**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 anatomickou stavbou zubu, obrázek s popisem dentinu

**Osnova edukační lekce:**

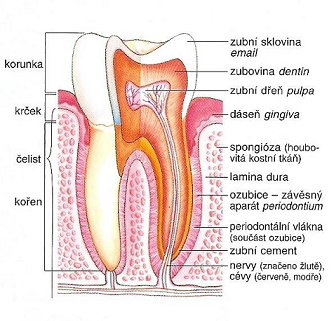
1. Stručné seznámení se stavbou zubu
2. Popis dentinu na obrázku
3. Příčiny odhaleného dentinu a tím bolesti zubů
4. Otázky na pacienta, zda si je v jeho případě vědom nějaké z těchto příčin citlivosti zubů
5. Pacient popíše příčinu citlivosti svých zubů



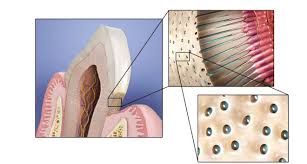
Obrázek : Motivační atlas

# EDUKAČNÍ PLÁN

## První edukační lekce



Obrázek : Plakát „Anatomická stavba zubu"



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



Obrázek : 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

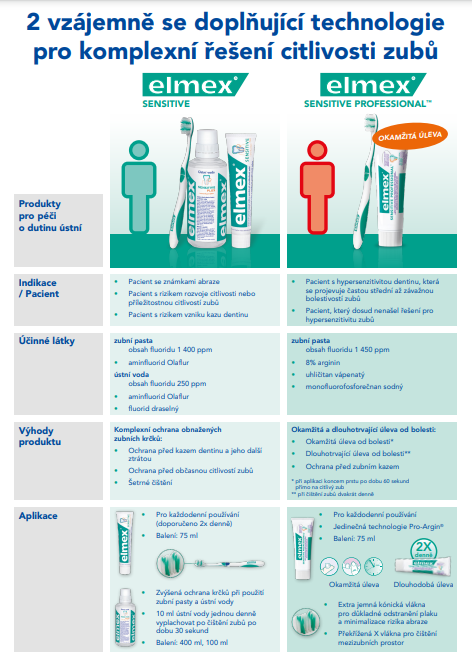
## Třetí edukační lekce



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

# EDUKAČNÍ PLÁN

## Třetí edukační lekce



Obrázek : 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 : Mezizubní kartáčky TePe



Obrázek : 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:** Instruktáž

**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 : 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 tkáně
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 dáseň, 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 žlábku (polovinou vláken na dáseň, druhou polovinou na zub).

Obrázek : přiložení kartáčku   
pod úhlem 45°

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



Obrázek : čištění vestibulárních ploch zubů

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



Obrázek : čištění orální plochy zubů

1. 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 : čištění orální plochy předních zubů

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



Obrázek : čištění okluzních ploch zubů

Stillmanova technika čištění zubů je jednodušší, jelikož spočívá pouze ve stíracích pohybech. Kartáček je opět přiložen mezi zub a dáseň 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 | **Edukační cíl první lekce:** Pacient popíše, proč jsou jeho zuby citlivé  **Metoda edukace:** rozhovor  **Forma edukace:** individuální  **Edukátor:** zubní lékař/dentální hygienistka  **Místo edukace:** zubní ordinace/ordinace DH  **Edukační pomůcky:** motivační atlas, plakát s anatomickou stavbou zubu, obrázek s popisem dentinu |
| 1. lekce | **Edukační cíl druhé lekce:** Pacient předvede správnou techniku čištění zubů  **Metoda edukace:** rozhovor, instruktáž  **Forma edukace:** individuální  **Edukátor:** dentální hygienistka  **Místo edukace:** ordinace DH  **Edukační pomůcky:** model zubů, zubní kartáček, zrcátko |
| 1. lekce | **Edukační cíl třetí lekce:** 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  **Edukační pomůcky:** model zubů, zubní kartáček, zrcátko, zubní pasta, letáčky produktů určených pro citlivé zuby |
| 1. lekce | **Edukační cíl čtvrté lekce:**   1. Pacient uvede, proč je důležité používat mezizubní kartáčky 2. Pacient předvede čištění mezizubních prostor mezizubními kartáčky a dentální nití   **Metoda edukace:** rozhovor, instruktáž  **Forma edukace:** individuální  **Edukátor:** Dentální hygienistka  **Místo edukace:** ordinace DH  **Edukační pomůcky:** model chrupu, mezizubní kartáčky, dentální nit, zrcátko |
| 1. lekce | **Edukační cíl páté lekce:** Pacient předvede dočištění zubů sólo kartáčkem  **Metoda edukace:** Instruktáž  **Forma edukace:** individuální  **Edukátor:** Dentální hygienistka  **Místo edukace:** ordinace DH  **Edukační pomůcky:** model chrupu, sólo kartáček, zrcátko |
| 1. lekce | **Edukační cíl šesté lekce:** 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  **Edukační pomůcky:** Motivační atlas |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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/Resou

rces/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: Demonstrace 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-porovnávací-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