloha č. 20: Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Karolína Matějovská a jsem studentka Podještědského gymnázia v Liberci. Zpracovávám maturitní práci na téma Dentální hygiena, jehož součástí je výzkumná práce. Ráda bych se Vám položila pár otázek. Vybrané odpovědi prosím zakroužkujte, u otázky č. 2,4 a 6 lze označit více odpovědí.

Předem děkuji.

Věk:

Pohlaví: muž/žena

Vzdělání: a) základní
b) středoškolské
c) vysokoškolské

1) **Víte, že existuje povolání dentální hygienistka?** Ano/ne

2) **Označte, čím se dentální hygienistka zabývá:**

- a) Čištěním zubů
- b) Vrtáním zubů
- c) Léčením zánětů dásní
- d) Doporučením vhodné stravy
- e) Poskytnutím rad budoucím maminkám ohledně péče o chrup dětí
- f) Bělením zubů
- g) Trháním zubů

3) **Toto povolání se Vám zdá jako:**

- a) Zbytečné povolání, protože to má vše vykonávat zubař
- b) Důležité povolání, jelikož zubařům ulehčí práci (např. dentální hygienistka Vám pomůže odstranit zubní kámen)
- c) Jiné

4) **Proč si myslíte, že toto povolání není v naší zemi tolik známé, ačkoliv třeba ve Švýcarsku či v USA je toto povolání velmi vyhledávané?**

- a) Neumožňuje to ekonomická situace. V Česku lidé investují do jiných věcí než zubů, zdá se jim to "jako vyhozené peníze".
- b) O tomto povolání se příliš nemluví, a pokud to sám nedoporučí zubař, lidé nemají možnost se o něm dozvědět.
- c) Toto povolání je mladé a proto to chce chvíli čas, za pár let bude poptávka mnohem větší.
- d) Jiné

5) **Máte zkušenosti s návštěvou dentální hygienistky?** Ano/ne

6) **Pokud ano, co si o této zkušenosti myslíte?**

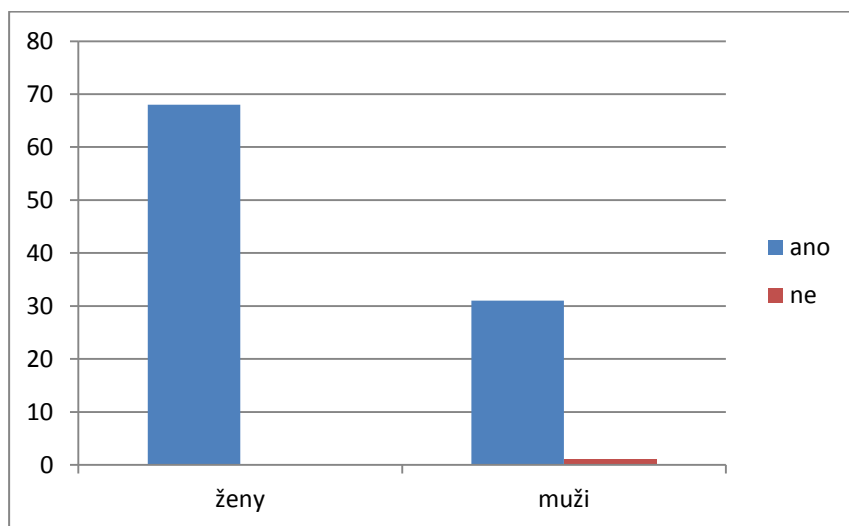
- a) Jsem velmi spokojen/a , pomohlo mi to.
- b) Jsem velmi spokojen/a , dentální hygienistka mi ukázala správné metody čištění zubů.
- c) Jsem velmi spokojen/a, chodím pravidelně na návštěvy k dentální hygienistce.
- d) Jsem spokojen, ale stačila mi jedna návštěva.
- e) Jsem nespokojen, nepomohlo mi to.
- f) Jiné

Příloha č. 21: Odpovědi žen a mužů na otázku, zda vědí o existenci povolání dentální hygienistka.

Tabulka č. 1

	ženy	muži
ano	68	31
ne	0	1

Graf č. 1

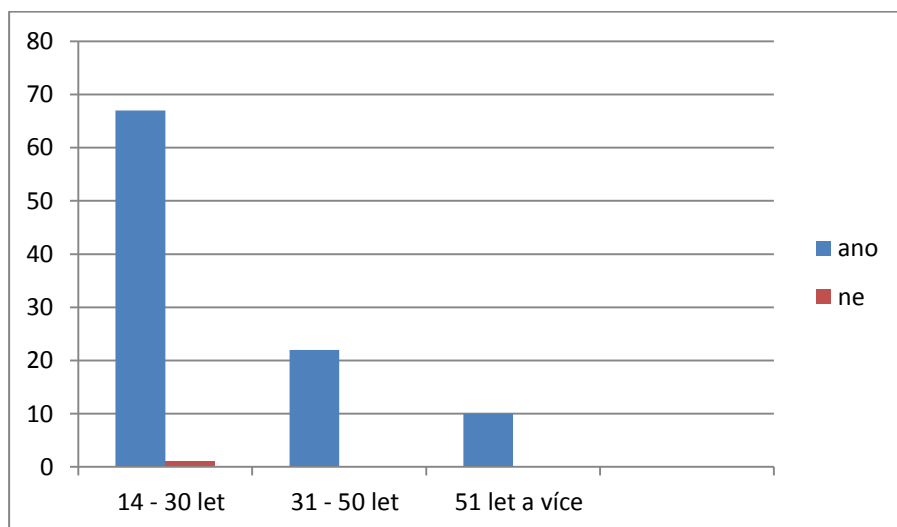


Příloha č. 22: Odpovědi jednotlivých věkových kategorií na otázku, zda vědí o existenci povolání dentální hygienistka.

Tabulka č. 2

	věk		
	14 - 30 let	31 - 50 let	51 let a více
ano	67	22	10
ne	1	0	0

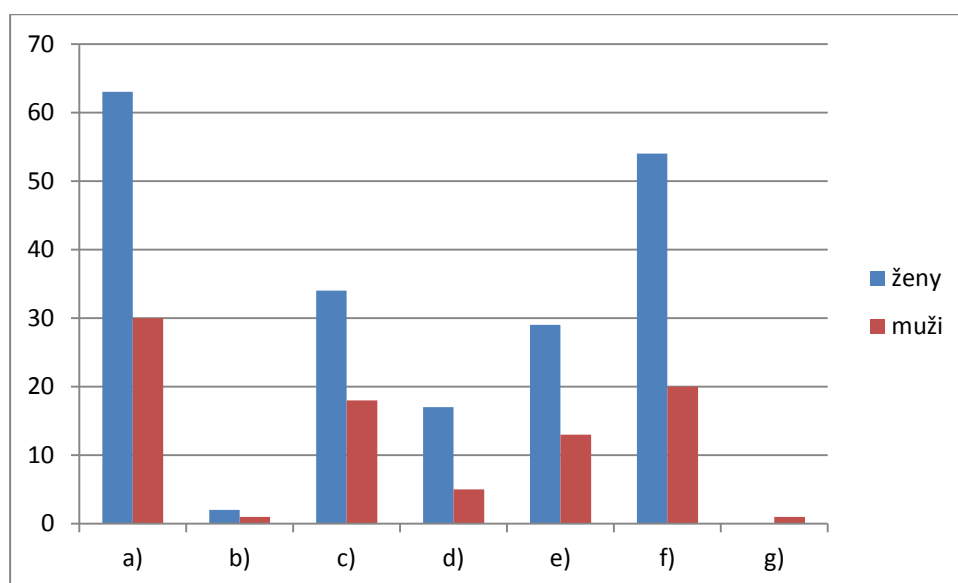
Graf č. 2



Příloha č. 23: Odpovědi žen a mužů na otázku čím se dentální hygienistka zabývá.
 Tabulka č. 3

	ženy	muži
a) Čištěním zubů.	63	30
b) Vrtáním zubů.	2	1
c) Léčením zánětů dásní.	34	18
d) Doporučením vhodné stravy.	17	5
e) Radami budoucím maminkám ohledně péče o chrup pro děti.	29	13
f) Bělením zubů.	54	20
g) Trháním zubů.	0	1

Graf č. 3

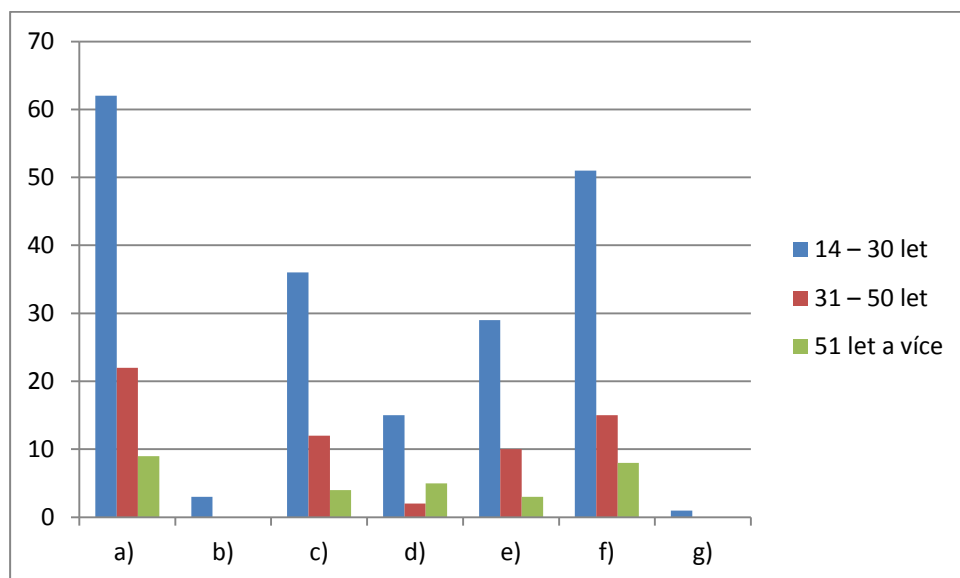


Příloha č. 24: Odpovědi jednotlivých věkových kategorií na otázku čím se dentální hygienistka zabývá:

Tabulka č. 4

	věk		
	14 – 30 let	31 – 50 let	51 let a více
a) Čištěním zubů.	62	22	9
b) Vrtáním zubů.	3	0	0
c) Léčením zánětu dásní.	36	12	4
d) Doporučením vhodné stravy.	15	2	5
e) Radami budoucím maminkám ohledně péče o chrup pro děti.	29	10	3
f) Bělením zubů.	51	15	8
g) Trháním zubů.	1	0	0

Graf č. 4

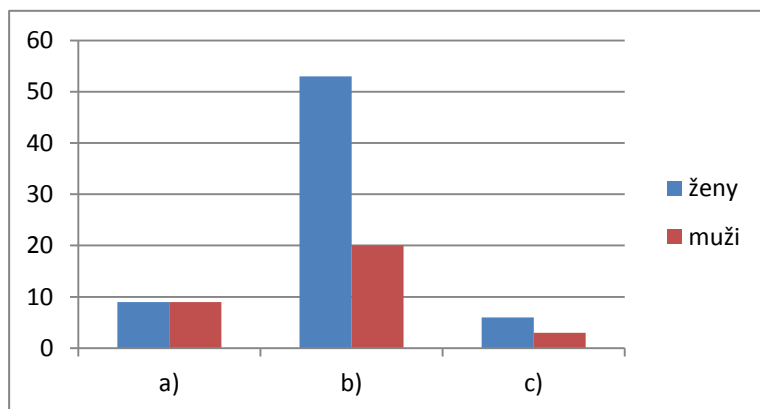


Příloha č. 25: Odpovědi žen a mužů na otázku, jak se jim toto povolání zdá.

Tabulka č. 5

	ženy	muži
a) Zbytečné povolání, protože to vše má vykonávat zubař.	9	9
b) Důležité povolání, jelikož zubařům značně ulehčí práci (např. Dentální hygienistka Vám pomůže odstranit zubní kámen).	53	20
c) Jiné.	6	3

Graf č. 5

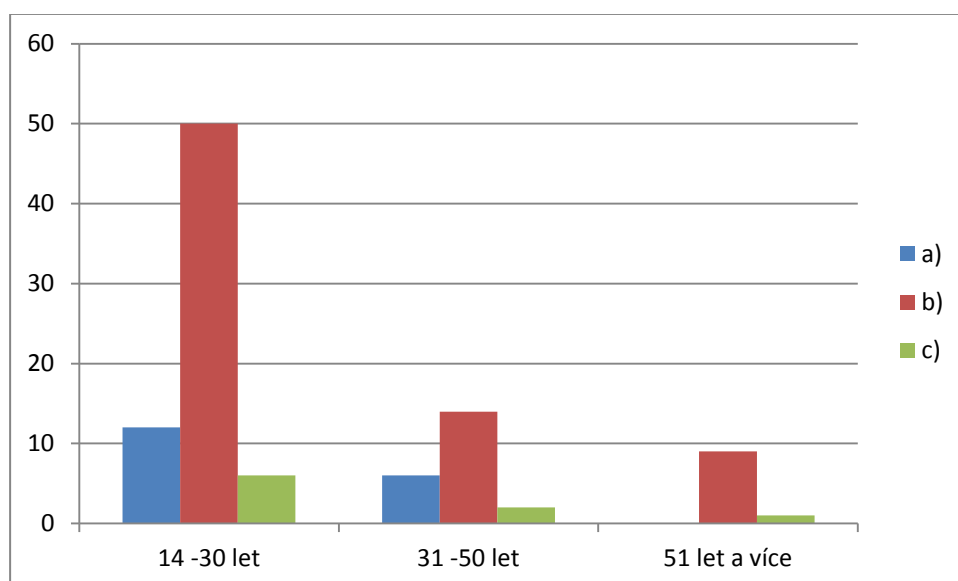


Příloha č. 26: Odpovědi jednotlivých věkových kategorií na otázku, jak se jim toto povolání zdá.

Tabulka č. 6

	věk		
	14 - 30 let	31 – 50 let	51 let a více
a) Zbytečné povolání, protože to vše má vykonávat zubař.	12	6	0
b) Důležité povolání, jelikož zubařům značně ulehčí práci (např. Dentální hygienistka Vám pomůže odstranit zubní kámen).	50	14	9
c) Jiné	6	2	1

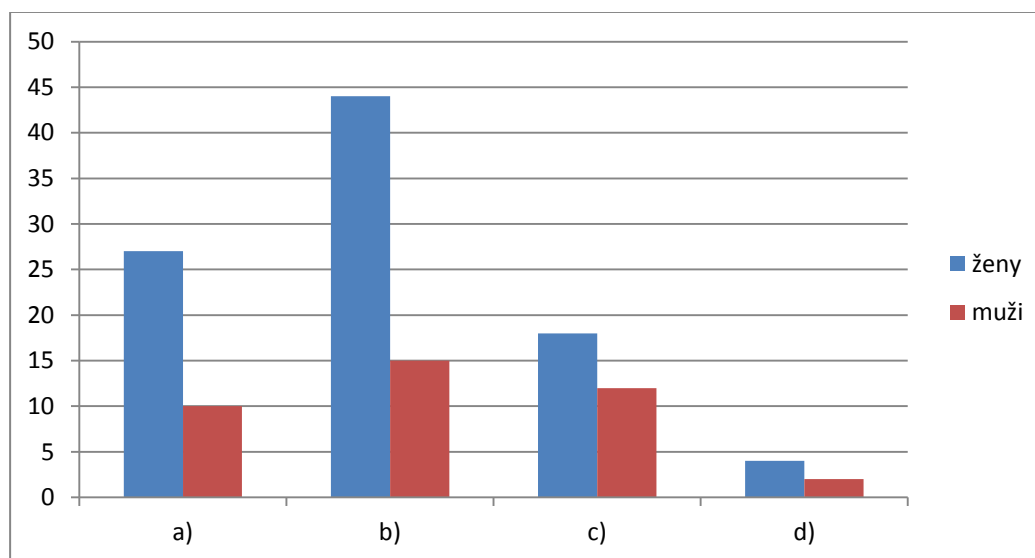
Graf č. 6



Příloha č. 27: Odpovědi mužů a žen na otázku, proč si myslí, že toto povolání není v naší zemi tolik známé, ačkoliv třeba ve Švýcarsku či v USA je toto povolání velmi vyhledávané.
Tabulka č. 7

	ženy	muži
a) Neumožňuje to ekonomická situace. V Česku lidé investují do jiných věcí než zubů, zdá se jim to jako "vyhozené peníze".	27	10
b) O tomto povolání se příliš nemluví, a pokud to sám nedoporučí zubař, lidé nemají možnost se o něm dozvědět.	44	15
c) Toto povolání je mladé a proto to chce chvíli čas, za pár let bude poptávka mnohem větší.	18	12
d) Jiné.	4	2

Graf č. 7

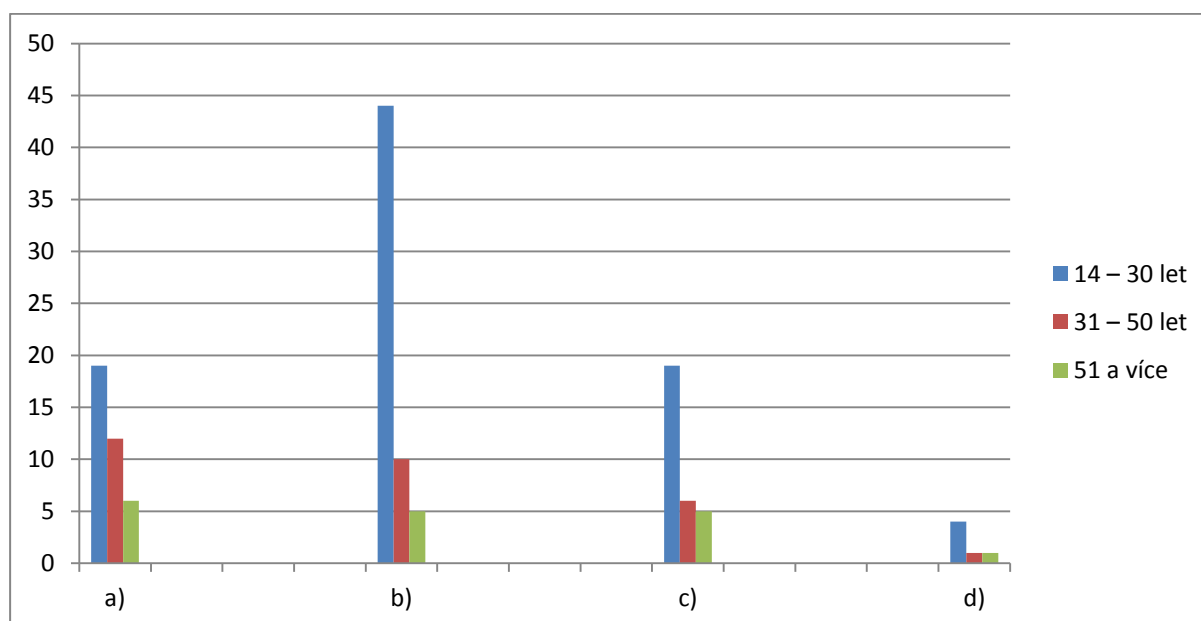


Příloha č. 28: Odpovědi jednotlivých věkových kategorií na otázku, proč si myslí, že toto povolání není v naší zemi tolik známé, ačkoliv třeba ve Švýcarsku či v USA je toto povolání velmi vyhledávané.

Tabulka č.8

	Věk		
	14 – 30 let	31 – 50 let	51 let a více
a) Neumožňuje to ekonomická situace. V česku lidé investují do jiných věcí než zubů, zdá se jim to jako “vyhozené peníze”.	19	12	6
b) O tomto povolání se příliš nemluví, a pokud to sám nedoporučí zubař, lidé nemají možnost se o něm dozvědět.	44	10	5
c)			
d) Toto povolání je mladé a proto to chce chvíli čas, za pár let bude poptávka mnohem větší.	19	6	5
e) Jiné.	4	1	1

Graf č.8

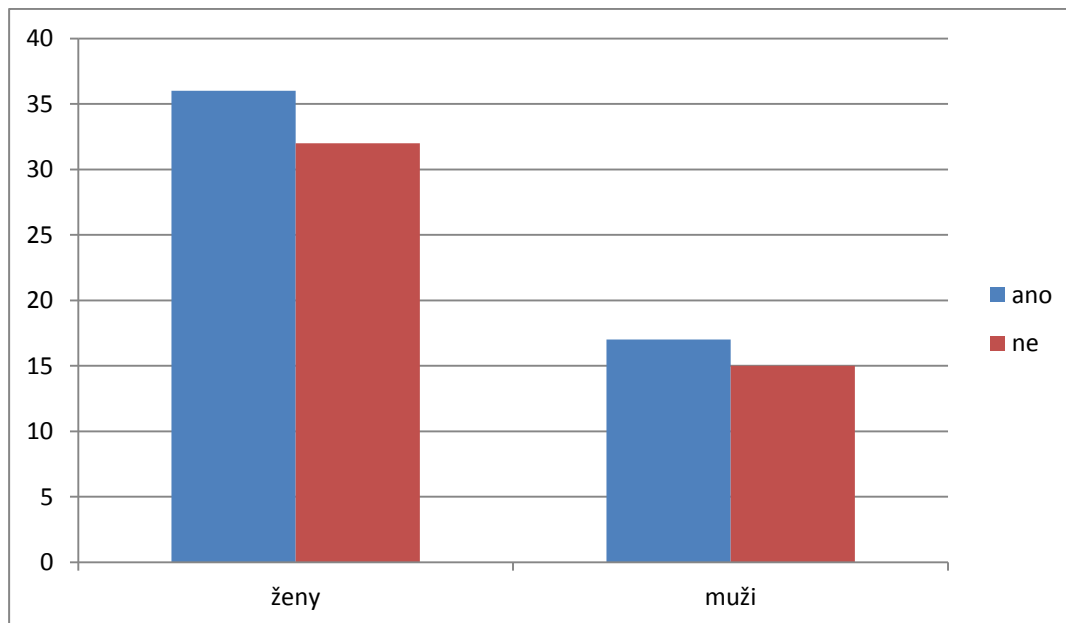


Příloha č. 29: Odpovědi mužů a žen na otázku, zda mají s návštěvou dentální hygienistky zkušenosti.

Tabulka č. 9

	ženy	muži
ano	36	17
ne	32	15

Graf č. 9

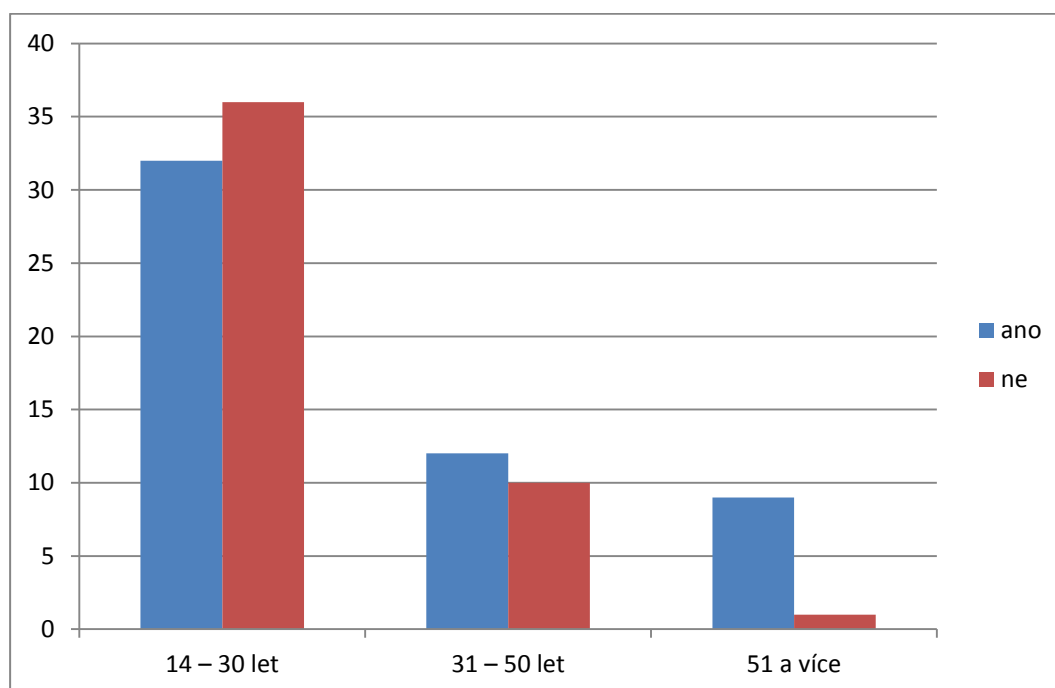


Příloha č. 30: Odpovědi jednotlivých věkových kategorií na otázku, zda mají s návštěvou dentální hygienistky zkušenosti.

Tabulka č. 10

	Věk		
	14 – 30 let	31 – 50 let	51 a více
ano	32	12	9
ne	36	10	1

Graf č. 10

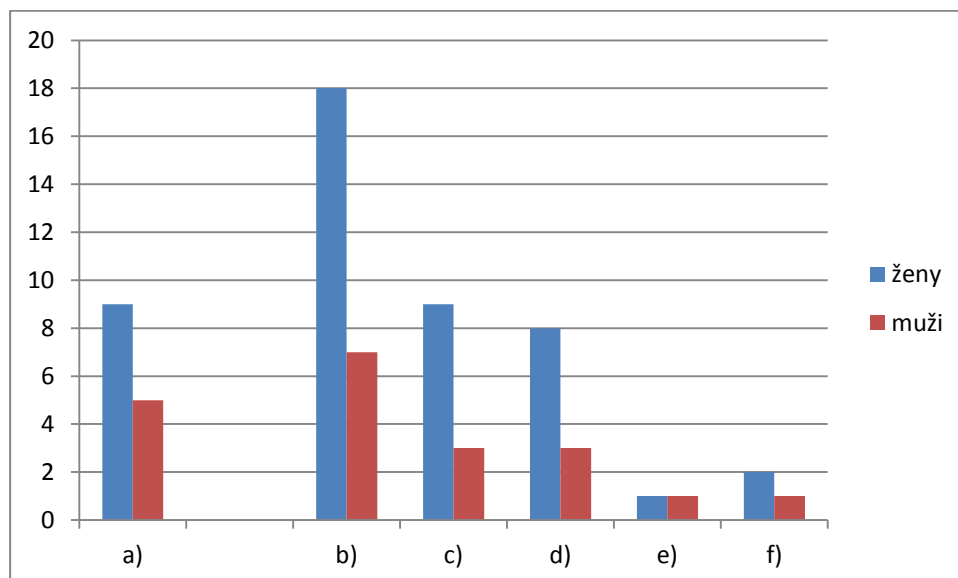


Příloha č. 31: Odpovědi mužů a žen na otázku, co si o zkušenosti s návštěvou dentální hygienistky myslí.

Tabulka č. 11

	ženy	muži
a) Jsem velmi spokojen/a, pomohlo mi to.	9	5
b) Jsem velmi spokojen/a, dentální hygienistka mi ukázala správné metody čištění zubů.	18	7
c) Jsem velmi spokojen/a, chodím pravidelně na návštěvy k dentální hygienistce.	9	3
d) Jsem spokojen, ale stačila mi jedna návštěva.	8	3
e) Jsem nespokojen/a, nepomohlo mi to.	1	1
f) Jiné.	2	1

Graf č. 11



Příloha č. 32: Odpovědi jednotlivých věkových kategorií na otázku, co si o zkušenosti s návštěvou dentální hygienistky myslí.

Tabulka č. 12

	věk		
	14 – 30 let	31 – 50 let	51 let a více
a) Jsem velmi spokojen/a, pomohlo mi to.	7	4	3
b) Jsem velmi spokojen/a, dentální hygienistka mi ukázala správné metody čištění zubů.	19	4	2
c) Jsem velmi spokojen/a, chodím pravidelně na návštěvy k dentální hygienistce.	8	3	1
d) Jsem spokojen, ale stačila mi jedna návštěva.	4	2	5
e) Jsem nespokojen/a, nepomohlo mi to.	1	1	0
g) Jiné	1	0	0

Graf č. 12

