ÚRAZ ZUBU

ANEB

1. POMOC A CHYBY, KTERÝM SE VYVAROVAT

NĚCO MÁLO O AUTORCE

Jmenuji se Terezie Gálová a od roku 2016, po vystudování Lékařské fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, pracuji jako zubní lékařka. V roce 2019 jsem začala vyučovat také jako externí pracovník na vyšší odborné a střední zdravotnické škole.

Už během vysokoškolského studia jsem si začala pohrávat s myšlenkou, že bych se ráda věnovala dětským pacientům. A teď, o pár let později, se jako maminka dvou malých holčiček snažím svůj sen zrealizovat.

Prostřednictvím prezenčních a online školení se vzdělávám v oboru pedostomatologie a získané poznatky potom uplatňuji v praxi.

Kladu důraz na prevenci, a tak se snažím předávat ty nejdůležitější informace také široké veřejnosti, ať už přímo v zubní ordinaci, přes sociální sítě nebo právě pomocí e-booku.

Tímto děkuji za jeho stažení!

ÚVOD

Úrazy jsou velkým strašákem. A úrazy zubů snad ještě větším. Víte, kdo je jimi nejvíce **ohrožen**? A jak se v takové situaci **správně zachovat**? Okamžitá reakce a čas totiž hrají prim!

Co tedy dělat, aby měl takový průšvih **šťastný konec**?
Toto a mnohem více se dozvíte právě v tomto e-booku.

JASNĚ, PŘEHLEDNĚ A SROZUMITELNĚ!

VÝZNAM ZUBŮ

Nejen šaty, ale i zuby dělají člověka. A je fuk, jestli je vám 20, 60 nebo 5 let. Nikdo nechce být **bez zubů**, zvlášť bez těch **předních**. A zrovna ty bývají při úrazech **poraněné**.

Estetika však není jejich jediná **funkce**.

Zuby nám umožňují:
- ► tvořit některé hlásky,
- ► ukusovat potravu,
- ► budovat určitý sociální status.

RIZIKOVÉ SKUPINY

Úrazy zubů se můžou stát komukoliv. Jsou však určité **věkové skupiny**, které se s nimi setkávají častěji:

- ► malé děti do 3 až 4 let,
- ► starší děti mezi 9. a 12. rokem,
- ► mladí dospělí mezi 16. a 18. rokem.

PROČ ZROVNA TYTO VĚKOVÉ KATEGORIE?

Malinkaté děti se učí chodit, běhat, jezdit na odrážedle nebo na kole. Zkrátka objevují svět. Ovšem jejich **motorické dovednosti** ještě **nejsou** na vysoké úrovni. Různé pády a havárie jsou tedy na denním pořádku a zubům se nevyhýbají.

Starší děti pro změnu začínají s novými **sportovními aktivitami**, které se s rizikem úrazu přirozeně pojí.

A mladí dospělí přijdou k nějakému tomu poranění nejčastěji v souvislosti s prvními experimenty s **alkoholem.**

Ať jsou příčiny úrazů jakékoli, prvotní **reakce a čas uběhnutý** od poranění do ošetření ovlivňují **budoucnost** zubů ze všeho nejvíc.

A co tedy dělat? Čtěte dál!

ZÁCHRANNÁ MISE ČILI KROK ZA KROKEM

1) Pokud dojde k úrazu zubu, ze všeho nejdřív **uklidněte** dítě (a sebe taky). Žádná panika!
Často, i na první pohled katastroficky vyhlížející situace, nekončí tak tragicky.

2) Krvácí-li dítě z úst, snažte se najít **zdroj krvácení**.
Pokud krev teče z měkkých tkání (ret, jazyk, dásně), přiložte na toto místo (navlhčený) kapesník a mírným tlakem podpořte zástavu krvácení.

Tip:
Pro lepší přehled je vhodné přebytečnou krev vyplivnout a nechat dítě zlehka si vypláchnout ústa vodou. (Samozřejmě pokud už to zvládne.) Tím se sníží i množství spolykané krve.

Tip 2:
Papírový kapesník je k zástavě krvácení méně vhodný.
K ráně by se přilepil a při jeho odstraňování by se porušila krevní zátka -> krvácení by se obnovilo. A to nechceme.

3) Rozhodněte, zda je poraněný **dočasný** (mléčný, dětský) zub **nebo stálý** (trvalý, dospělácký). Od toho se totiž odvíjí další postup.

4) Snažte se určit **druh poranění**. Laik může v zásadě rozlišit 4 typy:
1) pohmoždění tkání kolem zubu
2) zub se hýbe nebo je v jiné poloze
3) zub je ulomený
4) zub je vyražený (zcela mimo zubní lůžko).

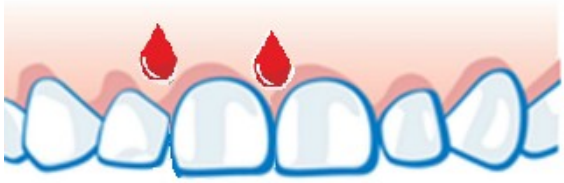
5) Dále postupujte podle typu poranění.

MLÉČNÝ ZUB

Úraz mléčného zubu **automaticky neznamená akutní** stav, který by vyžadoval okamžitou návštěvu zubního lékaře. Záleží však na konkrétní situaci.

POHMOŽDĚNÍ TKÁNÍ KOLEM ZUBU

Jedná se o **nejméně závažné** poranění. V takovém případě zub zůstává na svém místě, nehýbe se, je celý a je možné normálně skousnout. Pouze okolní tkáně (dáseň) krvácí a jsou oteklé.



Zastavte krvácení a zubního lékaře navštivte **do 3 dnů**.

ZUB SE HÝBE NEBO JE V JINÉ POLOZE

Pokud se zub hýbe nebo se nachází v jiné poloze, ale je možné **normálně skousnout,** stav není akutní. Stomatologické pracoviště stačí navštívit **do druhého dne.**

Pokud ale **není** možné normálně **skousnout**, k zubnímu lékaři vyrazte **hned**.

ZUB JE ULOMENÝ

Ulomení mléčného zubu opět není akutní stav. Postačí, když se k zubnímu lékaři dostavíte **do 3 dnů.**

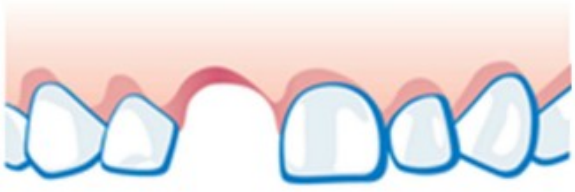
Výjimkou je pouze situace, kdy **krvácí** přímo **ze zubu** (z lomné hrany). To vyžaduje **okamžitou** návštěvu stomatologického pracoviště.

Tip:

Pro snazší kontrolu lomné hrany nechte dítě zaklonit hlavu nebo se podívejte pomocí malého zrcátka.

ZUB JE VYRAŽENÝ

Pokud je mléčný zub vyražený (nachází se zcela mimo zubní lůžko), ani tentokrát se nejedná o akutní stav. Zubního lékaře stačí navštívit **do 3 dnů.**



Tip:

Mléčný zub se **nikdy nevrací** zpět do zubního lůžka. Hrozilo by totiž nevratné poškození zárodku stálého zubu.

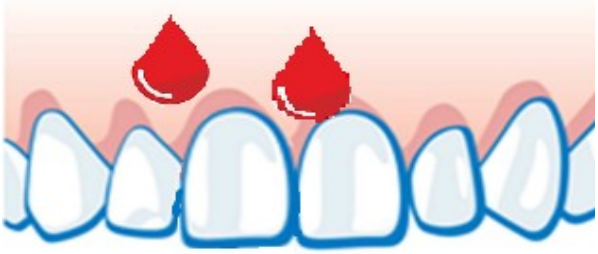
Pokud by byl **jakýkoli** úraz spojený s **krvácením,** které se **nedaří zastavit** do 10 minut, zubního lékaře navštivte **hned**.

STÁLÝ ZUB

Úraz stálého zubu je **vždy akutní** stav, který vyžaduje bezodkladnou návštěvu zubní ordinace. Vaše správná prvotní reakce, správná diagnostika a správné ošetření většinou umožní zachránit i těžce poraněné zuby.

Uplynulý **čas** ale hraje významnou roli. Bezprostředně po úrazu proto není prostor zjišťovat co dělat a nedělat. Z toho důvodu se "studiu" věnujte teď, ať jste v případě potřeby v obraze.

POHMOŽDĚNÍ TKÁNÍ KOLEM ZUBU



Při pohmoždění měkkých tkání se zub nehýbe a nemá změněnou pozici. "Pouze" jsou oteklé dásně, které krvácí. Nejedná se však o banální stav. I toto vyžaduje okamžitou **kontrolu**. Může totiž jít o zlomení kořene, což přirozeně není bez zhotovení rentgenového snímku okem viditelné.

ZUB SE HÝBE NEBO JE V JINÉ POLOZE

Se zubem za žádných okolností **nehýbejte** a nesnažte se ho dostat do původní pozice. **Bezodkladně** vyhledejte stomatologické pracoviště.

ZUB JE ULOMENÝ

V případě zlomení korunky zubu se snažte **úlomek najít,** vložte ho **do vody** a **vezměte** ho s sebou **do ordinace**. Zubní lékař se ho totiž pokusí k zubu přilepit. A to je z hlediska estetiky vždy výhodnější než zub dostavovat.

U stálého zubu nezáleží na tom, zda krvácí přímo z lomné linie nebo ne. Ať tak či tak, stav vyžaduje zásah zubního lékaře **co nejdříve**.

Tip:

K uschování a transportu úlomku (či úlomků) zubu použijte čistou kohoutkovou vodu. V žádném případě ho nedávejte do slazených či kolových nápojů. Úlomek by se znehodnotil a lékař by ho nepoužil.

ZUB JE VYRAŽENÝ (ZUB JE ZCELA MIMO ZUBNÍ LŮŽKO)

Řešení vyraženého zubu (= celý zub se nachází mimo zubní lůžko) **nesnese odklad**! Jedná se o **nejzávažnější** úraz. Osud zubu pak závisí na mnoha faktorech.

Je to:

- doba, kterou zub stráví mimo zubní lůžko,
- rozsah poškození buněk na povrchu kořene,
- schopnost obnovení původního spojení mezi zubem a zubním lůžkem,
- transportní médium.

Transportním médiem je v ideálním případě **speciální roztok,** konkrétně tzv. SOS Zahnbox nebo Dentosafe. Umožňují přežití buněk na povrchu kořene minimálně 24 hodin. Bohužel se v České republice nedají běžně sehnat.

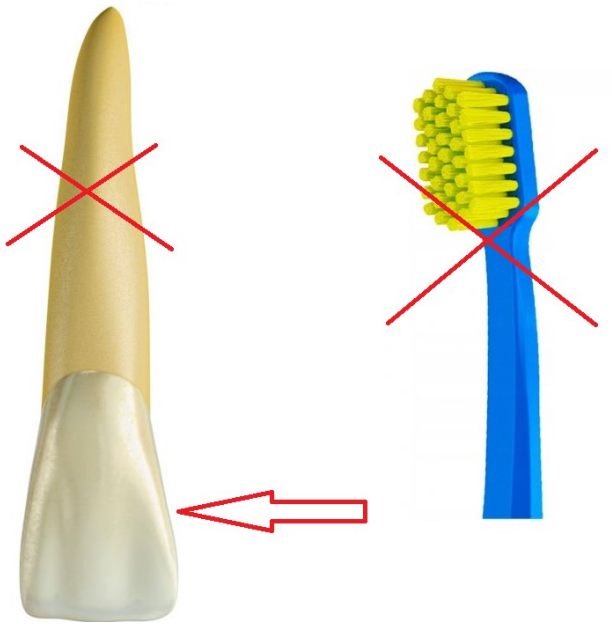
Pokud je tedy nemáte, uložte zub do **trvanlivého pasterizovaného mléka** nebo do **potravinářské fólie,** které dávají šanci na přežití zubu zhruba 2 hodiny. Potom **spěchejte** k zubnímu lékaři.

Připravte se na to, že v nejbližších dnech bude potřeba ošetřit i zubní kanálek.

Tip:

Se zubem zacházejte velice opatrně. **Uchopte** ho pouze v oblasti **korunky**. V žádném případě se nedotýkejte kořene zubu.

Stejně tak se zub **nesmí** nijak mechanicky **čistit** nebo dávat do proudu vody. Nenávratně by se poškodily buňky kořene a šance na záchranu by se snižovaly.



Tip 2:

Ve starších doporučeních se za vhodné transportní médium považovaly také vlastní sliny. Dnes tomu už tak není. Sliny mají jiný tzv. osmotický tlak než buňky na povrchu kořene a to je poškozuje. Navíc jsou tyto buňky negativně ovlivňované také bakteriemi ze slin. Tedy transport zubu **ve slinách není vhodný.**

Tip 3:

Někdo také stále doporučuje převážet zub tak, že se zasune zpět do zubního lůžka nebo se vloží pod jazyk či pod ret. Ani toto však není vhodné. Hrozí **spolknutí** nebo v horším případě **vdechnutí** zubu.

Máte-li pochybnosti, **nevíte,** o jaký úraz se jedná nebo nevíte, jaký je správný postup či se vám cokoli "nezdá", navštivte zubaře **hned**. Raději přijít zbytečně než přijít pozdě nebo vůbec. Nikdo se na vás určitě zlobit nebude.

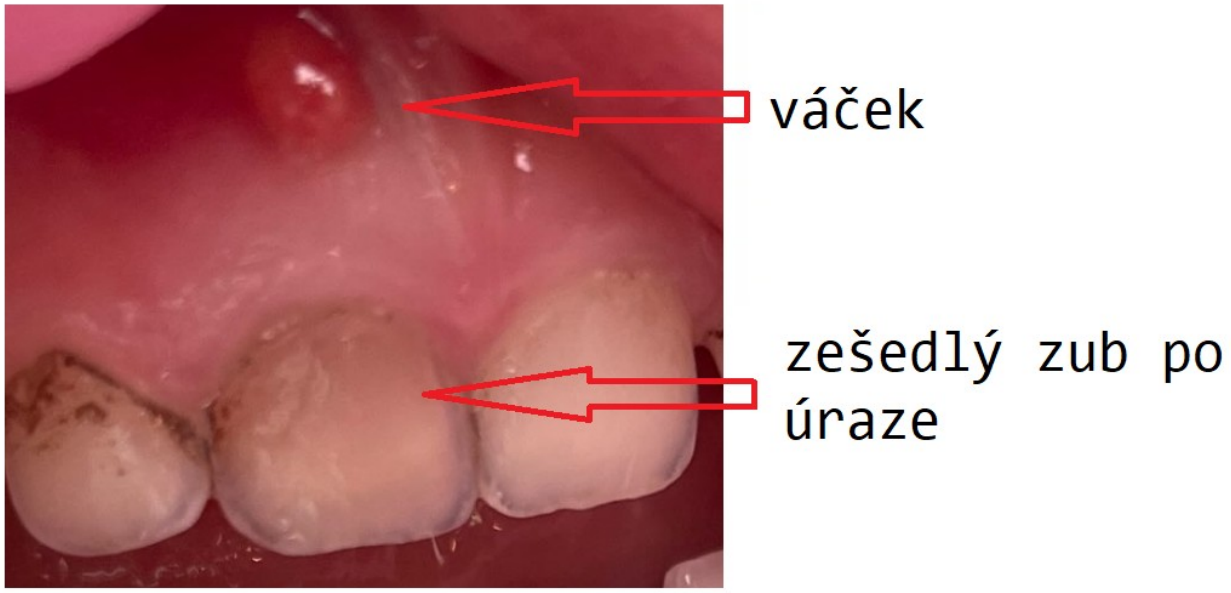
CO VÁS ČEKÁ NA STOMATOLOGICKÉM PRACOVIŠTI?

Nemá význam zde podrobně rozepisovat přesný průběh ošetření. Na to zubní lékaři studovali 5 let.

Ale pro představu alespoň stručně:
Lékař by měl zhotovit fotodokumentaci a rentgenový snímek či snímky. Ty jsou důležité především kvůli sledování stavu zubu v průběhu času a také kvůli pojišťovně.
Podle typu poranění se potom zub ošetří nebo je pacient odeslán na vyšší specializované pracoviště.

KONTROLY

Po každém úraze je nezbytně nutné **dlouhodobě** sledovat stav zubu. To vyžaduje pravidelné **kontroly** u zubaře a opakované **rentgenové snímky.**
Sami rodiče (či pacient) potom kontrolují, zda nedochází ke **změně barvy** zubu (nejčastěji do šedého odstínu) nebo se nad zubem netvoří **"váček"**. To by značilo odumření zubu, což vyžaduje další ošetření.



JAK SE O ZUB STARAT DOMA?

Lékař vás jistě poučí o následné péči. Člověk je ale z toho všeho přirozeně v šoku a nemusí všechny informace pořádně vstřebat. Z toho důvodu uvádím nejdůležitější **zásady** i zde:

HYGIENA

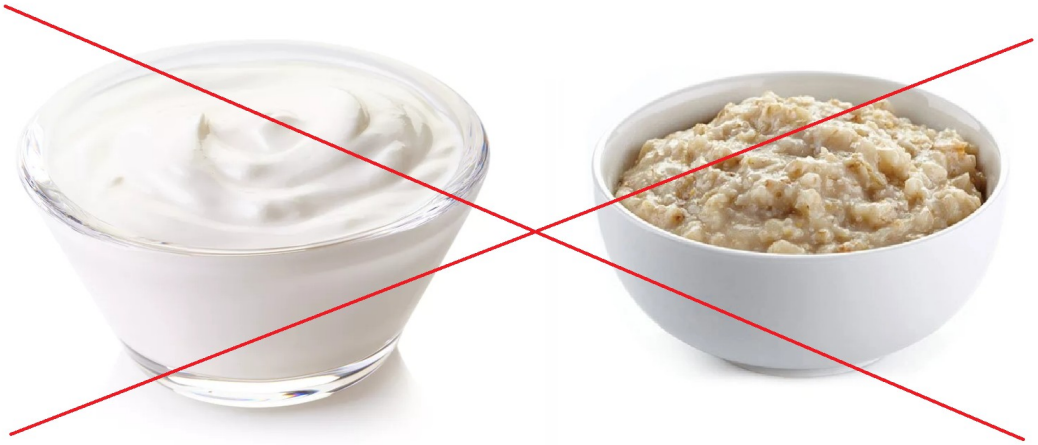
Je jasné, že poraněnému zubu se chce každý při **čištění vyhnout**, aby to náhodou nebolelo. Jenže to by byla **chyba**. Nedostatečně odstraněný zubní plak vede v průběhu jednoho, dvou dnů k rozvoji jednak počátečních stádií kazu, ale také k rozvoji zánětu dásní. A to by poraněnému zubu rozhodně nepomohlo se z úrazu rychle "otřepat".

Dentální **hygienu** je tedy potřeba provádět **důsledně**, ale **opatrně**. Hodí se k tomu extra jemný kartáček, který se používá po chirurgických výkonech v ústech, nebo jednosvazkový kartáček. Pastu můžete s klidným svědomím pár dní vynechat. Ta sama o sobě stejně zuby nečistí.

STRAVOVÁNÍ A ZÁTĚŽ

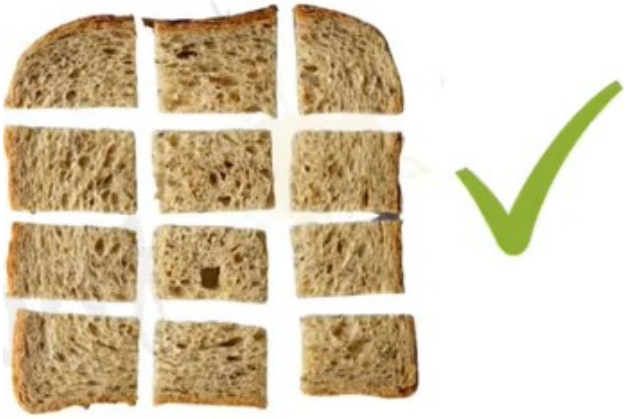
Poúrazový stav se pojí s větší či menší bolestivostí. A od ní se odvíjí i vhodné "šetřící" stravování.

Dříve se pro první dny paušálně doporučovala měkká **kašovitá strava.** Cílem bylo zuby nezatěžovat a dát jim klidový režim. Takové potraviny (kaše, pudinky, jogurty apod.) jsou ale většinou poměrně lepivé a snadno ulpívají na zubech, kde podporují vznik zubního plaku. A to v kombinaci s ne úplně perfektní ústní hygienou není žádoucí. Proto se tento postup již **nedoporučuje**.



Naopak je vhodné zuby přiměřeně zatěžovat. Samozřejmě nebudete viklavým zubem ukusovat mrkev, kedluben nebo topinku. Je to především o pocitu.

Vhodné potraviny jsou takové, které zub ještě **"snese"**. A jistě není od věci si jídlo krájet na malé kousky a vkládat je dozadu do úst.



A to je vše.

Přála bych si, abyste úraz zubu nemuseli nikdy řešit. S největší pravděpodobností však k němu dřív nebo později v nějaké podobě dojde. Teď už se ho ale nemusíte bát.

Jak říká známé heslo: Kdo je připraven, není ohrožen.

TABULKY K VYTISKNUTÍ

(VHODNÉ DO PENĚŽENKY PRO KAŽDÝ PŘÍPAD)

MLÉČNÝ ZUB		
STAV	CO DĚLAT	ZUBNÍ LÉKAŘ
pohmoždění tkání kolem zubu	zastavit krvácení	do 3 dnů
zub se hýbe nebo je v jiné poloze	je možné skousnout není možné skousnout	do 2 dnů ihned
ulomený zub	nekrvácí ze zubu krvácí přímo ze zubu	do 3 dnů ihned
vyražený zub	zastavit krvácení	do 3 dnů

STÁLÝ ZUB		
STAV	CO DĚLAT	ZUBNÍ LÉKAŘ
pohmoždění tkání kolem zubu	zastavit krvácení	ihned
zub se hýbe nebo je v jiné poloze	se zubem nehýbat	ihned
ulomený zub	najít úlomek, vložit do vody	ihned
vyražený zub	zub najít, vložit do roztoku, nečistit	ihned