

MASARYKOVA UNIVERZITA

LÉKAŘSKÁ FAKULTA

PÉČE O CITLIVÉ ZUBY

cílová skupina: Pacient s hypersenzitivitou zubů

hlavní cíl edukace: Pacient předvede správnou techniku čištění zubů (psychomotorický)

jméno a příjmení: Lenka Bedleková

ročník: 2

akademický rok: 2020/2021

studijní obor: Dentální hygiena

forma studia: prezenční

ÚVOD

Hypersenzitivita je krátká, ostrá bolest zubů, která trápí více než polovinu dospělé populace. Vzniká buď ústupem dásní, nebo ztrátou skloviny, kdy dochází k obnažení dentinu a tím k otevření dentinových tubulů. Odhalený dentin je pak velmi citlivý na zevní stimuly, nejčastěji teplo a chlad (studené, teplé nápoje, zmrzlina). Takto zapříčiněná bolest může velmi negativně ovlivňovat kvalitu života pacienta.

Tato edukační práce je zaměřena na edukaci pacientů s hypersenzitivitou dentinu, která vznikla ústupem dásně. V tomto případě je příčinou nejčastěji nesprávná technika čištění zubů nebo parodontopatie, kdy dochází k odhalení zubních krčků.

Cílem této práce je naučit pacienta správnou techniku čištění zubů, seznámit ho s dostupnými produkty, které mu uleví od bolesti spojené s hypersenzitivitou a na závěr ho také poučit o stravovacích návycích pro prevenci dalších problémů.

V rámci tohoto edukačního plánu jsem se zaměřila na druhou edukační lekci, která se zaměřuje na správnou techniku čištění zubů a výběr vhodného kartáčku. Základem je, aby si pacient nejdříve osvojil správnou techniku čištění, proto zde popisuji práci pouze s manuálním kartáčkem. V dalších lekcích je ovšem zahrnuta i mezizubní péče.

EDUKAČNÍ PLÁN

První edukační lekce

Časový údaj o délce trvání edukační jednotky: 10 minut

Edukační cíl pro zvolené téma:

- ✓ Pacient popíše, proč jsou jeho zuby citlivé

Metoda edukace: rozhovor

Forma edukace: individuální

Edukátor: zubní lékař/dentální hygienistka

Místo edukace: zubní ordinace/ordinace DH

Pomůcky, které budou použity: motivační atlas, plakát s anatomicou stavbou zubu, obrázek s popisem dentinu

Osnova edukační lekce:

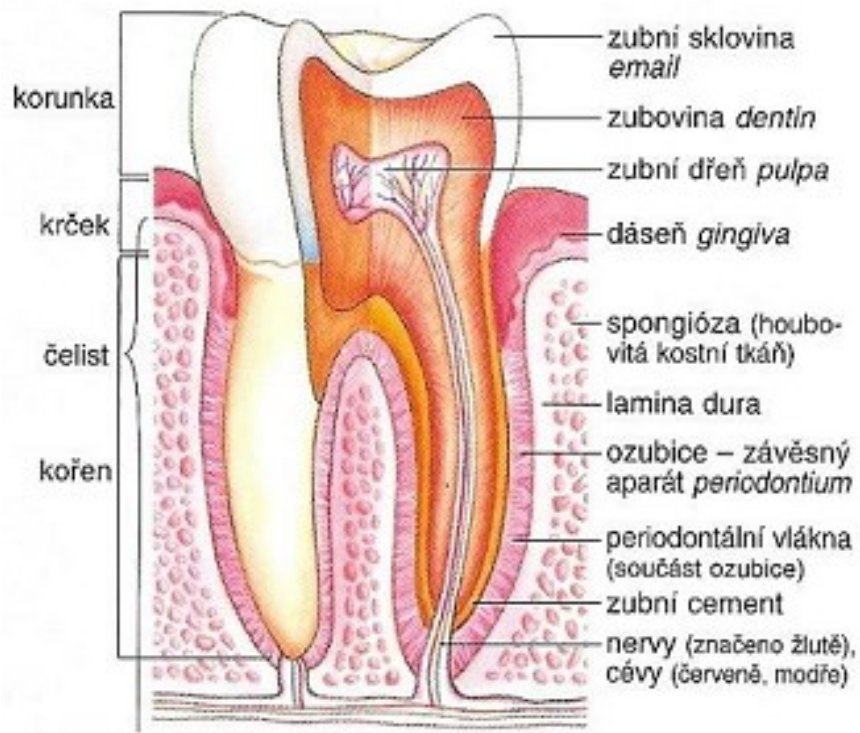
1. Stručné seznámení se stavbou zubu
2. Popis dentinu na obrázku
3. Příčiny odhaleného dentinu a tím bolesti zubů
4. Otázky na pacienta, zda si je v jeho případě vědom nějaké z těchto příčin citlivosti zubů
5. Pacient popíše příčinu citlivosti svých zubů



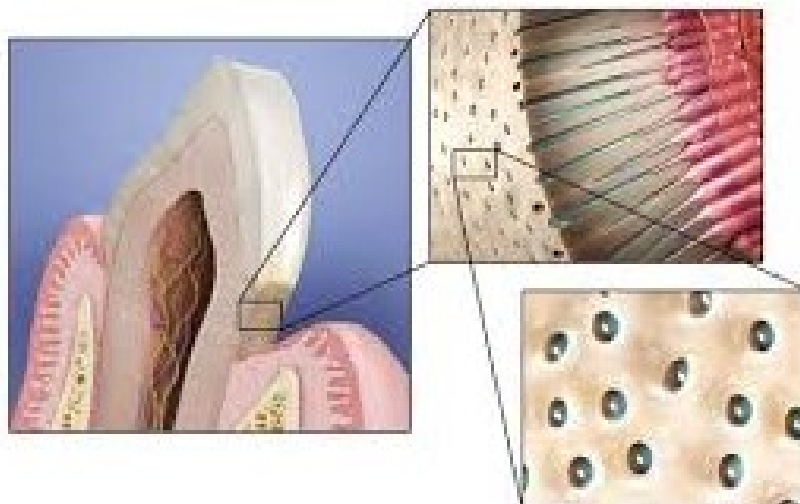
Obrázek 1: Motivační atlas

EDUKAČNÍ PLÁN

První edukační lekce



Obrázek 2: Plakát „Anatomická stavba zubu“



Obrázek 3: Struktura dentinu

EDUKAČNÍ PLÁN

Druhá edukační lekce

Časový údaj o délce trvání edukační jednotky: 15 minut

Edukační cíl pro zvolené téma:

- ✓ Pacient předvede správnou techniku čištění zubů

Metoda edukace: rozhovor, instruktáž

Forma edukace: individuální

Edukátor: dentální hygienistka

Místo edukace: ordinace DH

Pomůcky, které budou použity: model zubů, zubní kartáček, zrcátko

Osnova edukační lekce:

1. Výběr vhodného zubního kartáčku pro citlivé zuby
2. Demonstrace a nácvik správné techniky čištění zubů na modelu zubů
3. Nácvik správné techniky čištění zubů v ústech pacienta
4. Pacient předvede čištění zubů ve svých ústech



Obrázek 4: Měkký zubní kartáček (CURAPROX ultra soft 5460)



Obrázek 5: Demonstrace čištění zubů na modelu

EDUKAČNÍ PLÁN

Třetí edukační lekce

Časový údaj o délce trvání edukační jednotky: 10 minut

Edukační cíl pro zvolené téma:

- ✓ Pacient je informován o dostupných produktech pro citlivé zuby a dokáže je správně použít

Metoda edukace: rozhovor, instruktáž

Forma edukace: individuální

Edukátor: dentální hygienistka

Místo edukace: ordinace DH

Pomůcky, které budou použity: model zubů, zubní kartáček, zrcátko, zubní pasta, letáčky produktů určených pro citlivé zuby

Osnova edukační lekce:

1. Poskytnutí informací o dostupných produktech, které pacientovi pomohou s citlivostí zubů a o jejich použití
2. Demonstrace aplikace pasty pro citlivé zuby v ústech pacienta
3. Pacient sám předvede použití vybraného produktu pro citlivé zuby
4. Pacient je pověřen samostudiem produktů z poskytnutých letáčků

EDUKAČNÍ PLÁN

Třetí edukační lekce

Obnažené
zubní krčky



Citlivé zuby



Hypersenzitivita
dentinu spojená
s bolestí

Obnažené zubní krčky: riziko vzniku abraze, citlivosti a kazu dentinu



AbrazeCitlivostKaz dentinu

Hypersenzitivita způsobená otevřenými dentinovými tubuly



Dentinové tubuly

Technologie



AMINFLUORIDY

Léze dentinu Remineralizace dentinu

- **Ochrana** obnažených zubních krčků podporou remineralizačních procesů
- **Ochrana** před vznikem kazu v oblasti krčku zubu

Technologie



PRO-ARGIN™ TECHNOLOGIE

Otevřené dentinové tubuly Uzávěr dentinových tubulů

- Vytvoření **ochranné vrstvy**, která uzavírá a utěšňuje ústí dentinových tubulů

Řešení

Komplexní ochrana obnažených zubních krčků a úleva od citlivých zubů



elmex
SENSITIVE

OKAMŽITÁ ÚLEVA OD BOLESTI* **Řešení**

Okamžitá a dlouhotrvající úleva od bolesti způsobené hypersenzitivitou dentinu



elmex
SENSITIVE PROFESSIONAL™










CE 0483

Obrázek 6: Leták Elmex, řada sensitive (str.1)

EDUKAČNÍ PLÁN

Třetí edukační lekce

2 vzájemně se doplňující technologie pro komplexní řešení citlivosti zubů

		
Produkty pro péči o dutinu ústní		
Indikace / Pacient	<ul style="list-style-type: none"> • Pacient se známkami abraze • Pacient s rizikem rozvoje citlivosti nebo příležitostnou citlivostí zubů • Pacient s rizikem vzniku kazu dentinu 	<ul style="list-style-type: none"> • Pacient s hypersenzitivitou dentinu, která se projevuje častou střední až závažnou bolestivostí zubů • Pacient, který dosud nenašel řešení pro hypersenzitivitu zubů
Účinné látky	<p>zubní pasta obsah fluoridu 1 400 ppm</p> <ul style="list-style-type: none"> • aminfluorid Olaflur <p>ústní voda obsah fluoridu 250 ppm</p> <ul style="list-style-type: none"> • aminfluorid Olaflur • fluorid draselný 	<p>zubní pasta obsah fluoridu 1 450 ppm</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8% arginin • uhlíkatý vápenatý • monofluorofosforečnan sodný
Výhody produktu	<p>Komplexní ochrana obnažených zubních krčků:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ochrana před kazem dentinu a jeho další ztrátou • Ochrana před občasnou citlivostí zubů • Šetrné čištění 	<p>Okamžitá a dlouhotrvající úleva od bolesti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Okamžitá úleva od bolesti* • Dlouhotrvající úleva od bolesti** • Ochrana před zubním kazem <p><small>* při aplikaci koncem prstu po dobu 40 sekund přímo na citlivý zub ** při čištění zubů dvakrát denně</small></p>
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> • Pro každodenní používání (doporučeno 2x denně) • Balení: 75 ml  <ul style="list-style-type: none"> • Zvýšená ochrana krčků při použití zubní pasty a ústní vody • 10 ml ústní vody jednou denně vyplachovat po čištění zubů po dobu 30 sekund • Balení: 400 ml, 100 ml 	<ul style="list-style-type: none"> • Pro každodenní používání • Jedinečná technologie Pro-Argin® • Balení: 75 ml    <p style="text-align: center;">Okamžitá úleva Dlouhodobá úleva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Extra jemná kónická vlákna pro důkladné odstranění plaku a minimalizace rizika abraze • Překřížená X vlákna pro čištění mezizubních prostor <p style="text-align: center;">2X denně</p>

Obrázek 7: Leták Elmex, řada sensitive (str.2)

EDUKAČNÍ PLÁN

Čtvrtá edukační lekce

Časový údaj o délce trvání edukační jednotky: 10 minut

Edukační cíl pro zvolené téma:

- ✓ Pacient uvede, proč je důležité používat mezizubní kartáčky
- ✓ Pacient předvede čištění mezizubních prostor mezizubními kartáčky a dentální nití

Metoda edukace: rozhovor, instruktáž

Forma edukace: individuální

Edukátor: Dentální hygienistka

Místo edukace: ordinace DH

Pomůcky, které budou použity: model chrupu, mezizubní kartáčky, dentální nit, zrcátko

Osnova edukační lekce:

1. Vysvětlení důležitosti čištění mezizubních prostor
2. Výběr mezizubních kartáčků
3. Demonstrace a nácvik čištění mezizubních prostor pomocí mezizubních kartáčků na modelu
4. Nácvik čištění mezizubních prostor v ústech pacienta
5. Pacient sám nacvičuje použití mezizubních kartáčků v ústech
6. Ukázka použití dentální nitě
7. Nácvik použití dentální nitě v ústech pacienta
8. Pacient předvede použití mezizubních kartáčků a dentální nitě ve svých ústech



Obrázek 8: Mezizubní kartáčky TePe



Obrázek 9: Zubní nit

EDUKAČNÍ PLÁN

Pátá edukační lekce

Časový údaj o délce trvání edukační jednotky: 5 minut

Edukační cíl pro zvolené téma:

- ✓ Pacient předvede dočištění zubů sólo kartáčkem

Metoda edukace: Instruktaž

Forma edukace: individuální

Edukátor: Dentální hygienistka

Místo edukace: ordinace DH

Pomůcky, které budou použity: model chrupu, sólo kartáček, zrcátko

Osnova edukační lekce:

1. Představení sólo kartáčku pacientovi
2. Demonstrace a nácvik čištění zubů sólo kartáčkem na modelu
3. Nácvik čištění sólo kartáčkem v ústech pacienta
4. Pacient předvede čištění zubů sólo kartáčkem



Obrázek 10: Jednosvazkový kartáček TePe

EDUKAČNÍ PLÁN

Šestá edukační lekce

Časový údaj o délce trvání edukační jednotky: 10 minut

Edukační cíl pro zvolené téma:

- ✓ Pacient je poučen o správných stravovacích návycích a vhodné době čištění zubů

Metoda edukace: Rozhovor

Forma edukace: individuální

Edukátor: Dentální hygienistka

Místo edukace: ordinace DH

Pomůcky, které budou použity: Motivační atlas

Osnova edukační lekce:

1. Informace o potravinách, které mohou poškodit tvrdé zubní tkáň
2. Poučení pacienta o vhodné době čištění zubů
3. Opakování

ROZPRACOVÁNÍ DRUHÉ EDUKAČNÍ LEKCE

Druhá edukační lekce

Časový údaj o délce trvání edukační jednotky: 15 minut

Edukační cíl pro zvolené téma:

- ✓ Pacient předvede správnou techniku čištění zubů

Metoda edukace: rozhovor, instruktáž

Forma edukace: individuální

Edukátor: dentální hygienistka

Místo edukace: ordinace DH

Pomůcky, které budou použity: model zubů, zubní kartáček, zrcátko

Osnova edukační lekce:

1. Výběr vhodného zubního kartáčku pro citlivé zuby
2. Demonstrace a nácvik správné techniky čištění zubů na modelu zubů
3. Nácvik správné techniky čištění zubů v ústech pacienta
4. Pacient předvede čištění zubů ve svých ústech

Výběr zubního kartáčku

Pro pacienta s odhalenými zubními krčky je nejvhodnější měkký kartáček, tedy takový, který co nejméně traumatizuje nejen dásně, ale i citlivé zuby. Měkký kartáček tak zamezí dalšímu ústupu dásní a případně i mechanickému poškození tvrdé zubní tkáně. Správný zubní kartáček by měl mít také malou hlavičku, aby se dostal lépe do méně přístupných míst v dutině ústní.

Správná technika čištění zubů

Před samotným čištěním je důležité správné držení kartáčku. Kartáček uchopíme jako pero, to nám zajistí správný tlak kartáčku při čištění zubů. Pokud se pacientovi nedaří takto kartáček uchopit, drží jej, jak je zvyklí, ale musíme si dávat pozor, aby na něj při čištění příliš netlačil.

U pacientů s citlivými zuby můžeme vybírat mezi dvěma technikami čištění zubů. Jsou to Bassova technika a Stillmanova technika čištění zubů.

Bassova technika čištění zubů spočívá v krouživých pohybech. Je vhodná pro více zručné pacienty.

Postup:

1. Vlákna kartáčku přiložíme pod úhlem 45° směrem k dásním, tak aby vlákna dosáhla i k dásňovému žlábků (polovinou vláken na dásně, druhou polovinou na zub).



Obrázek 11: přiložení kartáčku pod úhlem 45°

2. Nejdříve jemně zavibrujeme kartáčkem, aby štětiny dosáhly až do dásňového žlábků. Zuby čistíme drobnými krouživými pohyby, na každém zubu minimálně pět pohybů.



Obrázek 12: čištění vestibulárních ploch zubů

3. Takto pokračujeme i z vnitřní (orální) strany zubů opět pod úhlem 45°.



Obrázek 13: čištění orální plochy zubů

4. Vnitřní stranu předních zubů čistíme vertikálně (pohyby nahoru a dolů). Kartáček přikládáme kolmo k zubu tak, aby polovina hlavičky kartáčku dosahovala za přední zuby.



Obrázek 14: čištění orální plochy předních zubů

5. Kousací (okluzní) plochy třenových zubů a stoliček čistíme horizontálními pohyby, dopředu a dozadu.



Obrázek 15: čištění okluzních ploch zubů

Stillmanova technika čištění zubů je jednodušší, jelikož spočívá pouze ve stíracích pohybech. Kartáček je opět přiložen mezi zub a dásně pod úhlem 45°. Provádíme stírací pohyb směrem od dásně k řezné hraně/kousací ploše zubů, neboli od „červené směrem k bílé“. Tato technika je vhodná pro méně zručné pacienty.

Postup při čištění

Pro to, abychom dokonale vyčistili zuby, je potřeba nejen umět správnou techniku čištění zubů, ale také zvolit postup, který zajistí, že vyčistíme opravdu všechny zuby, plochy a zákoutí zubů tak, abychom na žádný zub nezapomněli. Mít nějaký systém v čištění zubů je opravdu důležité. Každý si může zvolit ten svůj. Např. pacient začne čistit orální plochy zubů od 18 po 28, následně bude pokračovat s čištěním vestibulárních ploch a pak přejde teprve na dolní čelist.

Je důležité čistit zub po zubu, abychom si uvědomili, který zub čistíme a který jsme ještě nečistili.

EDUKAČNÍ CÍLE JEDNOTLIVÝCH LEKCÍ

1. lekce	<p>Edukační cíl první lekce: Pacient popíše, proč jsou jeho zuby citlivé</p> <p>Metoda edukace: rozhovor</p> <p>Forma edukace: individuální</p> <p>Edukátor: zubní lékař/dentální hygienistka</p> <p>Místo edukace: zubní ordinace/ordinace DH</p> <p>Edukační pomůcky: motivační atlas, plakát s anatomickou stavbou zubu, obrázek s popisem dentinu</p>
2. lekce	<p>Edukační cíl druhé lekce: Pacient předvede správnou techniku čištění zubů</p> <p>Metoda edukace: rozhovor, instruktáž</p> <p>Forma edukace: individuální</p> <p>Edukátor: dentální hygienistka</p> <p>Místo edukace: ordinace DH</p> <p>Edukační pomůcky: model zubů, zubní kartáček, zrcátko</p>
3. lekce	<p>Edukační cíl třetí lekce: Pacient je informován o dostupných produktech pro citlivé zuby a dokáže je správně použít</p> <p>Metoda edukace: rozhovor, instruktáž</p> <p>Forma edukace: individuální</p> <p>Edukátor: dentální hygienistka</p> <p>Místo edukace: ordinace DH</p> <p>Edukační pomůcky: model zubů, zubní kartáček, zrcátko, zubní pasta, letáčky produktů určených pro citlivé zuby</p>
4. lekce	<p>Edukační cíl čtvrté lekce:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Pacient uvede, proč je důležité používat mezizubní kartáčkyb) Pacient předvede čištění mezizubních prostor mezizubními kartáčky a dentální nití <p>Metoda edukace: rozhovor, instruktáž</p> <p>Forma edukace: individuální</p> <p>Edukátor: Dentální hygienistka</p> <p>Místo edukace: ordinace DH</p> <p>Edukační pomůcky: model chrupu, mezizubní kartáčky, dentální nit, zrcátko</p>
5. lekce	<p>Edukační cíl páté lekce: Pacient předvede dočištění zubů sólo kartáčkem</p> <p>Metoda edukace: Instruktáž</p> <p>Forma edukace: individuální</p> <p>Edukátor: Dentální hygienistka</p> <p>Místo edukace: ordinace DH</p> <p>Edukační pomůcky: model chrupu, sólo kartáček, zrcátko</p>
6. lekce	<p>Edukační cíl šesté lekce: Pacient je poučen o správných stravovacích návycích a vhodné době čištění zubů</p> <p>Metoda edukace: Rozhovor</p> <p>Forma edukace: individuální</p> <p>Edukátor: Dentální hygienistka</p> <p>Místo edukace: ordinace DH</p> <p>Edukační pomůcky: Motivační atlas</p>

HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH LEKCÍ EDUKÁTOREM

LEKCE	HODNOCENÍ	JMÉNO A PODPIS EDUKÁTORA
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH LEKCÍ EDUKANTEM

LEKCE	HODNOCENÍ	JMÉNO A PODPIS EDUKANTA
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

ZDROJE

Literatura:

Bassova technika čištění zubů. *Alfadent.cz* [online]. [cit. 2021-01-16]. Dostupné z: <https://www.alfadent.cz/cs/clanky/bassova-technika-cisteni-zubu>

Obrázky:

Obrázek 1: Motivační atlas. Zdroj- z databáze autora.

Obrázek 2: AUTOR NEUVEDEN. *zenysro.cz* [online]. [cit. 16.1.2021]. Dostupné na: <https://www.zenysro.cz/blogy/zdravi-a-zivotni-styl/pece-o-dutinu-ustni-pod-drobnohledem-1>

Obrázek 3: CHIVU-GARIP, I. et al. Dentine Hypersensitivity: Recommendations for the Management of a Common Oral Health Problem [online]. Colgate, 2012.

[16.1.2021]. Dostupné z: http://colgate-sensitive-prorelief.colgateprofessional.ro/LeadershipRO/ProfessionalEducation/Articles/Resources/pdf/DHS_compendium.pdf

Obrázek 4: AUTOR NEUVEDEN. *zerex.cz* [online]. [cit. 16.1.2021]. Dostupné na: https://zerex.cz/produkt/zubni-kartacek-curaprox-cs-5460-ultrasoft?gclid=CjwKCAiAxKv_BRBdEiwAyd40N2oOROzJa6NObEWn2_k4msZaSGMBU5sz0afz0qUUxFP6ZJ4SZSE54xoC_eYQAvD_BwE

Obrázek 5: Demontrace čištění zubů na modelu. Zdroj- z databáze autora.

Obrázek 6,7: AUTOR NEUVEDEN. *colgatetalks.com* [online]. [cit. 16.1.2021]. Dostupné na: <https://static.colgatetalks.com/wp-content/uploads/2017/04/A4-porovnavaci-karta-eSP-a-eSE.pdf>

Obrázek 8: AUTOR NEUVEDEN. *zubni-kartacek.cz* [online]. [cit. 16.1.2021]. Dostupný na WWW: https://www.zubni-kartacek.cz/image/cache/catalog/Tepe_interdental_kartacky_startovaci_sada-800x800-268x268.jpg

Obrázek 9: AUTOR NEUVEDEN. *zerex.cz* [online]. [cit. 16.1.2021]. Dostupné na: https://zerex.cz/storage/images/product/1347/images/540x540_2x/JvvLihAySPkNjv0te5S6ifv0Xc72O040V2EOkt3K.png

Obrázek 10: AUTOR NEUVEDEN. *parfemy-elnino.cz* [online]. [cit. 16.1.2021]. Dostupné na: https://www.parfemy-elnino.cz/data/cache/thumb_min500_max1000-min500_max1000-12/products/387044/1592280907/tepe-tuft-zubni-kartacek-1-ks-319985.jpg

Obrázky 11-15: Bassova technika čištění zubů. *Alfadent.cz* [online]. [cit. 2021-01-16]. Dostupné z: <https://www.alfadent.cz/cs/clanky/bassova-technika-cisteni-zubu>