

PŘÍSTUP A VĚDOMOSTI STUDENTŮ STŘEDNÍCH ŠKOL K ÚSTNÍ HYGIENĚ

Magda TALIÁNOVÁ

Souhrn: Ústní hygiena je záležitostí každého jednotlivce a spočívá především v domácí péči o chrup a dutinu ústní. Tato péče je integrální součástí osobní hygieny civilizovaného člověka a její význam je stejný jak v primární, tak sekundární i terciální prevenci onemocnění zubů a parodontu. Pro zjištění znalostí a přístupu mládeže k ústní hygieně bylo provedeno šetření u studentů středních škol ve Východních Čechách. Dotazováni byli studenti tří typů škol – gymnázia, střední zdravotnické školy a střední integrované školy obchodní.

Klíčová slova: ústní zdraví, ústní hygiena, pomůcky k dentální hygieně, prevence

Teoretická východiska

Každý člověk je povinen dbát o své ústní zdraví. Stav orálního zdraví mohou kladně ovlivňovat dvě formy stomatologické péče: péče léčebná a péče preventivní. Vzniku onemocnění v dutině ústní dokáží zabránit pouze účinná preventivní opatření hlavně z oblasti primární prevence. Mezi základní opatření, kterými je možno dosáhnout ústního zdraví, je na prvním místě dosažení vyhovující úrovně ústní hygieny, které je možné pouze získáním vhodných a osvědčených návyků, které se pěstují u člověka od útlého věku a jsou odborně kontrolovány. Především rodiče je nutné poučit o nebezpečí vzniku zubního kazu a způsobech, jak se toho vyvarovat. Rodiče také musí vědět, že nesou odpovědnost za hygienu a stav chrupu u svých dětí. Na výchově k ústní zdraví se však může podílet i škola. Existují mateřské školy, které se aktivně podílí na výchově k ústnímu zdraví ať už z vlastní iniciativy nebo v rámci preventivních programů, např. v libereckém kraji projekt „Zdravý zoubek“. Na základních a středních školách může pozitivně přispět projekt SZÚ „Dětský úsměv“. Tento projekt je zaměřen zejména na výběr vhodných pomůcek k dentální hygieně, metodiku čištění zubů a praktický nácvik těchto metod. Studenti jsou seznámeni také s hlavními příčinami vzniku zubního kazu a s preventivními opatřeními, která zabraňují vzniku zubního kazu. Ústní hygiena je definována jako osobní údržba čistoty a hygieny zubů a ústních struktur, včetně protetických náhrad a ortodontických přístrojů čištěním zubů a stimulací tkání, masáží dásní hydroterapií i jinými procedurami doporučenými lékařem či hygienistkou pro zachování zubního a ústního zdraví.

Ústní hygiena je záležitostí každého jednotlivce a spočívá především v domácí péči o chrup a dutinu ústní. Tato péče je integrální součástí osobní hygieny civilizovaného člověka a její význam je stejný jak v primární, tak sekundární i terciální prevenci onemocnění zejména zubů a parodontu.

Cílem ústní hygieny je:

1. zabránit poškození tvrdých zubních tkání kazem
2. zabránit vzniku zánětu na tkáních parodontu čili parodontitidy
3. udržet léčebný výsledek po léčbě měkkých a tvrdých tkání.

Hlavním úkolem ústní hygieny je přispět k udržení ústního zdraví, které lze charakterizovat jako stav plné normality a funkční výkonnosti zubů a jejich odpůrných struktur, jakož i okolních částí ústní dutiny, ale i struktur souvisejících se žvýkáním a maxilofaciálním komplexem. Ústní hygienu můžeme rozdělit na:

- individuální ústní hygienu, kterou vykonává každý člověk sám.
- profesionální ústní hygienu, která je prováděna prováděna stomatologem či dentální hygienistkou ve své ambulanci.

Dosažení vyhovující úrovně ústní hygieny je možné pouze získáním vhodných a osvědčených návyků, které se pěstují u člověka od útlého věku a jsou odborně kontrolovány.

Cíl výzkumu

Cílem práce bylo zhodnocení úrovně ústní hygieny u mládeže v oblastech péče o dutinu ústní, čištění zubů a znalostí z oblasti dentální hygieny. Úroveň dentální hygieny hodnotím na základě srovnání názorů studentů jednak dle škol a jednak dle pohlaví s nejnovějšími názory stomatologů a dentálních hygienistů.

Hypotézy

- Znalosti v péči o dutinu ústní mají lepší studenti zdravotnické školy než studenti gymnázia.
- Doplňujících pomůcek k čištění zubů používají více děvčata než chlapci.
- Horizontální metodu čištění zubů používá více chlapců než děvčat.
- Znalosti ze somatologie chrupu mají lepší studenti SZŠ než studenti gymnázia a SOŠ.
- Preventivní prohlídky dodržují častěji děvčata než chlapci.

Metodologický postup

Ve výzkumné části jsem se pokusila o kvalitativní sondu do oblasti dentální hygieny. K získávání dat do práce jsem použila metodu dotazníku. Dotazník je rozdělen do 3 částí.

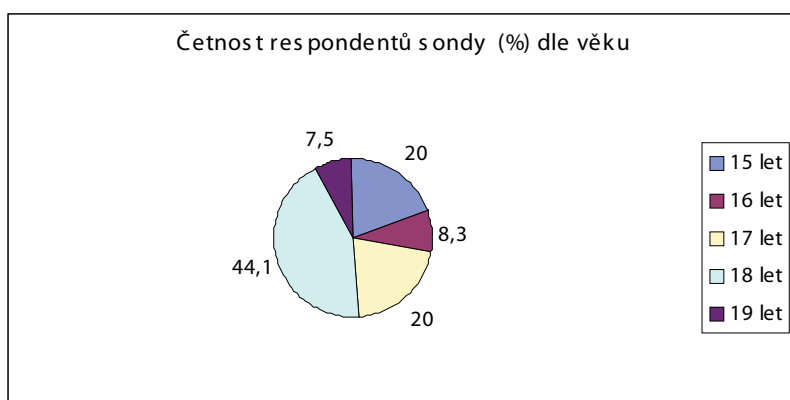
V první části jsou otázky vztahující se k celku péče o dutinu ústní, v druhé části jsou otázky zaměřené na čištění zubů a ve třetí části pak otázky zaměřené na znalosti v oblasti somatologie chrupu. Celkem bylo rozdáno 240 dotazníků. Všechny dotazníky se

mi vrátily zpět řádně vyplněné. Získaná data jsou zaznamenána do grafů, ve kterých jsou uvedeny relativní hodnoty (%) sledovaných jevů pro jednotlivé školy a pro pohlaví.

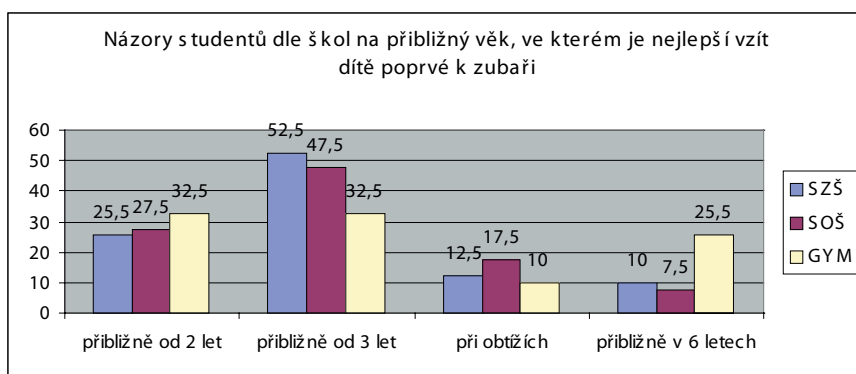
Ačkoliv byly mezi školami a pohlavími zjištěny rozdíly, ze statistického hlediska se však tyto rozdíly jeví nevýznamnými.

V tabulkách a grafech jsem používala tyto zkratky: SZŠ – střední zdravotnická škola, SOŠ – střední obchodní škola, GYM – gymnázium

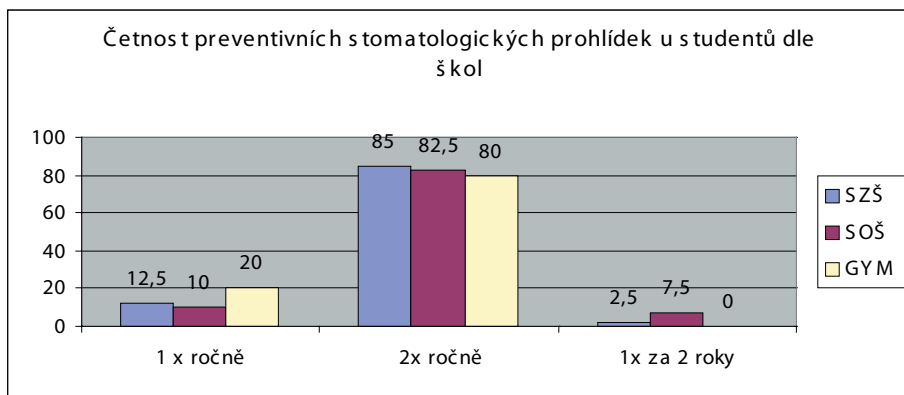
Charakteristika výzkumného vzorku - výzkumného šetření se zúčastnilo 240 respondentů ze 3 středních škol – gymnázia, střední zdravotnické školy - obor Všeobecná sestra a Zubní laborant) a integrované střední školy obchodu a služeb obor Sportovní management. Z každé školy bylo náhodně vybráno 80 studentů z toho bylo 40 dívek a 40 chlapců ve věku od 15–19 let. Po rozdáni dotazníku jsem studenty seznámila s účelem mé práce a podala jim základní instrukce k vyplnění. Na vyplnění dotazníku měli studenti 25 minut.



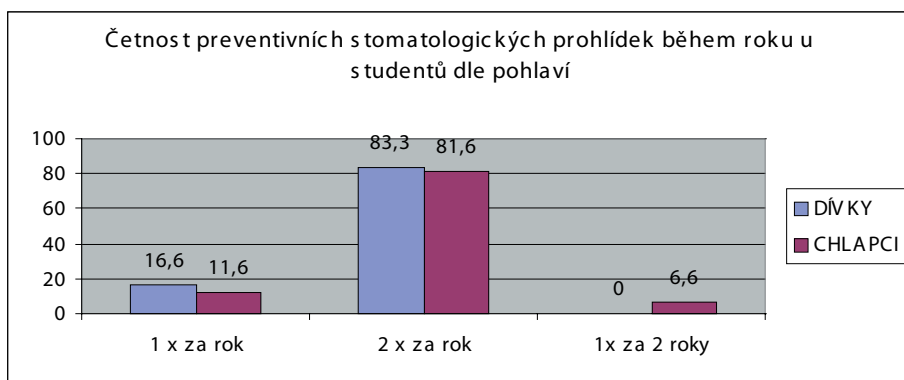
Interpretace výsledků



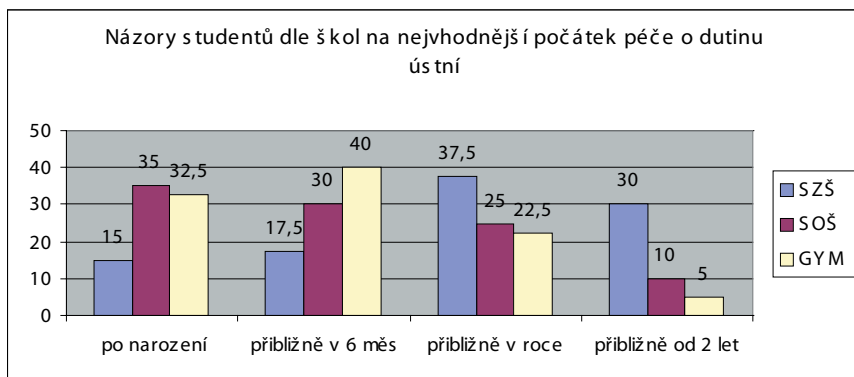
Stomatologové doporučují, aby se první návštěva u stomatologa uskutečnila přibližně ve 2 letech věku dítěte. Tuto variantu zvolilo 32,5 % gymnazistů, 27,5 % studentů obchodní školy a 25,5 % studentů střední zdravotnické školy.



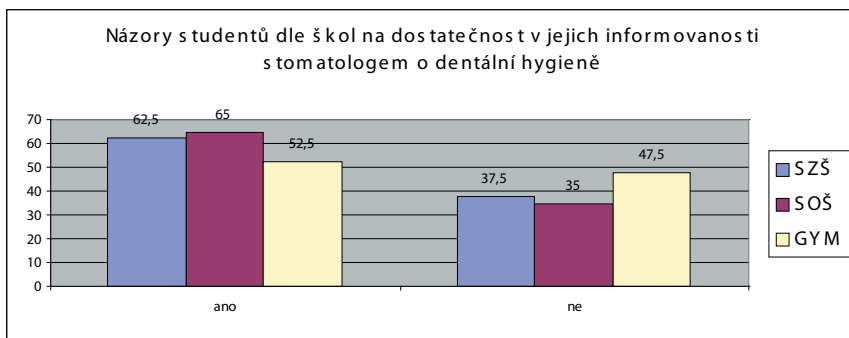
Pravidelné stomatologické prohlídky 2 x ročně podstupuje 85 % studentů zdravotnické školy, 82,5 % studentů obchodní školy a 80 % gymnazistů.



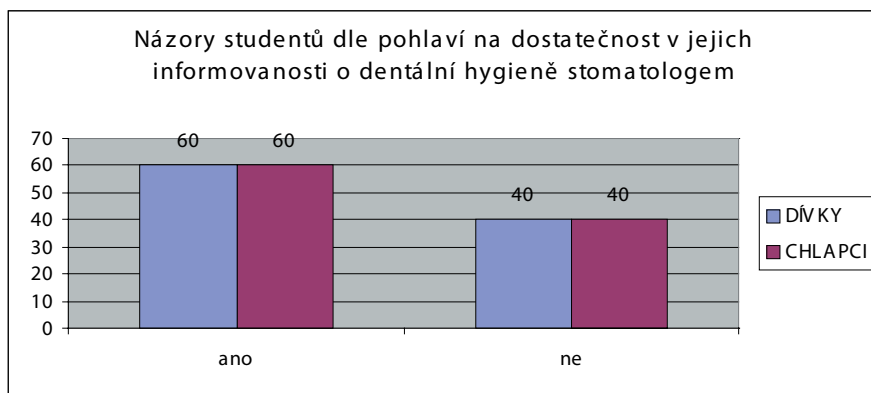
Pravidelné stomatologické prohlídky 2 x ročně dodržuje z dotazovaných 83,3 % dívek a 81,6 % chlapců.



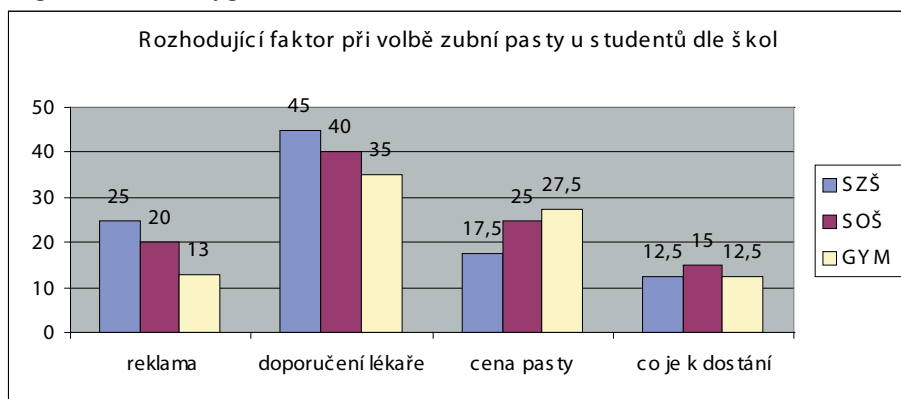
Doporučuje se začít s péčí o dutinu ústní hned po narození. Tuto variantu zvolilo 15 % studentů zdravotnické školy, 35 % studentů obchodní školy a 32,5 % gymnazistů.



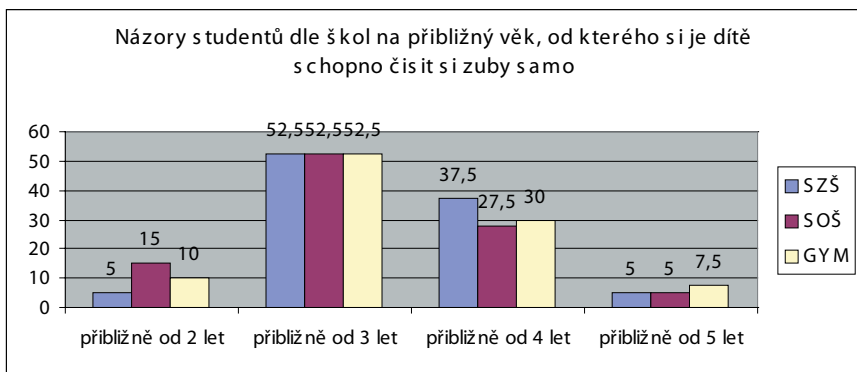
Informovanost stomatologem v oblasti dentální hygieny se zdá dostatečná 62,5 % studentů zdravotnické školy, 65 % studentů obchodní školy a 52,5 % gymnazistů. Ze všech dotazovaných studentů odpovědělo 60 %, že informovanost stomatologem je dostatečná.



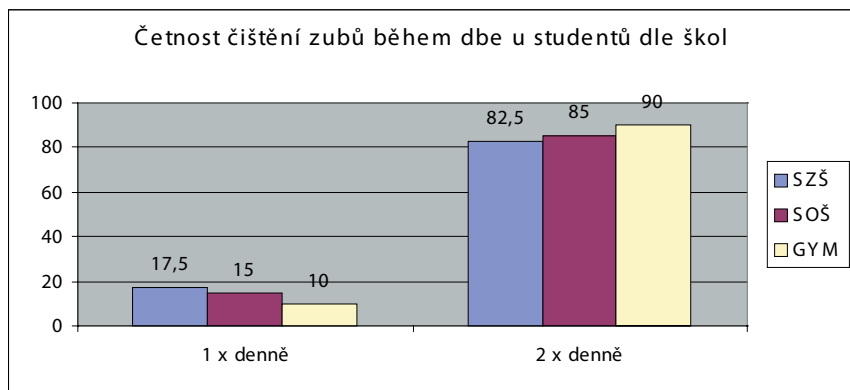
Dívky i chlapci shodně odpověděli v 60 %, že se jim jeví informovanost stomatologem o dentální hygieně dostatečná.



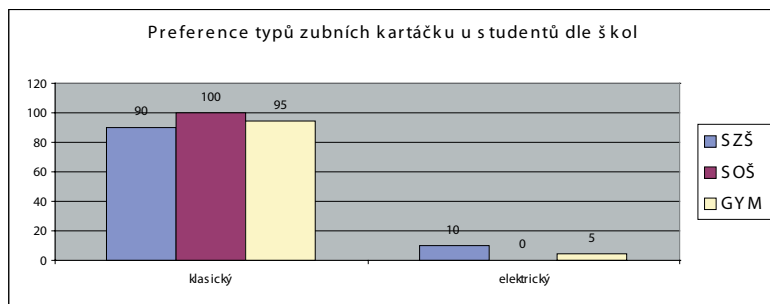
Při volbě zubní pasty je pro většinu dotazovaných rozhodujícím kritériem doporučení lékaře. Tuto variantu zvolilo 45 % studentů zdravotnické školy, 40 % studentů obchodní školy a 35 % gymnazistů.



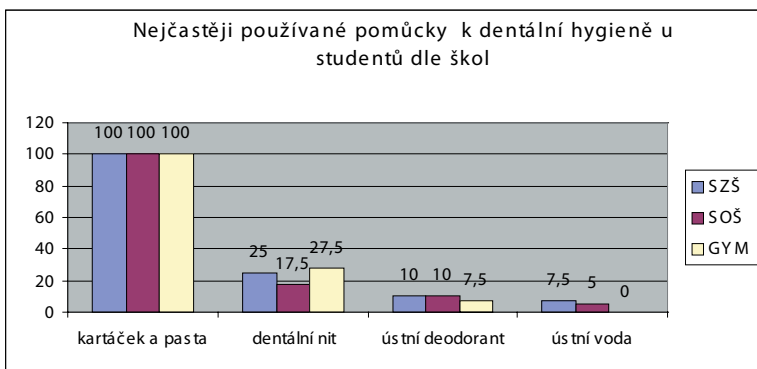
Stomatologové se shodují, že dítě by si mělo čistit zuby samo přibližně od 3 let. Tento názor má shodně 52,5 % studentů na všech třech školách. Variantu přibližně od 4 let zvolilo 37,5 % studentů zdravotnické školy, 27,5 % studentů obchodní školy a 30 % gymnazistů.



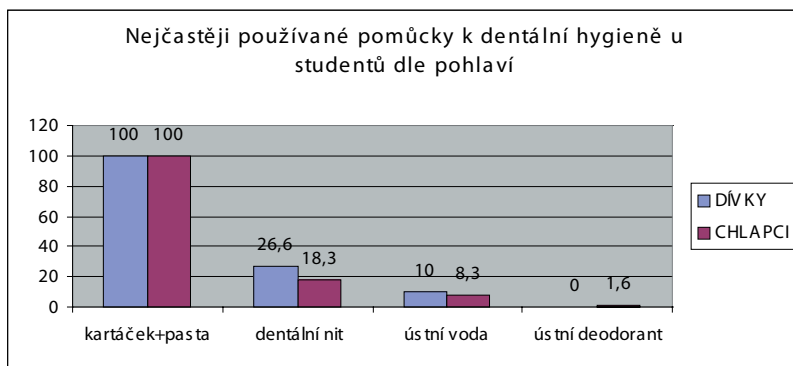
Ačkoliv neoptimálnější by bylo čistit si zuby po každém jídle, z praktického hlediska je to téměř nemožné, a tak stomatologové doporučují čistit si zuby minimálně 2x denně. Většina studentů (82,5 % studentů zdravotnické školy, 85 % studentů, 90 % gymnazistů) odpověděla, že si zuby čistí 2 x denně.



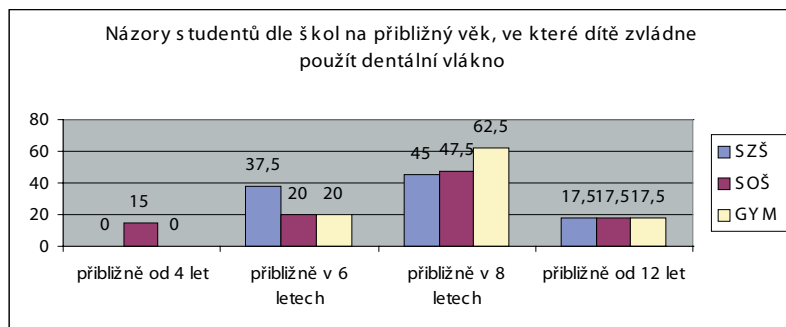
Většina z dotazovaných studentů (90 % studentů zdravotnické školy, 100 % studentů obchodní školy a 95 % gymnazistů) odpověděla, že k čištění zubů používá klasický zubní kartáček.



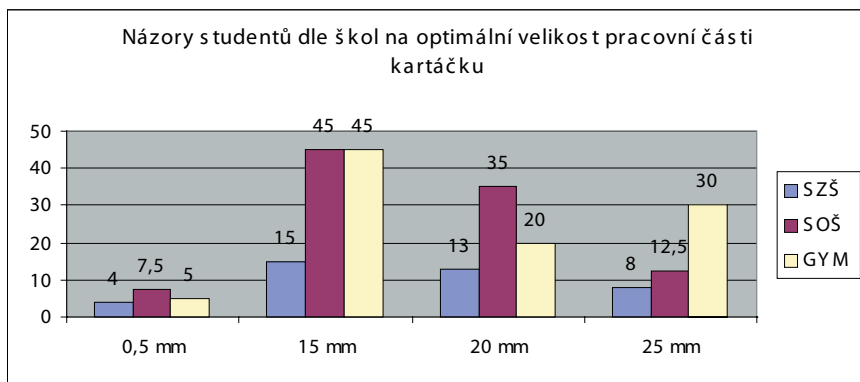
Kartáček a zubní pastu používají všichni dotazovaní studenti. Dentální nit používá 25 % studentů zdravotnické školy, 17,5 % studentů obchodní školy a 27,5 % gymnazistů. Ústní deodorant používá po 10 % studentů zdravotnické a obchodní školy a 7,5 % gymnazistů. Ústní vodu používá jen 7,5 % studentů zdravotnické školy a 5 % studentů obchodní školy.



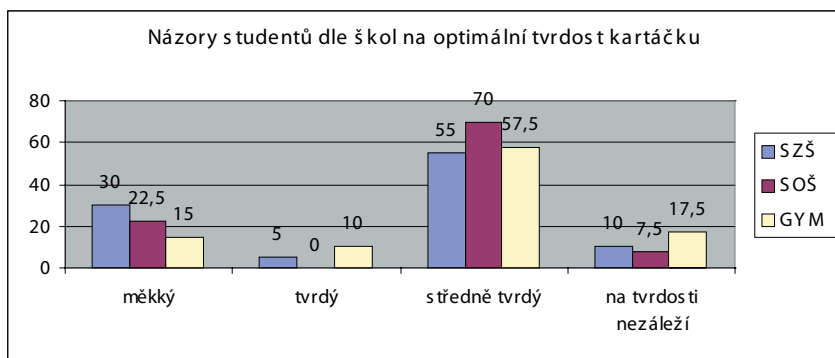
Kartáček a zubní pastu používají všichni chlapce a děvčata. Dentální nit používá 26,6 % děvčat a 18,3 % chlapců, ústní vodu 10 % děvčat a 8,3 % chlapců a ústní deodorant pouze 1,6 % chlapců.



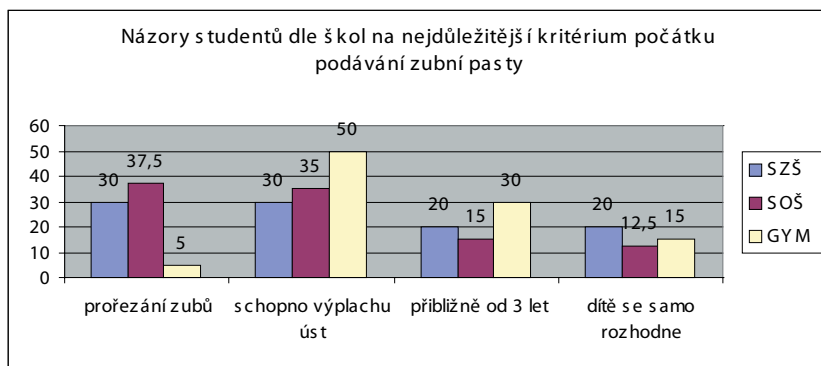
Stomatologové tvrdí, že přibližný věk, ve kterém dítě zvládne bez problému používat dentální vlákno, je 12 let. Tuto variantu zvolilo shodně 17,5 % studentů na každé škole.



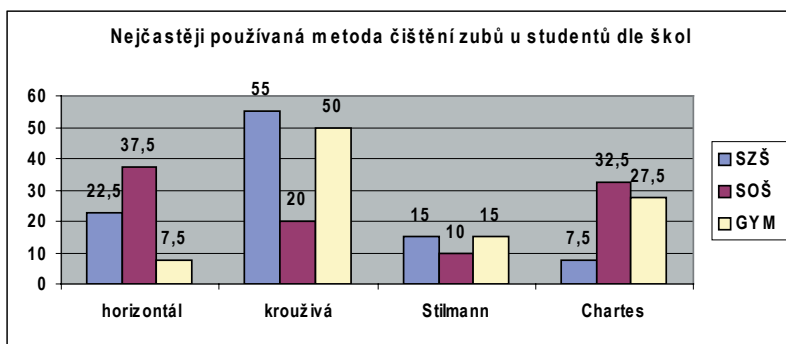
Optimální velikost pracovní části zubního kartáčku pro dospělého člověka má být 25 mm. Tuto variantu zvolilo 8 % studentů zdravotnické školy, 12,5 % studentů obchodní školy a 30 % gymnazistů.



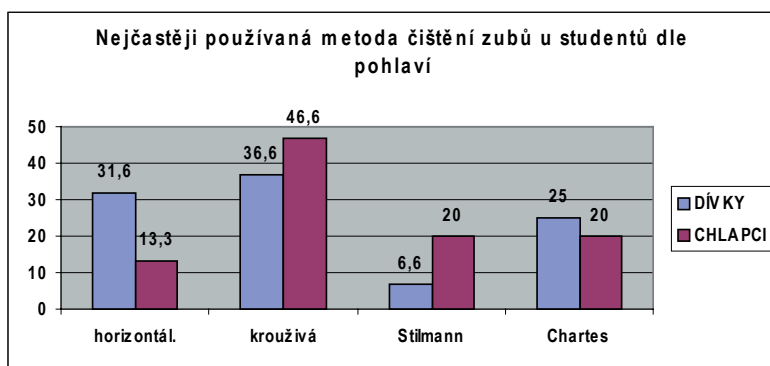
Stomatologové doporučují používat u dospělého člověka středně tvrdé zubní kartáčky. S touto variantou souhlasilo 55 % studentů zdravotnické školy, 70 % studentů obchodní školy a 57,5 % gymnazistů.



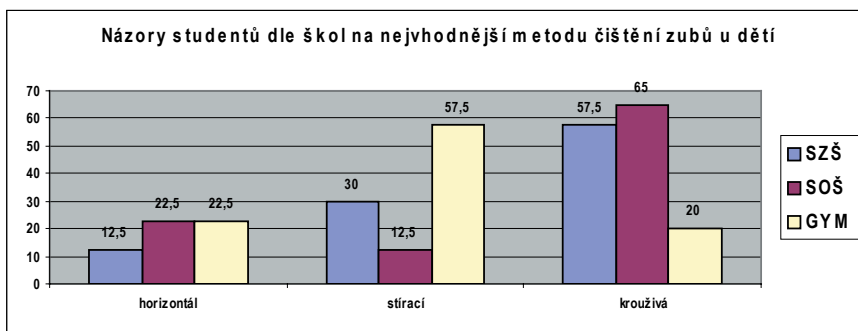
Nejdůležitějším kritériem počátku podávání zubní pasty je schopnost dítě vyplachovat si ústa. Tuto variantu si zvolilo 30 % studentů zdravotnické školy, 35 % studentů obchodní školy a 50 % gymnazistů.



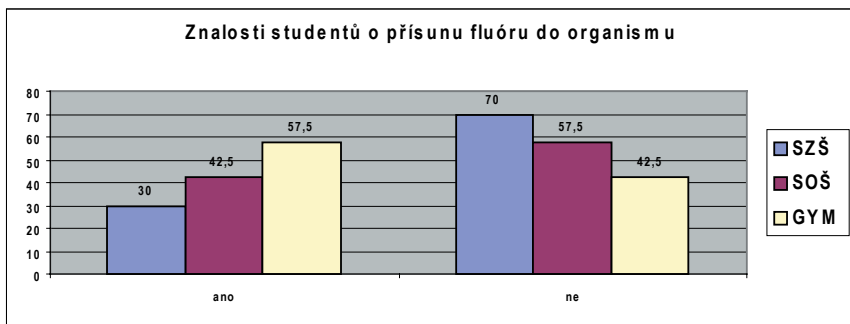
Krouživá metoda je nejčastěji používaná u studentů zdravotnické školy (55 %) a u studentů gymnázia (50 %). Studenti obchodní školy (37,5 %) nejčastěji používají metodu horizontální.



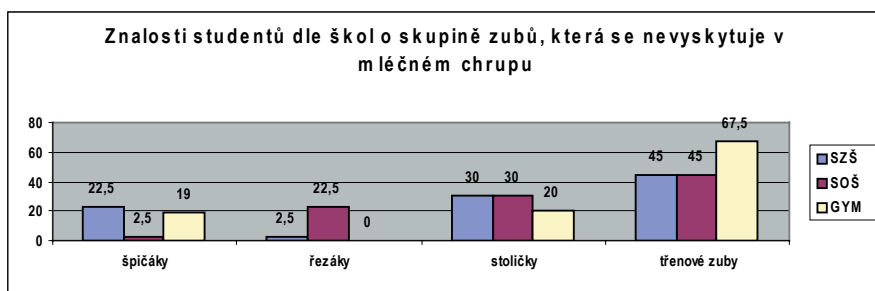
Krouživou metodu používá 36,6 % dívek a 46,6 % chlapců. Zatímco na druhém místě je u dívek (31,6 %) metoda horizontální, tak u chlapců (20 %) shodně Stilmannova a Chartesova metoda.



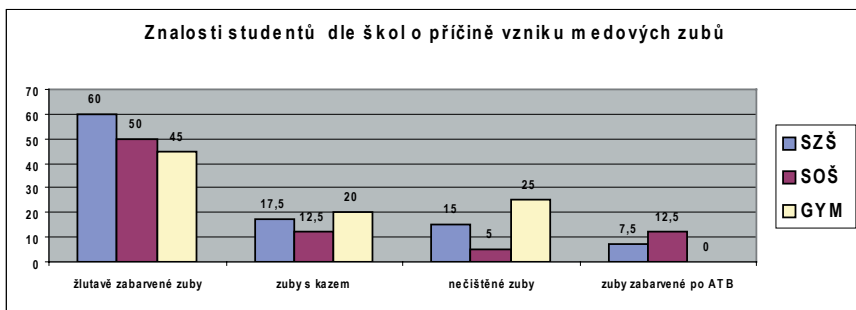
Stomatologové doporučují u dětí použít krouživou metodu. Tuto variantu zvolilo 57,5 % studentů zdravotnické školy, 65 % studentů obchodní školy a 20 % gymnazistů.



Znalosti o přísunu fluóru do organismu má pouze 30 % studentů zdravotnické školy, 42,5 % studentů obchodní školy a 57,5 % gymnazistů.



V mléčném chrupu se nevyskytují třénové zuby. Tuto odpověď si zvolilo po 45 % studentů na zdravotnické a obchodní škole a 67,5 % gymnazistů.



Medové zuby jsou zuby se zubním kazem. Tuto variantu správně vybralo 17,5 % studentů zdravotnické školy, 12,5 % studentů obchodní školy a 20 % gymnazistů.

Diskuse

Provedené šetření prokázalo, že znalosti studentů v oblasti ústní hygieny nejsou zcela dostačující a ukázala se zde potřeba po vyšší informovanosti studentů. Jsou zde patrné rozdíly mezi jednotlivými typy škol. Znalosti studentů gymnázia a zdravotnické školy byly srovnatelné. Studenti střední odborné školy obchodní vykazovali horší výsledky než

studenti gymnázia a SZŠ. Má-li se situace zlepšit je důležité, aby se zlepšila informovanost mládeže v ordinaci stomatologa či dentální hygienistky. Rodiče by měli více kontrolovat stav ústní hygieny u dětí a zároveň by měli aktivně vyhledávat informace o nových trendech v ústní hygieně. Důležitou roli při výchově k ústnímu zdraví by měli mít také učitelé. Bohužel z praxe však vyplývá, že toto téma je opomíjeno. Učitelé jsou totiž přesvědčeni, že na takové téma nemají ve svých hodinách prostor a že výchově k ústnímu zdraví se mají věnovat pouze rodiče a stomatolog. Většina dotazovaných učitelů však připouští, že tento problém by mohl být alespoň částečně odstraněn zavedením předmětu Výchova ke zdraví do školních osnov. V současné době se dostávají do škol letáčky zaměřené na zubní hygienu u žáků druhých tříd, které mohou učitelé využívat v předmětu Prvouka. Tímto směrem by se měla edukace vyvíjet i v dalších ročnících.

Závěr

Na závěr bych chtěla podotknout, že dokonalá ústní hygiena s fluoridací a zdravou výživou vede k uchování zdravého a kompletního chrupu. To by mělo být cílem každého studenta, neboť krásné a zdravé zuby jsou vizitkou každého jedince. Jestliže je péče o zuby nedostatečná pak existuje vysoké riziko vzniku stomatologického onemocnění, které může vyústit i případnou ztrátou chrupu. Vzhledem k růstu cen stomatologických služeb dochází i ke značné finanční zátěži.

Literatura:

KILIÁN, J. a kol. *Prevence ve stomatologii*. Praha: Galen, 1999.

TŮMOVÁ, L.; MACH, Z. *Zoubky našich dětí*. Praha: Mladá fronta, 2003.

ATTITUDE TO AND KNOWLEDGE OF ORAL HYGIENE OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Abstract: Oral hygiene is a concern of every individual and consists, first of all, in the home care of dentition and of the oral cavity. This care is an integral part of the personal hygiene of a civilised man and its importance is the same in both primary and secondary, or tertiary, prevention of teeth diseases of parodontium. To find out the knowledge of and the attitude of the youth to the oral hygiene investigation has been performed among secondary school students in East Bohemia.

Interrogated were students of three school types: of a grammar school, medical college, and of an integrated business school.

Key words: oral health, oral hygiene, utilities for dental hygiene, prevention