11. Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník pro studenty

Dobrý den, jmenuji se Eliška Nosková a jsem studentkou 3. ročníku oboru Dentální hygiena na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Tento dotazník slouží jako podklad pro praktickou část bakalářské práce. Také Vás prosím o pravdivé odpovědi a o výběr vždy pouze jedné z variant. Vyhodnocení odpovědí je anonymní a slouží pouze pro studijní účely.

Mnohokrát děkuji za Vaši spolupráci.
Eliška Nosková

1. **Uveďte pohlaví**
   - Chlapec
   - Dívka
2. **Kolik je vám let?**
   - 11
   - 12
   - 13
   - 14
   - 15

3. **Navštěvujete gymnázium nebo základní školu?**
   - Gymnázium
   - Základní škola

4. **Jste z Pelhřimova nebo z Telče?**
   - Pelhřimov
   - Telč

5. **Co je to zubní plak?**
   - Vazký povlak ze slin
   - Povlak na zubech tvořený zbytky jídla
   - Nahromaděné bakterie a produkty jejich metabolismu
   - Nevím

6. **Co je to zánět dásní?**
   - Onemocnění, které je způsobeno nečistotami zvenčí
   - Onemocnění, které samo přichází s věkem (např. u seniorů)
   - Onemocnění, které souvisí s malhygienou (nedostatečnou hygienou)
   - Nevím

7. **Jak se zánět dásní projevuje?**
   - Dásně jsou zarudlé, oteklé a krvácí
   - Pacientovi se začnou viklat a vypadávat zuby
   - Pacient má sucho v ústech
   - Nevím

8. **Myslíte si, že se zánět dásní vyskytuje i u pacientů vašeho věku?**
    - Ano objevuje
    - Ne, vůbec se neobjevuje
    - Objevuje se výjimečně
    - Nevím

9. **Kdo vás učil čistit zuby?**
    - Zubní lékař
    - Dentální hygienistka
    - Rodiče
    - Nikdo, odkoukal/a jsem to

10. **Do kolika let Vám rodiče dočišťovali zuby?**
    - Do 5 let
    - Do 10 let
    - Stále mi je dočišťují
    - Nikdy mi je nedočišťovali

11. **Nosili jste někdy fixní rovnátka?**
    - Ano
    - Ne

12. **Pokud ano bylo pro vás obtížnější si s nimi čistit zuby?**
    - Bylo to náročnější, potřeboval/a jsem i novou techniku a pomůcky
    - Nebylo to těžké a zuby jsem si čistil/a stejně jako předtím
    - S rovnátky jsem si zuby nečistil/a protože to nešlo

13. **Které pomůcky k čištění doma používáte?**
    - Zubní kartáček manuální
    - Zubní kartáček elektrický
    - Zubní pasta
    - Mezizubní kartáček
    - Solo kartáček (=jednosvazkový kartáček)
    - Zubní nit
    - Ústní voda
    - Jiné pomůcky (flospick, párátko, škrabka na jazyk…)

14. **Kdy se má ideálně vyměnit zubní kartáček?**
    - Každých 6 měsíců
    - Každé 3 měsíce
    - Když se roztřepí nebo po nemoci
    - Nevím

15. **Zkoušeli jste si někdy kontrolovat efektivitu čištění pomocí barevných indikátorů? (barvící tabletky, ústní voda, gel)**
    - Ano, dělám to často
    - Ano, zcela výjimečně (např. u zubního lékaře/dentální hygienistky)
    - Ne nikdy jsem to nezkoušel/a
    - Ani jsem o této metodě nevěděl/a

16. **Proč se staráte o své zuby?**
    - Chci je mít zdravé a příjemný pocit v ústech
    - Nutí mě k tomu rodiče/zubní lékař
    - Mám strach z vrtání
    - Nečistím si je

17. **Šli byste k zubnímu lékaři raději s vědomím, že si opravdu perfektně čistíte zuby?**
    - Ano, protože bych neměl/a strach z vrtání zubního kazu
    - Ne, bál/a bych se i tak
    - Z vyšetření u zubního lékaře strach nemám

18. **Všimli jste si už u někoho malhygieny úst? (plak na zubech, zkažené zuby, zápach z úst)**
    - Ano, hned jsem si toho všiml/a bylo to velmi nepříjemné
    - Ano, ale bylo mi to jedno
    - Ne, všichni mají hezké zuby
    - Nevím

19. **Jak u sebe obvykle řešíte zápach z úst?**
    - Vyčistím si zuby kartáčkem a zubní pastou
    - Vypláchnu si ústa ústní vodou
    - Vypláchnu si pitnou vodou
    - Vezmu si žvýkačku

20. **Absolvovali jste někdy návštěvu u dentální hygienistky?**
    - Ano
    - Ne

21. **Napište, proč se podle Vás lidé bojí zubního lékaře.**

Příloha č. 2: Tabulky

Tabulka č. 1:

Uveďte pohlaví	**Gymnázium**		**ZŠ**	
Chlapec	46	20,9%	51	23,1%
Dívka	64	29,0%	59	26,8%

Tabulka č. 2:

Kolik je vám let	**Gymnázium**		**ZŠ**	
11 let	19	17,2%	19	17,2%
12 let	25	22,7%	25	22,7%
13 let	22	20,0%	36	32,7%
14 let	32	29,0%	32	29,0%
15 let	5	4,5%	5	4,5%

Tabulka č 3:

Navštěvujete gymnázium nebo základní školu?	**Gymnázium**		**ZŠ**	
Gymnázium	110	50%		
ZŠ			110	50%

Tabulka č. 4:

Jste z Pelhřimova nebo z Telče?	**Gymnázium**		**ZŠ**	
Pelhřimov	110	50%		
Telč			110	50%

Tabulka č. 5:

Co je to zubní plak?	**Gymnázium**		**ZŠ**	
Vazký povlak ze slin	2	1,8%	19	17,2%
Povlak na zubech tvořený zbytky jídla	33	30,0%	29	26,3%
Nahromaděné bakterie a produkty jejich metabolismu	63	57,2%	36	32,7%
Nevím	12	10,9%	35	31,8%

Tabulka č. 6:

Co je to zánět dásní?	Gymnázium		ZŠ	
Onemocnění, které je způsobeno nečistotami zvenčí	6	2,7%	19	8,6%
Onemocnění, které samo přichází s věkem (např. u seniorů)	0	0,0%	10	4,5%
Onemocnění, které souvisí s malhygienou (nedostatečnou hygienou)	88	40,0%	67	30,4%
Nevím	6	2,7%	14	6,3%

Tabulka č. 7:

Jak se zánět dásní projevuje?	Gymnázium		ZŠ	
Dásně jsou zarudlé, oteklé a krvácí	96	43,6%	69	31,3%
Pacientovi se viklají a vypadávají zuby	13	5,9%	16	7,2%
Pacient má sucho v ústech	0	0,0%	0	0,0%
Nevím	1	0,4%	16	7,2%

Tabulka č. 8:

Myslíte si, že se zánět dásní vyskytuje i u pacientů vašeho věku?	Gymnázium		ZŠ	
Ano, objevuje	78	35,4%	65	29,5%
Ne, vůbec se neobjevuje	0	0,0%	10	4,5%
Objevuje se výjimečně	22	10,0%	21	9,5%
Nevím	10	4,5%	14	6,3%

Tabulka č. 9:

Kdo vás učil čistit zuby?	Gymnázium		ZŠ	
Zubní lékař	5	2,2%	13	5,9%
Dentální hygienistka	3	1,3%	17	7,7%
Rodiče	99	45,0%	74	33,6%
Nikdo, okoukal/a jsem to	1	0,4%	10	4,5%

Tabulka č. 10:

Do kolika let Vám rodiče dočišťovali zuby?	Gymnázium		ZŠ	
Do 5 let	66	30,0%	63	28,6%
Do 10 let	5	2,2%	10	4,5%
Stále mi je dočišťují	3	1,3%	7	3,1%
Nikdy mi je nedočišťovali	36	16,3%	30	13,6%

Tabulka č. 11:

Nosili jste někdy fixní rovnátka?	Gymnázium		ZŠ	
Ano	15	6,8%	16	7,2%
Ne	95	43,1%	94	42,7%

Tabulka č. 12:

Pokud ano, bylo pro Vás obtížnější si s nimi čistit zuby?	Gymnázium		ZŠ	
Bylo to náročnější, potřeboval/a jsem nové pomůcky i techniku čištění	10	4,5%	11	5,0%
Nebylo to težké a zuby jsem si čistil/a stejně jako předtím	4	1,8%	5	2,2%
S rovnátky jsem si zuby nečistil/a protože to nešlo	1	0,4%	0	0,0%

Tabulka č. 13:

Které pomůcky k čištění doma používáte?	Gymnázium		ZŠ	
Manuální zubní kartáček	90	40,9%	84	8,6%
Elektrický zubní kartáček	22	10,0%	19	13,1%
Zubní pasta	92	41,8%	88	16,6%
Mezizubní kartáček	32	14,5%	21	15,9%
Solo kartáček (=jednosvazkový kartáček)	13	5,9%	1	2,2%
Zubní nit	22	10,0%	19	8,6%
Ústní voda	93	42,2%	80	36,3%
Jiné pomůcky (flospick, párátko, škrabka na jazyk…)	20	9,0%	1	0,4%

Tabulka č. 14:

Kdy se má ideálně vyměnit zubní kartáček?	Gymnázium		ZŠ	
Každých 6 měsíců	3	1,3%	11	5,0%
Každé 3 měsíce	48	21,8%	34	15,4%
Když se roztřepí nebo po nemoci	51	23,1%	54	24,5%
Nevím	8	3,6%	11	5,0%

Tabulka č. 15:

Zkoušeli jste si někdy kontrolovat efektivitu čištění pomocí barevných indikátorů?	Gymnázium		ZŠ	
Ano, dělám to pravidelně	14	6,3%	13	5,9%
Ano, výjimečně (např. u zubního lékaře/dentální hygienistky	23	10,4%	31	14,0%
Ne, nikdy jsem to nezkoušel/a	60	27,2%	53	24,0%
Ani jsem o této metodě nevěděl/a	22	10,0%	13	5,9%

Tabulka č. 16:

Proč se staráte o své zuby?	Gymnázium		ZŠ	
Chci je mít zdravé a příjemný pocit v ústech	108	49,0%	77	35,0%
Nutí mě k tomu rodiče/zubní lékař	0	0,0%	10	4,5%
Mám strach z vrtání	2	0,9%	16	7,2%
Nečistím si je	0	0,0%	7	3,1%

Tabulka č. 17:

Šli byste k zubnímu lékaři raději s vědomím, že si opravdu perfektně čistíte zuby?	Gymnázium		ZŠ	
Ano, protože bych neměl/a strach z vrtání zubního kazu	60	27,2%	60	27,2%
Ne, bál/a bych se i tak	13	5,9%	18	8,1%
Z vyšetření u zubního lékaře strach nemám	37	16,8%	32	14,5%

Tabulka č. 18:

Všimli jste si už u někoho malhygieny úst? (Plak na zubech, zkažené zuby, zápach z úst...)	Gymnázium		ZŠ	
Ano, hned jsem si toho všiml/a a bylo mi to velmi nepříjemné	81	36,8%	58	26,3%
Ano, ale bylo mi to jedno	10	4,5%	24	10,9%
Ne, všichni mají hezké zuby	6	2,7%	12	5,4%
Nevím	13	5,9%	16	7,2%

Tabulka č. 19:

Jak obvykle během dne řešíte zápach z úst?	Gymnázium		ZŠ	
Vyčistím si zuby kartáčkem a zubní pastou	52	23,6%	44	20,0%
Vypláchnu si ústní vodou	26	11,8%	26	11,8%
Vypláchnu si pitnou vodou	3	1,3%	10	4,5%
Vezmu si žvýkačku	29	13,1%	30	13,6%

Tabulka č. 20:

Absolvovali jste už návštěvu u dentální hygienistky?	Gymnázium		ZŠ	
Ano	28	12,7%	63	28,6%
Ne	82	37,2%	47	21,3%

Příloha č. 3: Prezentace pro studenty

NEDOSTATEČNÁ HYGIENA

ZÁNĚT DÁSNÍ (GINGIVITIS)

Projevy onemocnění:
- **Zarudnutí**
- **Zduření (otok)**
- **Krvácení**

Druhé nejčastější onemocnění v lidské populaci
Příčina=zubní plak
Prevence=pravidelné + důsledné odstraňování plaku
Správná technika čištění
Neléčená gingivitida může přejít v parodontitidu

PARODONTITIDA

- Nevratné onemocnění závěsného aparátu zubu
- Důsledek zánětu dásní
- Dopady funkční i estetické
- **ZTRÁTA KOSTI=ZTRÁTA ZUBU**

POMŮCKY DENTÁLNÍ HYGIENY

Mechanické pomůcky

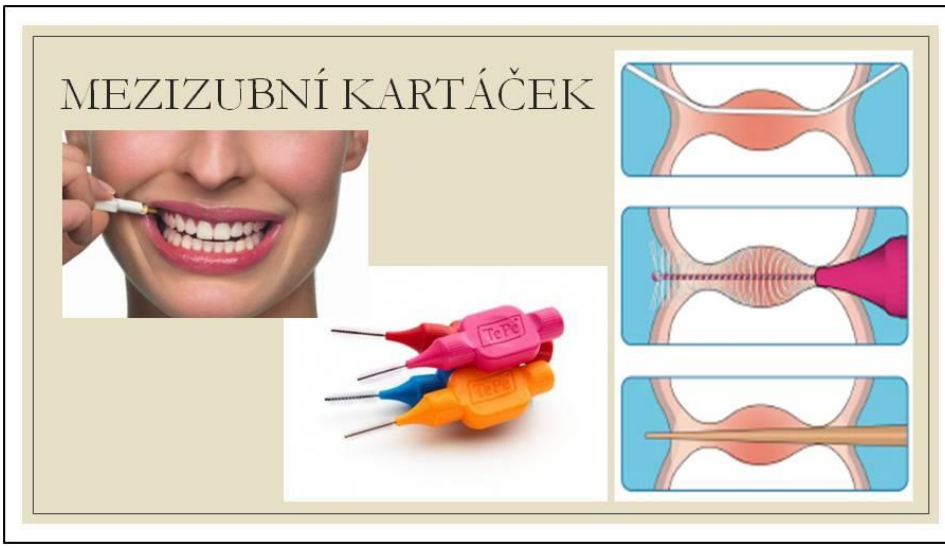
- Manuální/elektrický zubní kartáček
- Jednosvazkový kartáček
- Interdentální pomůcky-mezizubní kartáček
  - -párátko
  - -mezizubní nit

Chemické pomůcky

- Zubní pasta
- Ústní voda

ZUBNÍ KARTÁČEK

- **Malá hlavička**
- **Hustě osázený vlákny**
- **Měkká vlákna**
- **Rovný zástřih vláken**


MEZIZUBNÍ KARTÁČEK
TePe

KDO JE DENTÁLNÍ HYGIENISTKA?
Náplň práce dentální hygienistky:
• Profesionální dentální hygiena (odstraňování zubního kamene, pigmentací, povlaku...)
• Leštění zubů
• Bělení zubů
• Motivace a instruktáž správné péče
• Edukace a výchova k orálnímu zdraví

DĚKUJI ZA VAŠI POZORNOST...

Zdroje obrázků...

- http://www.nechcikazy.cz/co-je-zubni-eroze
- http://www.easydent.cz/hygiena/
- https://www.google.cz/search?q=dental
- https://www.google.cz/search?q=dental+hygienist&biw=1242&bih=566&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjP9-fyooHMAhVjQJoKHUE7B04Q_AUIBigB#tbm=isch&q=zubn%C3%AD+plak&imgrc=iIQJSuKAWh04UM%3A
- http://www.lauramanonelles.com/blogs/articulos/post/2012/12/19/La-caries-dental.aspx
- http://www.jiri-zemen.cz/?strana=co-je-to&detail=62
- http://www.zubzazubem.cz/spravne-cisteni-zubu/
- http://www.topmagazine.cz/nejspinavejsi-veci-u-vas-doma-chytate-jejich-kazdy-den/

- https://www.google.cz/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=0ahUKEwj56J2rhYzMAhVFlxoKHRRWDu4QjhwIBQ&url=https%3A%2F%2Fwww.consumerhealthdigest.com%2Fdental-health%2Fhow-to-know-when-to-replace-toothbrush.html&bvm=bv.119408272,d.bGs&psig=AFQjCNHdVPWfNjgc2TcAfVpMvnIUAUrQ0Q&ust=1460651454734926
- http://www.nechcikazy.cz/jak-spravne-si-cistit-zuby
- https://www.daliborbadal.cz/inpage/parodontologie/
- http://www.hnh.hu/nb/flossing-tennene-er-bortkastet-tid-og-gjor-mer-skade-enn-godt/
- http://www.belenizubu.info/beleni-zubu-dentalni-hygiena/
- http://dentagama.com/news/how-to-use-interdental-brushes
- http://www.getholistichealth.com/43371/be-your-own-dentist-here-are-tricks-to-remove-tartar-buildup-at-home/
- http://livelovefruit.com/7-foods-for-healthy-teeth/
- https://cz.pinterest.com/pin/2603712258003453/