



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra Výchova ke zdraví

Bakalářská práce

Úroveň dentální hygieny u vrcholových sportovců se specializací ve sportovních hrách

Vypracoval: Mikuláš Jáša
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice 2021



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Bachelor Thesis

The level of dental hygiene of top athletes specializing in sports games

Author: Mikuláš Jáša
Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice 2021

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Úroveň dentální hygieny vrcholových sportovců se specializací ve sportovních hrách

Jméno a příjmení autora: Mikuláš Jáša

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2021

Abstrakt:

Obor dentální hygiena je v dnešní době aktuální téma a je mu přikládána stále větší důležitost, a to u všech věkových kategorií. Zejména pak u sportovců, kteří se o chrup starají i z důvodu prevence zranění. Na základě těchto nových poznatků mapuje tato bakalářská práce úroveň znalostí o dentální hygieně a dodržování zásad prevence onemocnění dutiny ústní u profesionálních sportovců tří populárních sportů. Jsou to fotbal, hokej a volejbal. Praktická část bakalářské práce je zaměřena na dotazníkové šetření z oblasti dentální hygieny mezi zmínovanými profesionálními sportovci a zahrnuje obě pohlaví. Výchozí předpoklad je, že vrcholoví sportovci se dentální hygieně věnují minimálně stejně jako ostatní populace, ale zuby se jim více kazí vinou konzumace sladkých nápojů a energetických tyčinek a gelů. Cílem práce je zmapovat vzorek sportovců, kteří odpovídali na otázky v dotazníku. Vyhodnocené odpovědi jsou v práci zpracovány do grafů a tabulek spolu se slovním komentářem, který vypovídá o povědomí týkajícím se dentální hygieny u vzorku sportovců. V závěru bakalářské práce je shrnutí výsledků, a také doporučení pro vrcholové sportovce, jak mají pečovat o své zuby.

Klíčová slova: dentální hygiena, chrup, vrcholoví sportovci, dutina ústní, zuby

Bibliographical identification

Title of Bachelor Thesis: The level of dental hygiene of top athletes specializing in sports games

Author's first name and surname: Mikuláš Jáša

Fields of study: Health Education

Department: Health Education, Pedagogical faculty University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

The year of presentation: 2021

Abstract:

The field of dental hygiene is a topical issue today and is gaining more and more importance, for all age categories. Especially for athletes who take care of their teeth to prevent injuries. Based on these new findings, this bachelor's thesis maps the level of knowledge about dental hygiene and adherence to the principles of prevention of oral diseases in professional athletes of three popular sports, namely soccer, ice hockey and volleyball. The bachelor thesis consists of theoretical part, which deals with dental hygiene, its history and present, various myths in the field of dental hygiene and special nutritional means that professional athletes use. Part of the theoretical part is also prevention, which has a huge impact on reduction risk of dental caries and thus prevents potential injuries in athletes related to dental caries. The practical part of the bachelor's thesis is focused on a questionnaire survey in the field of dental hygiene among the mentioned professional athletes and includes both genders. The evaluated questionnaires are processed into graphs and tables together with a commentary, which testifies to the awareness of dental hygiene in a sample of athletes.

Key words: dental hygiene, set of teeth, top athletes, oral cavity, teeth

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne podpis studenta

Mé poděkování patří především Mgr. Michaele Pospíšilové, DiS. a doc. PaedDr. Emilu Řepkovi, CSc. za ochotu, odborné vedení a cenné rady při vypracování mé bakalářské práce. Také se sluší poděkovat vrcholovým sportovcům za ochotu při vyplnění dotazníků, kteří reprezentují tyto kluby: SK Dynamo České Budějovice, a.s., HC Madeta Motor České Budějovice, a.s., VK Jihostroj České Budějovice, z.s., AC Sparta Praha, a.s., Policejní volejbalový klub Olymp Praha, o.s. a VK ČEZ Karlovarsko, z.s. Velký dík patří také Mgr. Radce Otípkové za pomoc s odborným překladem. Na závěr chci také moc poděkovat svým rodičům za trpělivost, ochotu, toleranci a psychickou podporu.

Obsah

Úvod.....	9
Teoretická část.....	10
Dentální hygiena – počátky	10
Historie dentální hygieny.....	10
Počátky dentální hygieny v Evropě.....	11
Počátky dentální hygieny v České republice.....	12
Formy dentální hygieny.....	12
Individuální dentální hygiena.....	13
Profesionální dentální hygiena.....	13
Spolupráce s dentální hygienistkou.....	14
Motivace k návštěvě dentální hygienistky	14
Mýty a omyly v péči o zuby.....	16
Kazivost zubů je vrozená	16
Nejdůležitější je kvalitní zubní pasta a drahá ústní voda.....	16
Jsem starý a nešikovný, nové techniky jsou zbytečné.....	17
Sním před spaním jablko, zuby se vyčistí.....	17
Mezizubní kartáček způsobuje krvácení dásní	17
Dítě bere matce vápník.....	17
Preventivní péče o dutinu ústní.....	18
Vliv speciální výživy pro sportovce na kazivost zubů.....	18
Metodologie.....	20
Cíle práce	20
Úkoly práce.....	20
Výzkumné předpoklady.....	21

Výzkumné otázky.....	22
Praktická část	22
Metodika	22
Výzkumný vzorek.....	23
Průběh sbírání a zpracování dat.....	23
Vyplnění dotazníku.....	23
Edukační leták.....	24
Výsledky, analýzy dotazníkového šetření	25
Diskuze	47
Závěr a doporučení	48
Použitá literatura	53
Internetové zdroje	54
Seznam tabulek	55
Seznam grafů	56
Seznam příloh	57
Seznam vygenerovaných sportovců	58
Dotazník	60
Edukační leták	63

Úvod

Být věčně mladý, být věčně krásný. To je to, co si lidé od nepaměti přejí, po čem neustále touží a o co usilují. V průběhu lidského vývoje se neustále vědci, ale také různí šarlatáni, snaží přijít na to, jak pomoci člověku, aby zůstal co nejdéle přitažlivý a bez chybičky na vzhledu. A nutno říct, že měřítkem krásy velmi často bývají krásné, zářivě bílé zuby, zkrátka úsměv filmových hvězd bez poskvrnky. Zdravý a krásný chrup však není jen známkou pěkného vzhledu, ale často je také ukazatelem celkového stavu organismu. Naše ústa jsou totiž otevřenými dveřmi pro bakterie a jiné patogenní mikroorganismy, které mají vliv na tvorbu zubního kazu, na zánětlivé stavy dásní a vůbec na dutinu ústní. Všechno špatné v našich ústech je způsobeno různými bakteriemi. Jakmile dojde k jejich přemnožení nebo k jejich nakupení na jednom místě, vedou ke vzniku kazů a zánětů (Botticelli, 2002). Přebytné bakterie můžeme z úst odstranit pouhým čištěním běžnými kartáčky spolu s těmi mezizubními. Pokud už v dětství získáme základní hygienické návyky a osvojíme si správnou techniku čištění zubů, nebudeme muset podstupovat bolestivé vrtání zubů a další nepříjemné zákroky v ordinaci zubního lékaře. A předejdeme možná i některým dalším chorobám, které si můžeme způsobit nesprávným čištěním zubů.

Zubní lékaři mají velkou škálu různých prostředků, které jim dávají možnost udržet dutinu ústní v pořádku. Jsou to nové metody ošetření chrupu, zubní ordinace jsou vybavené moderními křesly, „bezbolestnými“ vrtačkami, panoramatickými rentgeny a různými typy kleští a dalších chirurgických nástrojů. Ale lékaři před těmito všemi vymoženostmi přesto dávno dávají přednost prevenci. I proto se vyvinul nový obor dentální hygiena, který nám právě s prevencí může hodně pomoci.

Dentální hygiena tedy není pouze zkrášlovací proces, jak si to lidé po celá desetiletí mysleli, ale má velmi důležité místo v péči o zdraví. Stará se o naši ústní dutinu, a především má právě onu preventivní funkci. Dentální hygiena se stala prvkem každodenního života a osvojit si její návyky a pravidla je velmi prospěšné. Zubů máme v dutině ústní v dospělém věku dvaatřicet, a ztratit jen jediný nich znamená možný zdravotní problém buď hned, nebo za nějaký čas.

Stomatologové řeší v dutině ústní vlastně dva základní neduhy – kazivost zubů a paradentózu. Přestože předejít jejich vzniku není až tak komplikované, počty pacientů neustále stoupají. A přitom základem je správná, důsledná a pravidelná ústní hygiena (Killian a kol, 1999).

Teoretická část

Dentální hygiena

Dentální hygiena je vlastně starost jedince o čistotu ústní dutiny, zubů a všech struktur, které se v ústech nacházejí, jako třeba protetické náhrady nebo ortodontické přístroje. Péče o hygienu úst je záležitostí každého jednotlivce zvlášť, to tedy znamená, že člověk stav dutiny ústní může ovlivnit domácí péčí o zuby a celkovou dentální hygienou, která by měla být součástí průměrně vzdělaného člověka dnešní společnosti (Killian a kol. 1999).

Správně a neustále vykonávaná hygiena úst a čištění zubů mají nejpodstatnější význam v prevenci onemocnění dásní (parodontóze) a vzniku zubního kazu (Machová, Kubátová a kol., 2009).

S pojmem dentální hygiena a s profesí dentální hygienistka se dnes setkáváme poměrně často, ale stále je dost lidí, kteří si pod těmito pojmy nedokážou představit, co konkrétně znamenají. A přitom povolání dentální hygienistky je už dlouho součástí práce stomatologických ordinací a zubních lékařů. Samozřejmě se postupem doby vyvíjí a velmi se rozšířilo i v České republice. Z názvu vyplývá, že se jedná o resort pečující o zdravý chrup. „Ústní hygiena (oral, mouth nebo dental hygien) je definována jako osobní údržba čistoty a hygieny zubů a ústních struktur čištěním zubů, stimulací tkání, masážemi dásní, hydroterapií i jinými procedurami doporučenými lékařem či hygienistkou pro zachování zubního a ústního zdraví“ (Killian a kol., 1999).

Historie dentální hygieny

Zuby trápily lidi už od pravěku. V tomto období ale lidé žili jen poměrně krátce, jejich strava také neobsahovala příliš cukru, takže se zubní kazy často nestihly vyvinout. I přesto jsou známé nálezy lebky, kde byl zaznamenán zubní kaz z doby kamenné, to je asi 25 000 let př.n.l. (Šrejmová, 2015). Ve starověku byl považován za příčinu starostí se zuby zubní červ, který „vrtal“ do zubu díru a způsoboval kažení chrupu, a především onu bolestivost. Starověcí lékaři se snažili červa zbavit zařikáváním nebo vypalováním žhavým drátem a vykuřováním, na utrpení mohly pomáhat různé bylinky. Ale v kulturách, kde se hygiena stala součástí náboženství, byla čištění zubů věnována velká pozornost. V Indii doporučovala kniha zákonů Manu z doby 600 př.n.l. a lékařské texty čištění zubů větvičkami rozkousanými na vlákna, které

sloužily jako kartáček, a směsí medu, zázvoru, skořice, soli, muškátového ořechu a sezamového oleje, to zase byla zubní pasta (Sojková, n.d.).

Pokrok v péči o chrup se příliš nedostavil ani ve velmi rozvinutém antickém Řecku, které bylo jinak svými medicínskými znalostmi proslulé. K cídění zubů se doporučovaly různé směsi myrhy, mátové šťávy a také pemzy, ústa si Řekové, a po nich i Římané, vyplachovali vínem, do které někdy přidali povařené žáby (Sojková, n.d.). V předcházení problémů se zuby a ústní dutinou obecně byli poměrně daleko na Arabském poloostrově, kde obyvatelům a léčitelům Korán zakazoval poškozování těla (tedy třeba i trhání zubů a další chirurgické zákroky), proto pozornost upřeli na čištění zubů a odstraňování zubního kamene.

Období středověku přineslo nové poznatky v ošetřování zubů. V 15. století italští lékaři (první byl zřejmě Giovanni d' Arcoli) nabádali léčit zuby pomocí zlata. Díru po kazu vyplňovali plátečkem zlata a doporučovali bolest zahnat ledovými obklady (Opatrná, n.d.). Samozřejmě, že tato péče se týkala spíše movitějších a urozenějších pacientů, na venkově nadále trhali viklající se a bolavé zuby například kováři nebo potulní trhači zubů, experty na tišení bolesti bývali mastičkáři a babky kořenářky. V tomto období se objevovaly třeba i „šílené“ metody na cídění zubů – třeba durynský léčitel Christian Franz Paullini v 17. století n.l. tvrdil, že zub lze nejlépe vydezinfikovat vlastní močí a že když člověka s bolavým zubem zbijeme bičem, bolest ho asi radši přejde (Opatrná, n.d.). Starostlivost a odborná péče o chrup se výrazně posunula o sto let později, kdy už se dá mluvit o vědě. Zubní lékařství se stalo součástí chirurgie, používaly se dokonalejší nástroje, a dokonce se začaly vyrábět i umělé zuby. Větší pozornost byla věnována také prevenci a čištění chrupu, postupně se začal vyvíjet obor orální (ústní) hygiena.

Počátky dentální hygieny v Evropě

Počátky orální (dneska spíše dentální) hygieny jako profese spadají do začátku 20. století. Prvním lékařem, který si pro svou ordinaci vyškolicil dentální hygienistku, byl Američan Alfred C. Fones. Všiml si totiž narůstajícího počtu pacientů ve své ordinaci, u kterých byl nucen dělat razantní zákroky v důsledku velkého množství zubních kazů a paradontózy. Rozhodl se proto více se zaměřit na prevenci. Tu ale velmi dobře mohla dělat jeho, k tomuto účelu vyškolená, asistentka – tou první specialistkou na prevenci byla Irene Newmannová (Knotková, 2009). Kladné výsledky přiměly Fonese později založit školící zařízení pro tuto novou, ale rychle se rozvíjející profesi. Informace o novém oboru se vzápětí rozšířily i po starém kontinentu, nejprve se dentální hygieně věnovali v severských zemích (Norsku, Švédsku,

Finsku) a ve Velké Británii. Avšak za centrum péče o dutinu ústní můžeme považovat Švýcarsko. Má velmi propracovanou strukturu dentální hygieny, první akademie pro budoucí ošetřovatele chrupu zde byla založena již v roce 1973 (Vliv užívání konopí..., 2010). Právě zde také vznikl tzv. Guided Biofilm Therapy (GBT) protokol, kde je definována správná procedura a používání vhodných nástrojů při práci v oblasti ústní hygieny (Kýkalová, 2020).

Vývoj dentální hygieny v České republice

Dentální hygiena je u nás poměrně mladý obor, ale za tu dobu se stala nedílnou součástí zubního lékařství. Specialistu (častěji to bývá specialistka) na hygienu dutiny ústní využívá již spousta stomatologů. Od roku 1996 se také v České republice mohou připravovat budoucí orální hygienistky na svou budoucí profesi, nejprve to bylo formou nástavbového studia. V současnosti je velké množství vyšších odborných škol, které ve své nabídce mají obor Dentální hygiena (titul DiS.), vysokoškolské vzdělání zajišťují např. Masarykova univerzita v Brně a Karlova univerzita v Praze (titul Bc.), ty nabízejí studium ve formě bakalářského programu. Po ukončení studia mají absolventi stejné pravomoci i pracovní zařazení (Šrejmová, 2015).

Od roku 2000 funguje také Asociace dentálních hygienistek České republiky, jejímž hlavním cílem bylo přiblížit nový obor zdravotníkům, ale i široké populaci, ukázat její přínos v prevenci péče o zuby.

Formy dentální hygieny

Dentální hygienu (nebo také orální či ústní) můžeme rozdělit na individuální a profesionální, záleží na tom, kdo tuto činnost provádí. Navzájem je však nelze od sebe oddělit, protože jsou spolu propojené. Nejdůležitější je spolupráce pacienta nebo spíš klienta. Bez jeho vůle a chuti podílet se na prevenci nebo přímé péči o chrup, je práce profesionální dentální hygienistky málo účinná a její vliv má krátké trvání. Vyškolená specialistka (samozřejmě může to být také specialista) poradí s technikou domácího ošetření a s vhodnými pomůckami, tyto techniky vykonávat pak už musí každý jedinec sám individuálně. Jde o to, aby jeho přístup k hygieně vedl k co nejlepším výsledkům. Individuální dentální hygienu nazýváme také někdy domácí ústní hygiena (Kolibová, 2009).

Individuální dentální hygiena

Prvotním cílem domácí ústní hygieny je odstranění zbytků jídla z mezizubních prostorů, a také očištění zubního plaku. Tato péče se provádí různými prostředky, můžeme je označit jako mechanické a chemické. Největší význam mají pomůcky mechanické (různé typy zubních kartáčků od klasických až po ty elektrické, vibrační nebo rotační), protože zubní plak lze odstranit pouze systematickým mechanickým čištěním (Kovařová, Čierny, 1994). Zubních kartáčků je na trhu nepřehledné množství druhů. Rozdílů jsou ve velikosti, tvaru, tuhosti štětin, délkou a postavením svazků štětin. Nejlepší ruční kartáčky jsou ty, které mají krátkou hlavu se zaoblenými syntetickými štětini, ty nepřijímají vodu a zůstávají tuhé. Významná je i oblast štětin, protože to přispívá k ochraně dásní (Grodza, 2009).

K dalším pomůckám pro individuální ústní hygienu patří zubní nitě a pásky, mezizubní kartáčky, také třeba dentální párátka. Mohou se ale používat orální sprchy, různé škrabky nebo přímo kartáčky na jazyk (Killian a kol., 1999). Dentální nit (floss), se skládá ze stočených nylonových vláken, některé typy potřené tenkou voskovou fólií, jejím kladem je lehčí aplikace do mezer mezi zuby. Zubní nitě mohou být používány natočením na prsty nebo pomocí násadky (Grodza, 2009). Zubní párátka by měla být vyrobena ze dřeva, které se neštěpí, a slouží k odstranění zbytků potravy.

Zubní pasty, zubní gely a ústní vody řadíme mezi chemické nástroje, které lze využít při domácí péči o chrup. Tyto pomůcky ulehčují odstraňování zubního plaku kartáčkem, některé dokonce dokážou nově vznikajícímu plaku zabránit (Killian a kol., 1999).

V domácím prostředí je možné využít třeba i lopatku na čištění jazyka. Tento proces napomáhá snížení množství mikrobů na jazyku i ve slinách (Grodza, 2009).

Profesionální dentální hygiena

Dentální specialista musí nejprve provést základní vyšetření dutiny ústní, diagnostikovat stav zubů a dásní, a potom určí způsob léčby. Názorně pacientovi ukáže techniky čištění zubů, může při tom použít různé modely chrupu nebo instruktáž provede přímo v ústech pacienta. Dentální hygienistka pomůže také s výběrem pomůcek pro domácí čištění, všimá si i zručnosti a manuálních dovedností svého klienta. Při stanovení správného postupu musí hygienistka zohlednit také stav gingivy, tvrdých zubních tkání, přítomnost ortodontických aparátů a fixních či snímacích náhrad. Pacientovi by měly být také poskytnuty srozumitelné informace ohledně

zásad správné výživy, s ohledem na prevenci vzniku zubního kazu (Mazánek, 2015). Během pacientovy návštěvy v ordinaci ústní hygienistky by mělo dojít k odstranění plaku a zubního kamene, nebo také k likvidaci zubní pigmentace, která je způsobovaná exogenními barvivy v různých nápojích (káva, čaj, červené víno) (Mazánek, 2015).

Provede-li dentální hygienista u svých pacientů svědomitě všechny tyto činnosti, které mají vlastně zdravotně-zkrášlující efekt, může se pak stomatolog plně věnovat závažnějším zákrokům.

Spolupráce s dentální hygienistkou

V současném zdravotnictví má nezastupitelné místo prevence, lékařská věda dnes daleko častěji usiluje o to nemocem předejít, než je potom nákladnými a pracnými způsoby léčit. Ve stomatologii představuje prevence soubor všech opatření a metod, které dokážou zabránit vzniku zubního kazu, parodontózy nebo zabránit onemocnění dásní. Důležitou úlohu v oblasti prevence má profese dentální hygienistky, která ve spolupráci se zubním lékařem usiluje o co nejlepší stav naší dutiny ústní.

Je dokázáno, že u pacientů, kteří spolupracují s týmem (stomatolog a dentální hygienistka), pravidelně docházejí na kontroly, zúčastňují se podpůrné terapie a kteří se plně řídí pokyny svých ošetřujících lékařů a specialistů, dochází k lepší prognóze třeba i v léčbě parodontitidy a dalších onemocnění zubů i dásní. Řada klinických studií však ukazuje, že spíš menšina pacientů soustavně plní pokyny, které obdrželi. Mezi léčebnými předpoklady a klinickou realitou jsou velké rozdíly, a ne pokaždé dosáhne přesvědčování dentální specialistiky žádoucího cíle (Botticelli, 2002)

Motivace k návštěvě dentální hygienistky

„Dlouhotrvajícího dobrého orálního zdraví je možné dosáhnout pouze v případě, že pacient pochopí snahu preventivního týmu. Ve snaze mít zdravý úsměv po celý život, musí pacienti a kliničtí pracovníci navzájem spolupracovat.“ (Limeback, 2017, str. 410)

Nedílnou, a možná právě tou nejdůležitější, součástí práce profesionální dentální hygienistky je motivace. Klientovi je potřeba jednoduše vysvětlit, k čemu je důležitá dentální hygiena. Zdůraznit mu, že se jedná především o prevenci, aby příště nemusel podstupovat

bolestivá ošetření ve stomatologické ordinaci. Ke každému jedinci je potřeba přistupovat zvlášť, hygienistka musí vnímat úroveň vzdělání konkrétního pacienta a samozřejmě najít správnou a vhodnou míru odbornosti a výběru slov, to může být velký problém. Specialistka nesmí klienta zahltit zbytečně obsáhlým, podrobným a příliš odborným vysvětlováním, aby ho neodradila. Podobně špatně ale může zapůsobit i příliš krátký a jednoduchý výklad problematiky dentální hygieny, pacient by neměl získat dojem, že se jedná o zbytečnou záležitost (Kolibová, 2009).

V rámci návštěv u orální specialistiky je přínosné motivovat pacienta, aby přestal kouřit. Nejen, že kouření škodlivě působí na celkový zdravotní stav jedince, ale z pozice stomatologie a kvality prostředí v dutině ústní je jasné, že kuřáci mají větší předpoklady k parodontitidě, výskytu recesů, krčkových kazů a jiným mykotickým onemocněním (Kykalová, 2020). K práci dentální hygienistky v poslední době přibyla i starost o pacienty, kteří holdují konopí („Vliv užívání konopí...“, 2010). Mnozí si jistě nepřipouštějí, že konopí negativně působí na dutinu ústní. Konopí vyvolává xerostomii (konstantní pocit suchosti v ústech) (Knotková, 2020), a tím i zvýšenému riziku kazivosti zubů.

V České republice je preventivní péče hrazena pojišťovny, ale v některých jiných vyspělých zemích to obvyklé není. Sportovní lékařství bývá nejčastěji spojováno s léčbou nejrůznějších úrazů, masáží svalů apod., sportovní stomatologie zase většinou ošetřuje zlomené čelisti nebo uražené zuby. Přesto je stále více nutné věnovat pozornost celkovému stavu dutiny ústní, a především prevenci, protože výborná kondice zubů může přispět sportovci k dosažení lepšího výkonu. Profesionální sportovec si snadno přivodí stomatologické problémy kvůli přísné životosprávě nebo sportovnímu tlaku trenéra. Sportovec bývá často dehydratován, a to snižuje množství slin v ústech. Proto sportovci strádají kvůli suchosti v dutině ústní, zároveň dochází k poničení zubní skloviny. Také strava sportovců musí být energeticky bohatá, proto je pro sportovce nejjednodušší sáhnout po sladkém nápoji, energetické tyčince nebo gelu. Tady by si ale profesionálové, ale i amatéři měli uvědomit, že množství sacharidů a kyselosti působí neblaze na stav chrupu (Vrcholoví sportovci..., 2014). Pro sportovce by právě tohle mělo být největší motivací, proč navštěvovat častěji zubního lékaře a dentální hygienistku.

„Zdravá ústní dutina nebolí! Ale nemyslím si, že můžeme zlepšit výkon sportovce. Můžeme jen zajistit jejich ústní pohodu. Bych byl velmi rád, kdyby sportovci navštěvovali zubního lékaře preventivně alespoň jednou ročně. Neměli bychom být považováni jen za techniky,“ uvedl stomatolog francouzských tenistů Stephane Perez (Každý vrcholový..., 2019).

Mýty a omyly v péči o zuby

Ve většině vyspělých zemí jsou v současnosti zdravotnictví a také stomatologie na vysoké úrovni, přesto mezi neodbornou veřejností stále vydržely pověsti a výmysly, které se velmi často stávají záminkou, proč řádně nepečovat o dutinu ústní, případně tato ničím nepodložená tvrzení mohou vyvolávat nepotřebný strach ze stomatologické péče.

Kazivost zubů je vrozená

Tento ničím nepodložený omyl se jen těžko vyvrací. Tvrzení, že zkažené zuby pacient „podědil“, je pro mnohé lidi jen výmluva, ale příčinou kazivosti zubů je nesprávná orální hygiena a chybné techniky čištění zubů. V otázce zubního zdraví hraje genetika jen velmi malou roli. Je to trochu podobné problémům s obezitou. Pokud má dítě oba rodiče s nadváhou, neznamená to, že pokud bude dodržovat správnou životosprávu, bude se pravidelně hýbat, tak že bude stejně obézní. Samozřejmě, určité předpoklady k onemocnění může mít, ale důležitější je osobní přístup. Pokud má jedinec pocit, že má nějaké dispozice k určitým problémům, správnou péčí o zuby jim může předejít (Barcalová, 2019).

Nejdůležitější je kvalitní zubní pasta a drahá ústní voda

Tuto pověru podněcuje masivní reklama různých společností, které se zabývají výrobou a distribucí těchto výrobků. Přitom funkce zubní pasty a orální vody je spíš dezinfekční a deodorační. Na odstranění zubního plaku mají největší podíl zubní kartáček a dentální nit, záleží především na tom, jak dobře si člověk umí s těmito pomůckami poradit.

Jsem starý a nešikovný, nové techniky jsou zbytečné

Stáří pacienta by nemělo ovlivňovat to, jak pečlivě se bude o své zuby starat. Pokud má člověk své zuby, měl by se o ně starat podle rad dentální hygienistky a stomatologa. Specialitka s klientem provede řadu cviků, aby manuálně zvládl správnou techniku čištění, pohyby nejsou až tak složité. Pouze tyto úkony vyžadují u pacienta trpělivost a motivovanost pro to, že činnost, kterou dělá, vede k zdravému chrupu (Barcalová, 2019).

Sním před spaním jablko, zuby se vyčistí

Pověra o jablku na noc se tradovala po generace, při dnešních znalostech se jedná spíš o lenost vyčistit si pořádně zuby před spaním. Jablka jsou kyselá a obsahují cukr, takže naši ústní dutině mohou škodit hned dvakrát. Zuby jsou hodně citlivé na kyselost, kyselina naleptává skloviny a odstraňuje z ní vápník, zuby jsou pak mnohem náchylnější ke kazivosti. Pokud tedy člověk sní jablko před spaním, musí stejnou péči věnovat následnému ošetření ústní dutiny.

Mezizubní kartáček způsobuje krvácení dásní

Krvácení dásní není způsobeno kartáčkem, ale zánětem, který za krvácivostí dásní zpravidla bývá. Příčinou zánětu jsou patogenní mikroorganismy v oblasti dutiny ústní. Pokud nejsou pravidelně a správně mechanicky zneškodňovány, dásně se zanítí, aby se samy zbavily nežádoucích bakterií. Pokud jsou dásně už oteklé, je to signál, je v dásni více krve, která obsahuje bílé krvinky. Tomuto procesu jde zamezit jedinou cestou, a to pořádným čištěním mezizubním mezer speciálním kartáčkem nebo nití, a to i ve chvíli, kdy už je v dásni zánět. Je velmi špatné podceňovat krvácení dásní, protože to může vést až k parodontitidě, to je onemocnění závěsného aparátu chrupu, a následně i k viklání a ke ztrátě zubu. (Botticelli, 2002)

Dítě bere matce vápník

Těhotenství je období, které silně ovlivňuje organismus budoucí matky. Nepodložená fáma traduje, že dítě bere matce vápník, proto se těhotným ženám více kazí zuby. Pravdou je, že plod skutečně z těla matky odebírá živiny, tedy i vápník, ale dostává je přes placentu. Nejvíce vápníku má člověk v kostech, z této teorie by plynulo, že těhotné ženy trpí také zvýšenou lámavostí kostí, to se ale mezi laickou veřejností neříká. Důvodů zvýšené kazivosti chrupu budoucích maminek může být několik. Ranní nevolnosti a zvracení, při nichž dochází k leptání zubní skloviny kyselinami z žaludečních šťáv, zuby oslabuje a jsou více citlivé na vznik zubního kazu (Zouharová, 2009). Jestliže má matka navíc zvláštní chutě, které v tomto období bývají třeba na sladká jídla, může to být další příčina vzniku zubního kazu. Přidat se k těmto potížím může také únava po porodu a starost o novorozence, matka tak nemá tolik času na sebe a zanedbává péči o dutinu ústní.

Preventivní péče o dutinu ústní

Nejlepší je začít pečovat o zuby a dásně od nejtělejšího věku, a tím předcházet vzniku zubního kazu a parodontóze (Grodza, 2009)

Už v roce 1870 se začaly objevovat studie, které popisovaly vztah zdravé dentice na celkový stav organismus. Dokonce se v jedné z prací vyskytla myšlenka z oblasti ekonomiky „jedna unce prevence má cenu jedné libry léčby“ (Mazánek a kol., 2015). Hlavní metou všech preventivních opatření, která mají podporovat zdravý vývoj soustavy zubů, je zároveň podpora celkového zdraví jedince. Stomatologická péče v oblasti prevence (dentální hygiena) tak musí směřovat k co nejširší populaci, především k rodičům a jejich dětem.

Nedostatečná ústní hygiena může být příčinou i takových onemocnění, jako jsou diabetes nebo infarkt. Bakterie a toxické látky ze zánětlivých ložisek v ústní dutině oslabují obranyschopnost organismu, mohou mít negativní vliv i na kardiovaskulární systém (Kovalová, Čierny, 1997).

Preventivní dentální péče o má podporu i ze strany různých institucí, které mohou svým přístupem působit na výchovu a způsob života lidí. Jsou to různá média, školská zařízení, zdravotnické instituce, státní správa a zdravotní pojišťovny (Killian a kol., 1999).

Vliv speciální výživy pro sportovce na kazivost zubů

Skladba jídla a způsob, jakým potraviny člověk přijímá, mají markantní vliv na kazivost zubů (Mazánek a kol., 2015). Podle řady studií je jasné, že stravovací návyky a jídelní vzorce zásadně ovlivňují to, v jaké míře u jedince vyvinou kazy, které je třeba ošetřit u stomatologa. Proto je zřejmé, že každý člověk může sám ovlivnit kazivost svého chrupu. Samozřejmě je velmi důležité vypěstovat správné návyky u dětí a mladistvých, aby jejich jídelníček nebyl plný sladkých potravin, ale ještě větší nebezpečí představují energetické nápoje, které se mezi mladými lidmi těší obrovské oblibě. Hlavně adolescenti mají pocit dospělosti, pokud ve velké míře konzumují drinky v barevném obalu, které obsahují kofein, taurin, rostlinné extrakty, a především cukr, které jsou sice zdraví škodlivé, ale právě proto jsou zřejmě „cool“ a vytvářejí to správné image. Pro zuby jsou z této směsi nejnebezpečnější zkvasitelné cukry. Existuje přímá souvislost se vznikem zubního kazu a častou konzumací cukru, cukr se tedy spolu se zubním plakem jeví jako nejčastější příčina kazivosti zubů (Zouharová, 2009). Dentální hygienisté se zaměřují ve své preventivní péči hlavně na tuto skupinu (dětí a mladistvých), protože představuje

největší problém. Optimální složení jídelníčku je důležité nejen pro zdravý vývoj zubů, ale i pro celkový stav organismu. Přílišná konzumace cukru a slazených nápojů neškodí jenom chrupu, ale vede k obezitě, diabetu, ateroskleróze a vysokému krevnímu tlaku (Zouharová, 2009).

Některé výzkumy se soustřeďují na míru kazivosti zubů vrcholových sportovců, protože je prokázáno, že mají více kazů než „normální“ populace. Dříve se stomatologové domnívali, že příčinou je jejich časová zaneprázdněnost, že pro svůj nabitý tréninkový program nemají tolik času navštěvovat pravidelně zubního lékaře a docházet na preventivní prohlídky. Proto se výzkumníci např. v Londýně soustředili na skupinu několika set sportovců, aby zmapovali stav jejich dutiny ústní i to, jak se k péči o zuby staví. Studie zjistily, že téměř všichni sportovci se o své zuby starali minimálně stejně jako ostatní lidé. Minimálně dvakrát ročně docházeli na zubní prohlídku, zuby si 94 % respondentů čistilo nejméně dvakrát denně, dokonce 44 % z nich používalo dentální nit (Kaloc, 2019), to jsou pozitivnější čísla než u běžné populace. Někteří sportovci v dotazníku uvedli, že dobrý stav dutiny ústní jim pomáhá k lepším výkonům a podílí se i na kvalitnějších výkonech. Proč tedy téměř polovina ze vzorku profesionálních sportovců měla neléčené kazy a proč i přes nadprůměrnou péči o zuby byla u nich kazivost hodně vysoká (Vrcholoví sportovci..., 2014)? V dalším šetření bylo prokázáno, že velká většina těchto dotázaných sportovců pravidelně pila slazené nápoje (skoro 87 %), konzumovala energetické tyčinky a gely, což zjevně zvýšilo nebezpečí vývinu zubního kazu. „Zjistili jsme, že většina atletů, které jsme sledovali, má zdravé návyky, čistí si zuby 2x denně, pravidelně navštěvují zubaře, nekouří a mají vesměs zdravou stravu. Při tréninku a závodech však často konzumují energetické nápoje a gely. Cukr v těchto produktech zvyšuje riziko zubního kazu a obsah kyselin eroduje zubní sklovinu. Toto může přispívat k vysokému výskytu kazů, který jsme viděli v záznamech ze zubních prohlídek.“ (Kaloc, 2019)

Podobné poznatky uvedl také Stephan Perez, zubní lékař, který pečuje o tenisové reprezentanty Francie. Konzumace cukru a sladkých produktů nebyla nikdy považována u sportovců za problém. Nejedná se přitom pouze o doplnění energie během sportovního výkonu, ale také jsou zde velmi důležité obchodní zájmy. Příjmy sportovců nebo velkých sportovních akcí plynou od velkých společností, které vyrábějí právě tyto produkty (Coca-Cola, Haribo apod.) (Každý vrcholový..., 2019).

Z tohoto nepříjemného stavu je pravděpodobně jediná cesta. Tou musí být omezení cukrů ve sportovní výživě, tedy i v různých nápojích, tyčinkách a gelech, které jsou ale třeba

v cyklistice téměř nezbytné. Případně musejí svůj přístup k dentální hygieně změnit sami sportovci. Návštěvy zubního lékaře dvakrát ročně asi nestačí. Výzkumníci jistě vyberou další skupinu profesionálních sportovců, aby testovali změny v jejich přístupu a vydali nová doporučení (Každý vrcholový..., 2019).

Metodologie

Cíle práce

Tato bakalářská práce se pomocí dotazníkového šetření snaží zmapovat úroveň dentální hygieny u vrcholových sportovců vzhledem k jejich specializaci ve sportovních hrách z Českých Budějovic, Karlových Varů a Prahy. Má za úkol motivovat, vytvořit edukační program a instruovat správnou péči o dutinu ústní a ovlivnit tak prevenci výskytu zubního kazu. Primárním cílem průzkumu je porovnání přístupu, úrovně informativnosti a pohledu na dentální hygienu mezi vrcholovými sportovci vzhledem k jejich specializaci. Dalším hlavním cílem je zjistit, kolik procent sportovců se s pojmem dentální hygienistka nikdy v životě nesetkalo. Vedlejším cílem je přijít na to, proč vrcholoví sportovci buď navštěvují, anebo nenavštěvují dentální hygienu. Zjistit, zda vrcholoví sportovci myslí při výběru potravin a nápojů na zdravotní stav chrupu, je jeden z vedlejších cílů a zároveň jeden z vedlejších cílů je zjistit, jestli vůbec a kdy vrcholoví sportovci konzumují energetické nápoje nebo tyčinky.

Úkoly práce

- Vyhledat odborné literární publikace a prameny, které se vztahují k tématu;
- Na základě konzultací s vedoucím práce sestavit obsah bakalářské práce;
- Provést dotazníkové šetření na základě sestaveného dotazníku;
- Provést analýzu získaných dat;
- Vyhodnotit výsledky;
- Vytvořit edukační leták pro zkoumanou skupinu na základě dotazníkového šetření;
- Stanovit závěry a doporučení pro vrcholové sportovce při péči o dutinu ústní.

Výzkumné předpoklady

Předpokládá se, že výzkumné předpoklady, které jsou uvedené níže, budou zodpovězeny na základě vyhodnocení získaných dat.

Výzkumné předpoklady:

- Předpokládaná domněnka je, že více jak 80 % dotázaných respondentů pravidelně (alespoň jedenkrát ročně) navštěvuje zubního lékaře z důvodu preventivních prohlídek. Toto „pravidlo“ je považováno za základ primární prevence (Mazánek, Urban, 2003) a (Killian a kol., 1999).
- V české společnosti a obecně mezi lidmi žijícími na území České republiky stále ještě není tak zažitá profese dentálního hygienisty nebo dentální hygienistky (Zouharová, 2009). Proto je předpoklad, že počet dotazovaných respondentů, kteří navštěvují pravidelně dentální hygienistku, nepřekročí víc než 30 dotázaných.
- Řada studií věnujících se prevenci zubního kazu doporučuje si nejlépe čistit zuby po každém jídle (Mazánek, 2015). Ale jako plně dostačující a zároveň nejčastější praxí je však čistit si zuby dvakrát denně (Botticelli, 2002). Je výzkumný předpoklad, a lze usoudit i z vlastních zkušeností, že více než 90 respondentů, bez ohledu na pohlaví, dodržuje tuto zažitou praxi a zuby si čistí minimálně dvakrát denně.
- Ve svých studiích popisují (Zouharová, 2009 a Merglová, Ivančaková, 2000), že současný trh s dentálními pomůckami nabízí dlouhou řadu pomůcek a novinek. Tyto pomůcky zároveň doporučují jako základní pomůcky pro dokonalé čištění zubů a vřele doporučují používat hlavně mezizubní kartáček. Výzkumný předpoklad tedy zní, že více jak polovina, tedy zhruba 43 respondentů, mezizubní kartáček používá.
- Na základě několika ověřených internetových zdrojů (Kýkalová, 2020, Vrcholoví sportovci..., 2014) mají vrcholoví sportovci častěji zkažené zuby, i když si je lépe čistí. Mohou za to energetické nápoje, gely a tyčinky, které obsahují plno cukru. Kvůli tomu se domníváme, že více jak 70 respondentů konzumuje energetické doplňky stravy.

Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1 „Předpokládám, že více jak 80 % dotázaných respondentů pravidelně navštěvuje zubního lékaře.“

Výzkumná otázka č. 2 „Předpokládám, že počet dotazovaných respondentů, kteří navštěvují pravidelně dentální hygienistku, nepřekročí víc jak 30 respondentů.“

Výzkumná otázka č. 3 „Předpokládám, že více než 90 respondentů bez ohledu na pohlaví, si čistí zuby minimálně dvakrát denně.“

Výzkumná otázka č. 4 „Předpokládám, že více jak polovina, tedy zhruba 48 respondentů, používá mezizubní kartáček.“

Výzkumná otázka č. 5 „Předpokládám, že více než 70 respondentů, tedy vrcholových sportovců, konzumuje energetické nápoje, gely a tyčinky (RedBull, Coca-Cola).“

Praktická část

Metodika

Informace byly posbírané na základě online dotazníku. Z důvodu pandemie covid-19, která zasáhla celý svět, byla nutné zvolit tento typ techniky, abych nebylo ohroženo zdraví autora a zdraví respondentů. Osobní kontakt tedy nebyl možný. Online dotazník umožňuje velice lehce získat potřebné informace od požadovaného počtu jedinců, a to navíc v krátkém časovém intervalu. Obrovským bonusem této techniky je zaručení anonymity. Značnou nevýhodou online dotazníkového šetření je nevědomost, zda dotazník doopravdy vyplňuje požadovaný respondent – vrcholový sportovec. Záleží taky na ochotě respondenta a aby na otázky odpovídal podle nejlepšího vědomí a svědomí. Otázky v dotazníku byly sestaveny za pomoci Mgr. Michaely Pospíšilové, DiS a samotný online dotazník byl vytvořen na webové stránce www.survio.cz.

Průzkum probíhal pouze pomocí online anonymních dotazníků, tedy v elektronické formě. Dotazník obsahuje 14 uzavřených otázek. Z toho u dvou z nich mohli vrcholoví sportovci vybírat jednu nebo více odpovědí. Žádná otázka není otevřená.

Aby byly otázky co nejvíce srozumitelné, provedl jsem před samotným výzkumem předvýzkum. Vzorkem pro předvýzkum autorova rodina, tedy všichni sportovci a jeden z dotázaných dokonce vrcholový sportovec. Plné znění dotazníku je v příloze.

Výzkumný vzorek

Výzkumným vzorkem se stali profesionální volejbalisté, fotbalisté a hokejisté z Českých Budějovic, Karlových Varů a Prahy. Všem vrcholovým sportovcům bylo více než 18 let a je jisté, že se nijak neangažují v oboru stomatologie.

Průběh sbírání a zpracování dat

Data byla sbírána od začátku ledna 2021 do půlky února 2021. Elektronický dotazník byl vypracován pomocí již zmíněné webové stránky www.survio.cz, a následně byl rozeslán přes sociální sítě nebo maily. Aby byla zvýšena procentuální pravděpodobnost vyplnění dotazníku, a především jeho návratnost, byla nabídnuta respondentům odměna za aktivní přístup. Za pravdivé vyplnění dotazníku jim byl darován slevový kód na nákup v e-shopu drogerie Rossmann. Slevu 10 % z původní ceny mohli respondenti využít na hygienické potřeby ve zmíněném e-shopu. Následně byla data zpracována pomocí programu Excel 2016, kde byly ve velké míře využity zejména výsečové grafy.

Vyplnění dotazníků

Celkový počet vyplněných dotazníků je 95, z toho ani jeden nemusel být vyřazen kvůli chybnému vyplnění, tudíž bylo vyhodnoceno všech pětadevadesát dotazníků. Celková návratnost elektronického dotazníku tudíž tvoří 100 %. Podrobnější informace ohledně dotazníků jsou v následujících dvou tabulkách.

Tabulka 1a: Analýza dotazníků - fotbal

Fotbal	rozdáno	vyplněno	návratnost	vyřazeno
El. dotazník	-	40	-	0
celkem	-	40	-	0

[Zdroj: vlastní]

Tabulka 1b: Analýza dotazníků - hokej

Hokej	rozdáno	vyplněno	návratnost	vyřazeno
El. dotazník	-	24	-	0
celkem	-	24	-	0

[Zdroj: vlastní]

Tabulka 1c: Analýza dotazníků - volejbal

Volejbal	rozdáno	vyplněno	návratnost	vyřazeno
El. dotazník	-	31	-	0
celkem	-	31	-	0

[Zdroj: vlastní]

Základ, tedy 100 %, tvoří:

- a) 40 dotazníků (n = 40, tj. 100 %) od vrcholových fotbalistů
- b) 24 dotazníků (n = 24, tj. 100 %) od vrcholových hokejistů
- c) 31 dotazníků (n = 31, tj. 100 %) od vrcholových volejbalistů

Edukační leták

Edukační leták byl zpracován na základě získaných dat z dotazníkového šetření. Leták nese název „Jak docílit oslnivého úsměvu?“ Edukační leták byl vypracován v online programu Canva. Leták je zaměřený na pomůcky, které se nejčastěji používají v dentální hygieně.

Dále jsou v letáku popsány různé techniky čištění chrupu a určité souvislosti mezi dietou a zdravou dutinou ústní. Edukační materiál ukazuje, jak správně o chrup pečovat, a to jak vrcholovým sportovcům, tak běžné populaci. Případně se snaží aspoň částečně eliminovat případné nedostatky v dentální hygieně.

Edukační leták byl vrcholovým sportovcům, kteří vyplnili zasláný dotazník, poskytnut elektronickou formou na jejich osobní emailové adresy.

Jeho plné znění je k nalezení v příloze.

Výsledky, analýzy dotazníkového šetření

Výsledky dotazníkového šetření vrcholových sportovců se specializací ve sportovních hrách v Českých Budějovicích. Na základě vyplněných dotazníků byly zjištěny následující údaje:

Analýza otázky č. 1: Jaké je Vaše pohlaví?

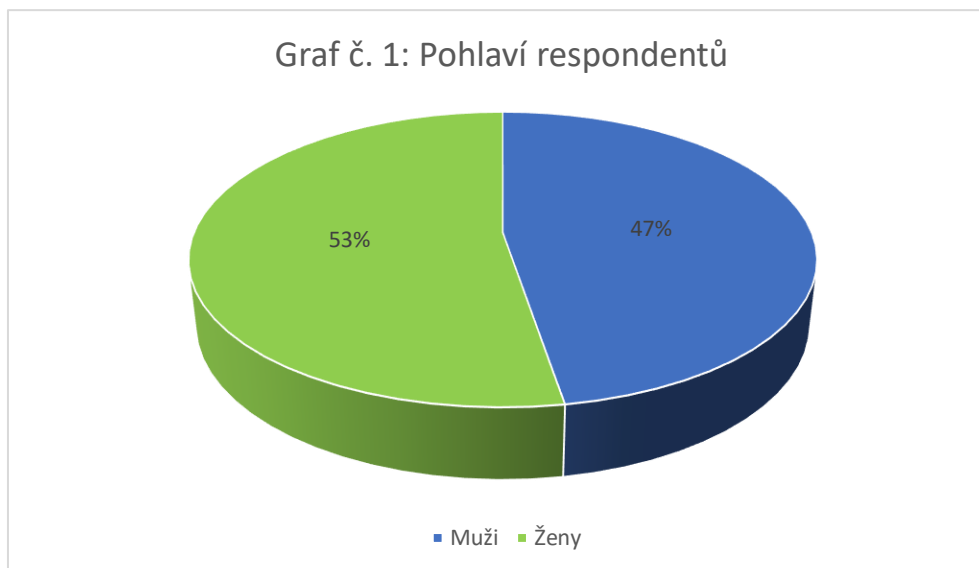
Tabulka č. 1 znázorňuje celkový sledovaný soubor respondentů rozdělený podle pohlaví v absolutních číslech.

Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů

Pohlaví	Absolutní počet respondentů
Muži	45
Ženy	50
Celkem	95

[Zdroj: vlastní]

Kategorii „muži“ tvoří počet 45 a kategorii „ženy“ tvoří počet 50. Kategorie „celkem“ je pak součet obou předešlých kategorií a tvoří počet 95.



Graf č. 1 znázorňuje celkový sledovaný soubor respondentů, vrcholových sportovců, v procentech rozdělený podle pohlaví. Dotazovaný vzorek čítá 47 % mužů a 53 % žen.

Analýza otázky č. 2: Jaký děláte vrcholový sport?

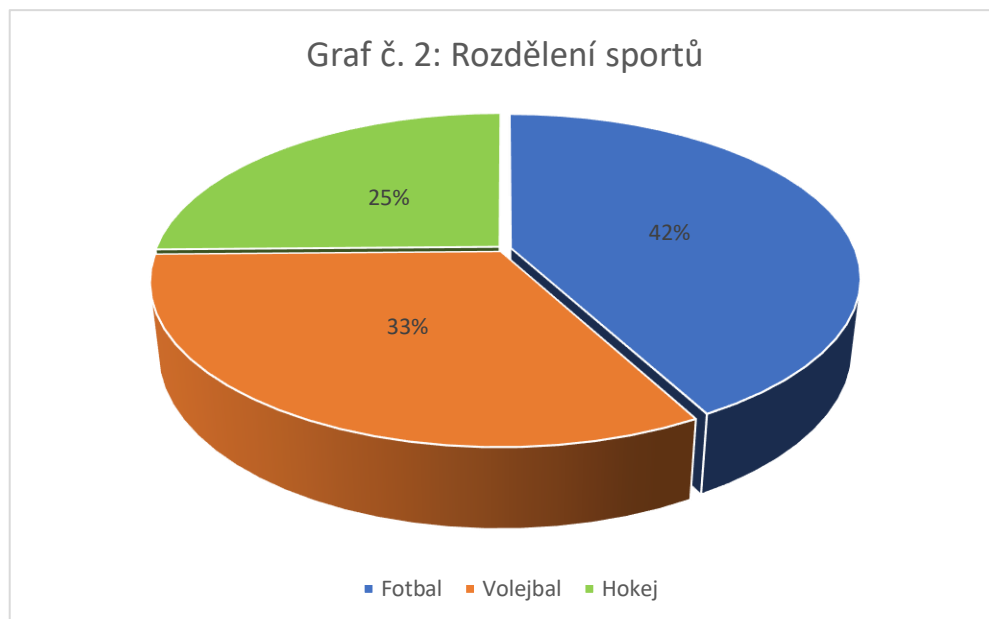
Tabulka č. 2 znázorňuje rozdělení respondentů, vrcholových sportovců, podle specializace ve sportovních hrách v absolutních číslech.

Tabulka č. 2: Specializace ve sportovních hrách

	Muži	Ženy	Celkem
Fotbal	24	16	40
Hokej	14	10	24
Volejbal	7	24	31

[Zdroj vlastní]

Kategorii „fotbal“ tvoří počet 40, kategorii „volejbal“ tvoří počet 24 a kategorii „hokej“ tvoří počet 31. Kategorie „celkem“ je pak součet všech předešlých kategorií a tvoří počet 95.



[Zdroj: vlastní]

Graf č. 2 znázorňuje celkový sledovaný soubor respondentů, vrcholových sportovců, v procentech rozdělený podle specializace ve sportovních hrách. Dotazovaný vzorek čítá 42 % hlásících se do kategorie „fotbal“. Do kategorie „volejbal“ spadá 33 % a zbylých 25 % patří kategorii „hokej“.

Analýza otázky č. 3: Kolikrát do roka navštívíte zubního lékaře?

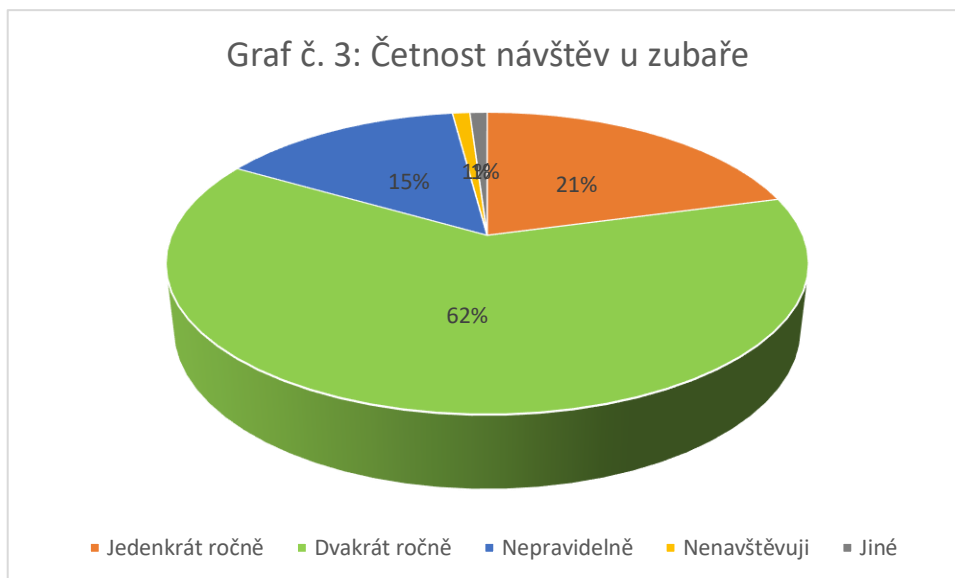
Tabulka č. 3 znázorňuje četnost návštěv respondentů, vrcholových sportovců, u zubního lékaře rozdělenou podle specializace ve sportovních hrách v absolutních číslech.

Tabulka č. 3: Četnost návštěv u zubaře

	Fotbal	Hokej	Volejbal	Celkem
Jedenkrát ročně	4	8	8	20
Dvakrát ročně	27	14	18	59
Nepravidelně (tzn. méně než jednou ročně)	7	2	5	14
Nenavštěvuji, pouze když mám problém	1	0	0	1
Jiné	1	0	0	1

[Zdroj: vlastní]

V kategorii „fotbal“ navštěvuji zubního lékaře 1x ročně 4 respondenti, 2x ročně 27 respondentů, méně než 1x ročně, tedy nepravidelně, chodí k zubaři 7 respondentů a k lékaři chodí pouze, když má problém 1 respondent. Totéž platí pro možnost „jiné“, kterou vyplnil pouze jeden respondent. V kategorii „hokej“ navštěvuje zubního lékaře 1x ročně 8 respondentů, 2x do roka 14 respondentů, nepravidelně anebo k lékaři chodí pouze, když mají problém 2 respondenti a možnost „jiné“ nezvolil žádný respondent z kategorie „hokej“. V kategorii „volejbal“ navštěvuje zubního lékaře 1x ročně také 8 respondentů, 2x ročně 18 respondentů, nepravidelně anebo k lékaři chodí pouze, když mají problém 5 respondentů a možnost „jiné“ opět nezvolil žádný respondent z kategorie „volejbal“. Kategorie „celkem“ je pak součet všech předešlých kategorií. Celkem navštěvuje zubního lékaře 1x ročně 20 respondentů, 2x ročně 59 respondentů, nepravidelně chodí k zubaři 14 respondentů a nenavštěvuje neboli k lékaři chodí pouze, když má problém 1 respondent a možnost „jiné“ zvolil 1 tázaný vrcholový sportovec.



[Zdroj: vlastní]

Graf č. 3 znázorňuje četnost návštěv vrcholových sportovců, kteří vyplnili dotazník, u zubního lékaře v procentech. Nejvyšší procento, tedy 62 %, tvoří skupina respondentů, kteří uvedli, že navštěvují zubaře dvakrát ročně. Jedenkrát ročně navštěvuje zubaře 21 % vrcholových sportovců. Nepravidelně chodí k zubaři 15 % vrcholových sportovců. A jenom 1 % mají kategorie „nenavštěvuji“ a „jiné“.

Analýza otázky č. 4: Navštěvujete pravidelně dentální hygienistku?

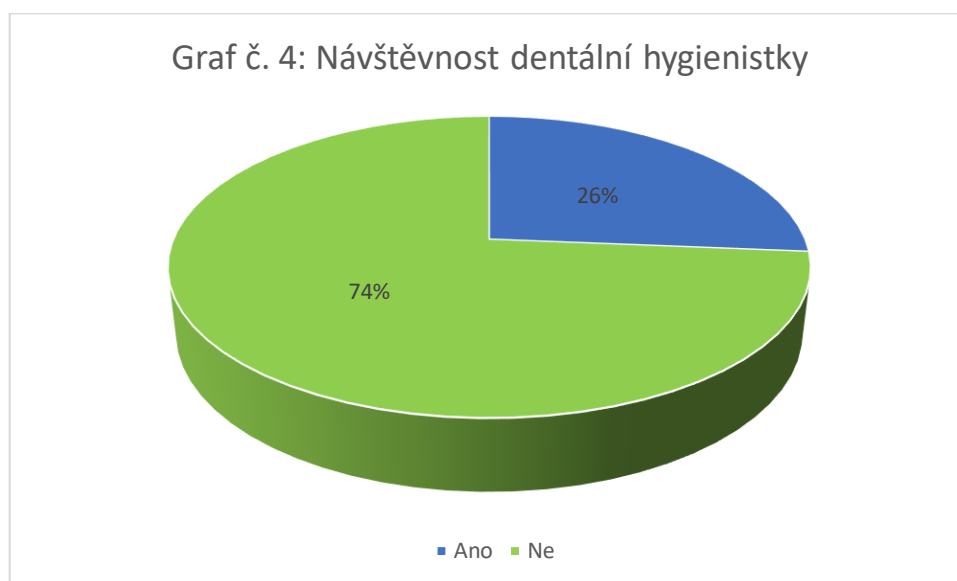
Tabulka č. 4 znázorňuje návštěvnost respondentů, vrcholových sportovců, u dentální hygienistky rozdělenou podle specializace ve sportovních hrách v absolutních číslech.

Tabulka č. 4: Četnost návštěv u dentální hygienistky

	Fotbal	Hokej	Volejbal	Celkem
Ano	8	9	8	25
Ne	32	15	23	70

[Zdroj: vlastní]

V kategorii „fotbal“ navštěvuje dentální hygienistku 8 respondentů a nenavštěvuje ji 32 dotázaných. V kategorii „hokej“ navštěvuje dentální hygienistku 9 respondentů a nenavštěvuje ji 15 účastníků ankety. V kategorii „volejbal“ navštěvuje dentální hygienistku 8 dotázaných a nenavštěvuje ji 23 sportovců. Kategorie „celkem“ je pak součet všech tří předešlých kategorií. Celkem navštěvuje dentální hygienistku 25 respondentů (26 %) a nenavštěvuje ji 70 dotázaných (74 %).



[Zdroj: vlastní]

Graf č. 4 znázorňuje návštěvnost respondentů u dentální hygienistky v procentech. V grafu je porovnáno, kolik vrcholových sportovců, kteří vyplnili dotazník, navštěvuje dentální hygienistku a kolik respondentů nenavštěvuje dentální hygienistku vůbec. Z grafu je patrné, že dentální hygienistku navštěvuje pouze 26 % vrcholových sportovců. Převažuje tedy hodnota 74 %, která odkazuje na vrcholové sportovce, kteří dentální hygienistku nenavštěvují.

Analýza otázky č. 5: Kolikrát denně si čistíte zuby?

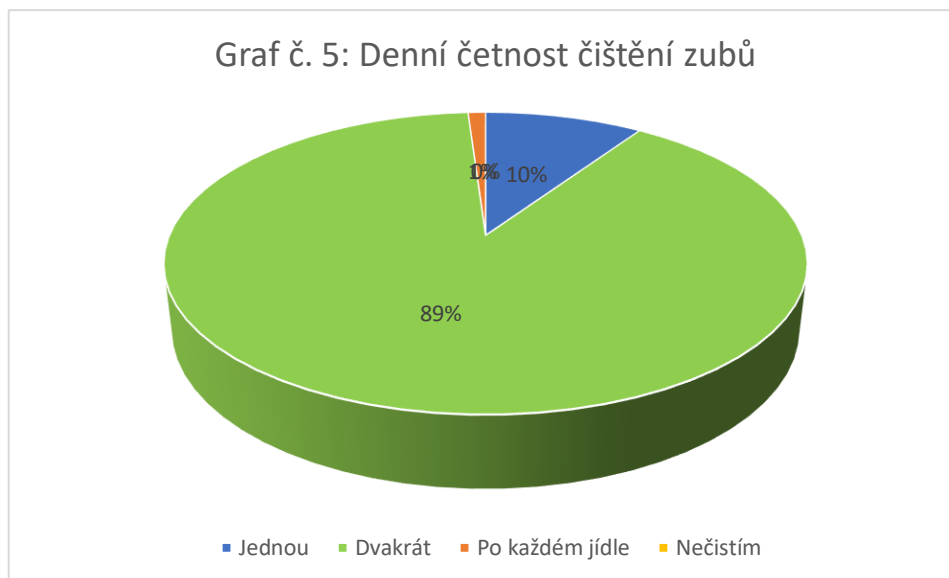
Tabulka č. 5 znázorňuje, kolikrát denně respondenti pečují o svůj chrup neboli si čistí zuby. Získaná data jsou uváděna a rozdělena podle specializace ve sportovních hrách v absolutních číslech.

Tabulka č. 5: Četnost denní péče o zuby

	Fotbal	Hokej	Volejbal	Celkem
Jednou	3	3	3	9
Dvakrát	37	20	28	85
Po každém jídle	0	1	0	1
Nečistím	0	0	0	0

[Zdroj: vlastní]

V kategorii „fotbal“ si zuby čistí pouze jednou 3 sportovci, dvakrát 37 fotbalistů, po každém jídle žádný vrcholový fotbalista a stejně tak na otázku zuby si nečistím neodpověděl kladně ani jeden fotbalista. V kategorii „hokej“ si zuby čistí pouze jednou opět 3 sportovci, dvakrát 20 hokejistů, po každém jídle jeden vrcholový hokejista a zuby si nečistí vůbec neodpověděl ani jeden hokejista. V kategorii „volejbal“ si zuby čistí pouze jednou zase 3 sportovci, dvakrát 28 volejbalistů, po každém jídle žádný vrcholový volejbalista a stejně tak jako v předchozích skupinách to, že si zuby nečistí, nevedl ani jeden volejbalista. Kategorie „celkem“ je pak součtem všech tří předešlých kategorií. Celkem si zuby čistí jednou denně 9 vrcholových sportovců, dvakrát 85 vrcholových sportovců, po každém jídle pouze jeden vrcholový sportovec a ani jeden vrcholový sportovec nevedl, že by si zuby nečistil.



[Zdroj: vlastní]

Graf č. 5 znázorňuje v procentech, kolikrát denně si respondenti čistí zuby. V grafu je porovnána skupina fotbalistů, hokejistů a volejbalistů. Z grafu č. 6 patrné, že nejvíce respondentů si zuby čistí dvakrát denně, to znamená 89 %. Odpověď „jednou denně“ zvolilo 10 % sportovců. Po každém jídle 1 % a odpověď „nečistím“ nezvolil ani jeden vrcholový sportovec.

Analýza otázky č. 6: Jak často si měníte zubní kartáček?

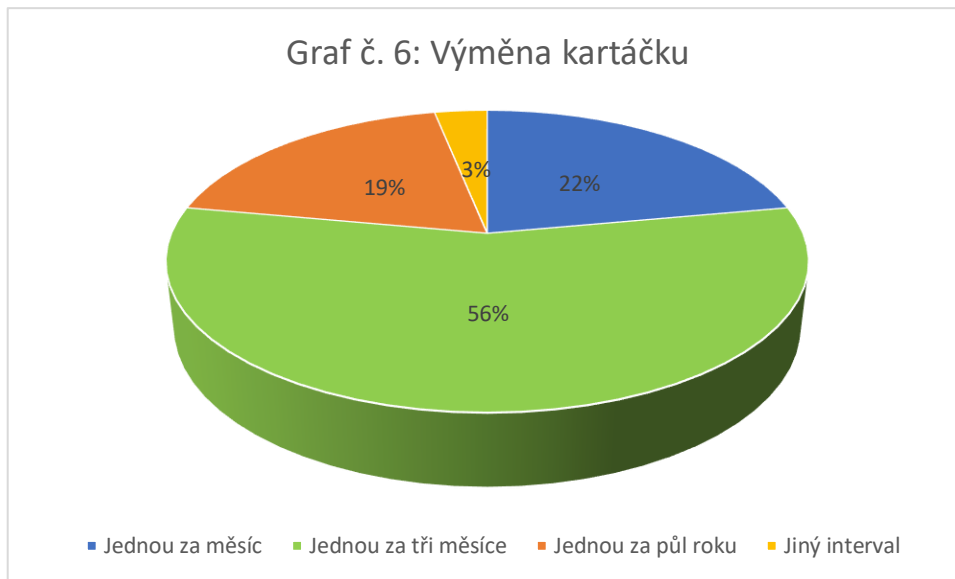
Tabulka č. 6 znázorňuje, jak často si respondenti mění zubní kartáček rozdělený podle specializace ve sportovních hrách v absolutních číslech.

Tabulka č. 6: *Frekvence výměny zubního kartáčku*

	Fotbal	Hokej	Volejbal	Celkem
Jednou za měsíc	9	4	8	21
Jednou za tři měsíce	20	16	17	53
Jednou za půl roku	11	3	4	18
Jiný interval	0	1	2	3

[Zdroj: vlastní]

Zubní kartáček si v kategorii „fotbal“ mění jednou měsíčně 9 respondentů, jednou za čtvrt roku mění kartáček 20 fotbalistů, jednou za půl roku 11 respondentů hlásících se ke kategorii „fotbal“ a ani jeden vrcholový fotbalista neuvedl „jiný interval“. V kategorii „hokej“ si zubní kartáček mění jednou měsíčně pouze 4 respondenti. Jednou za tři měsíce mění kartáček 16 hokejistů, jednou za šest měsíců 3 hokejisté a jeden vrcholových sportovec v kategorii „hokej“ uvedl, že mění zubní kartáček v jiném intervalu. V kategorii „volejbal“ mění zubní kartáček jednou měsíčně 21 respondentů, jednou za tři měsíce mění kartáček 17 volejbalistů, jednou za půl roku 4 vrcholoví volejbalisté a 2 mění zubní kartáček v jiném intervalu. Kategorie „celkem“ je pak součet všech tří předešlých kategorií. V této kategorii si zubní kartáček mění jednou měsíčně 21 respondentů a 53 respondentů si mění kartáček jednou za tři měsíce. Za půl roku vymění jednou kartáček 18 vrcholových sportovců a v jiném intervalu mění kartáček 3 sportovci.



[Zdroj: vlastní]

Na grafu č. 6 je znázorněno, jak často si respondenti mění zubní kartáček. Z grafu č. 8 je zřejmé, že více než polovina vrcholových sportovců, tedy 56 % respondentů, si nejvíce mění zubní kartáček jednou za tři měsíce. Jedenkrát měsíčně vymění kartáček 22 % dotázaných a 19 % uvedlo, že mění kartáček jednou za půl roku. Pouze 3 % respondentů mění kartáček v jiném intervalu.

Analýza otázky č. 7: Používáte mezizubní kartáčky?

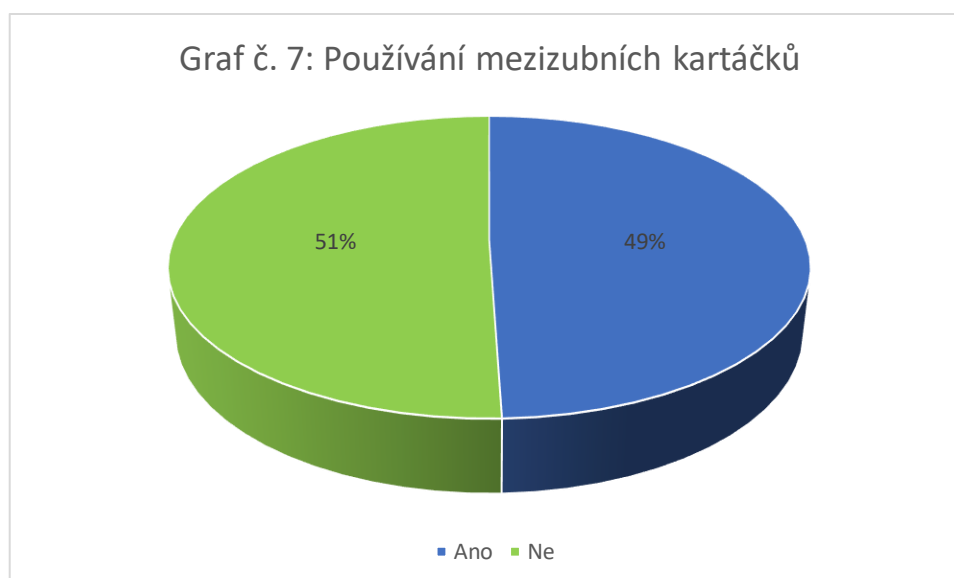
Tabulka č. 7 znázorňuje celkový sledovaný soubor respondentů rozdělený podle specializace ve sportovních hrách v absolutních číslech.

Tabulka č. 7: **Používání mezizubních kartáčků**

	Fotbal	Hokej	Volejbal	Celkem
Ano	20	12	15	47
Ne	20	12	16	48

[Zdroj: vlastní]

V kategorii „fotbal“ používá mezizubní kartáček 20 respondentů a stejně tak ho 20 fotbalistů, kteří vyplnili dotazník, nepoužívá. V kategorii „hokej“ používá mezizubní kartáček opět polovina, tedy 12 hokejistů a 12 vrcholových hokejistů mezizubní kartáček nepoužívá. V kategorii „volejbal“ používá mezizubní kartáček 15 respondentů, o jednoho více mezizubní kartáček nepoužívá. Celkem tedy mezizubní kartáček používá 47 vrcholových sportovců a 48 respondentů mezizubní kartáček nepoužívá.



[Zdroj: vlastní]

Graf č. 7 znázorňuje v procentech, zda respondenti buď používají, nebo nepoužívají mezizubní kartáčky. Z grafu je patrné, že mezizubní kartáčky nepoužívá těsně většina, a to 51 % vrcholových sportovců. Zbylých 49 % vrcholových sportovců mezizubní kartáčky ve své dentální hygieně využívá.

Analýza otázky č. 8: Používáte ústní vodu?

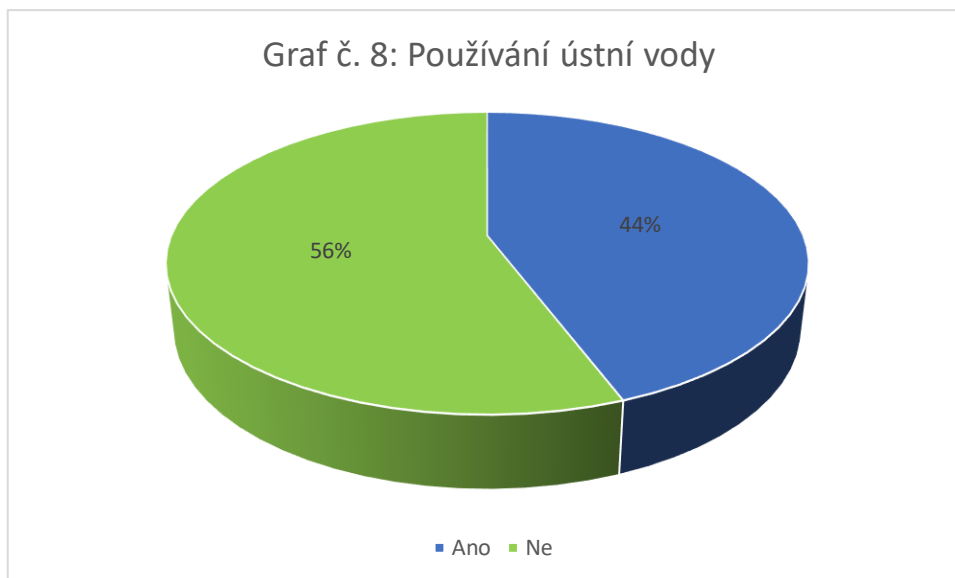
Tabulka č. 8 znázorňuje celkový sledovaný soubor respondentů rozdělený podle specializace ve sportovních hrách v absolutních číslech.

Tabulka č. 8: Používání ústní vody

	Fotbal	Hokej	Volejbal	Celkem
Ano	19	11	12	42
Ne	21	13	19	53

[Zdroj: vlastní]

V kategorii „fotbal“ používá ústní vodu menšina, tedy 19 respondentů. Většina, 21 fotbalistů, ústní vodu nevyužívá. V kategorii „hokej“ používá ústní vodu opět menšina, a to 11 respondentů. A 13 hokejistů ústní vodu nepoužívá. V kategorii „volejbal“ je znovu méně respondentů, kteří ústní vodu používají. Jen 12 respondentů ústní vodu používá, 19 volejbalistů ji nepoužívá. Kategorie „celkem“ je pak součet všech tří předešlých kategorií. Celkem používá ústní vodu 42 vrcholových sportovců a 53 uvedlo, že ve své dentální hygieně ústní vodu nevyužívá.



[Zdroj: vlastní]

Graf č. 8 znázorňuje, zda respondenti buď používají, nebo nepoužívají ústní vodu v procentech. Z grafu je patrné, že ústní vodu nevyužívá 56 % vrcholových sportovců a 44 % respondentů ústní vodu ve své dentální hygieně využívá.

Analýza otázky č. 9: Pociťujete problémy s dutinou ústní?

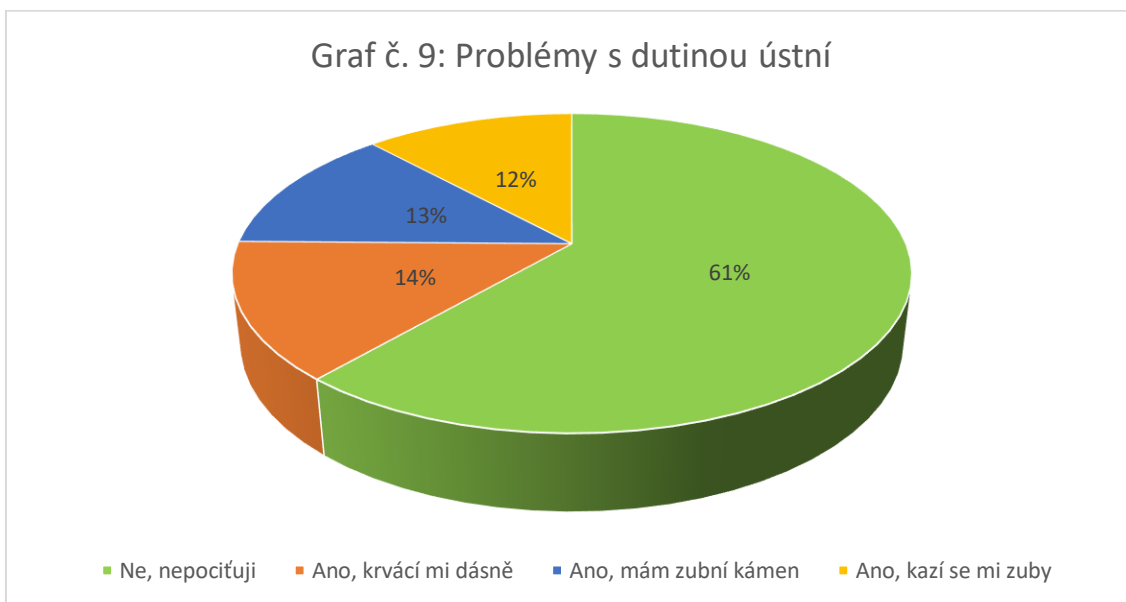
Tabulka č. 9 znázorňuje celkový sledovaný soubor respondentů, vrcholových sportovců, v absolutních číslech. Vrcholoví sportovci mohli vybrat jednu nebo více odpovědí.

Tabulka č. 9: Problémy s dutinou ústní

	Celkem
Ne, nepociťuji	62
Ano, krvácí mi dásně	14
Ano, mám zubní kámen	13
Ano, kazí se mi zuby	12

[Zdroj: vlastní]

Do kategorie „Ne, nepocituji“ se přihlásilo 62 respondentů, 14 vrcholových sportovců uvedlo, že jim krvácí dásně, o jednoho respondenta, tedy 13, uvedlo, že má problémy se zubním kamenem a 12 respondentů se přiznalo, že se jim kazí zuby.



[Zdroj: vlastní]

Graf č. 1 znázorňuje celkový sledovaný soubor respondentů v procentech. Nejpočetnější kategorie „Ne, nepocituji“ čítá 61 %. Kategorie „Ano, krvácí mi dásně“ obsahuje 14 %, ke kategorii „Ano, mám zubní kámen“ se přihlásilo 13 % a 12 % respondentů se přiznalo ke kategorii „Ano, kazí se mi zuby.“

Analýza otázky č. 10: Myslíte si, že má výživa vliv na zdravý chrup?

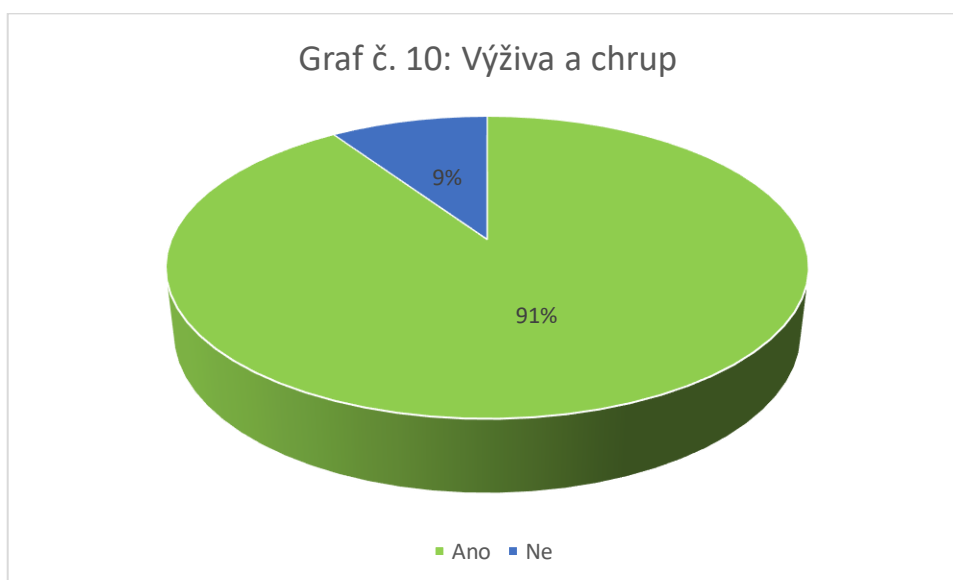
Tabulka č. 10 znázorňuje celkový sledovaný soubor respondentů rozdělený podle specializace ve sportovních hrách v absolutních číslech.

Tabulka č. 10: Zdravý chrup

	Fotbal	Hokej	Volejbal	Celkem
Ano	38	18	30	86
Ne	2	6	1	9

[Zdroj: vlastní]

V kategorii „fotbal“ si 38 vrcholových sportovců myslí, že výživa má vliv na zdravý chrup. O opaku jsou přesvědčeni 2 respondenti z této kategorie. V kategorii „hokej“ se 18 respondentů domnívá, že výživa má vliv na zdravý chrup, ale 6 hokejistů si myslí, že na výživě stav chrupu nezávisí. V kategorii „volejbal“ si skoro všichni, tedy 30, respondenti myslí, že výživa má vliv na zdravý chrup. Pouze jeden vrcholový volejbalista je proti. Kategorie „celkem“ je pak součet všech tří předešlých kategorií. Celkem 86 respondentů si myslí, že výživa má vliv na zdravý chrup a 9 vrcholových sportovců, kteří vyplnili dotazník, si myslí, že výživa nemá vliv na zdravé zuby.



[Zdroj: vlastní]

Graf č. 10 znázorňuje celkový sledovaný soubor respondentů v procentech. Z grafu je patrné, zda si respondenti myslí, že výživa má nebo nemá vliv na zdravý chrup. Naprostá většina, tedy 91 % vrcholových sportovců, si myslí, že výživa má vliv na zdravý chrup. O opaku je přesvědčeno 9 % tázaných vrcholových sportovců.

Analýza otázky č. 11: Myslíte při stravování, výběru potravin a nápojů na stav vašeho chrupu?

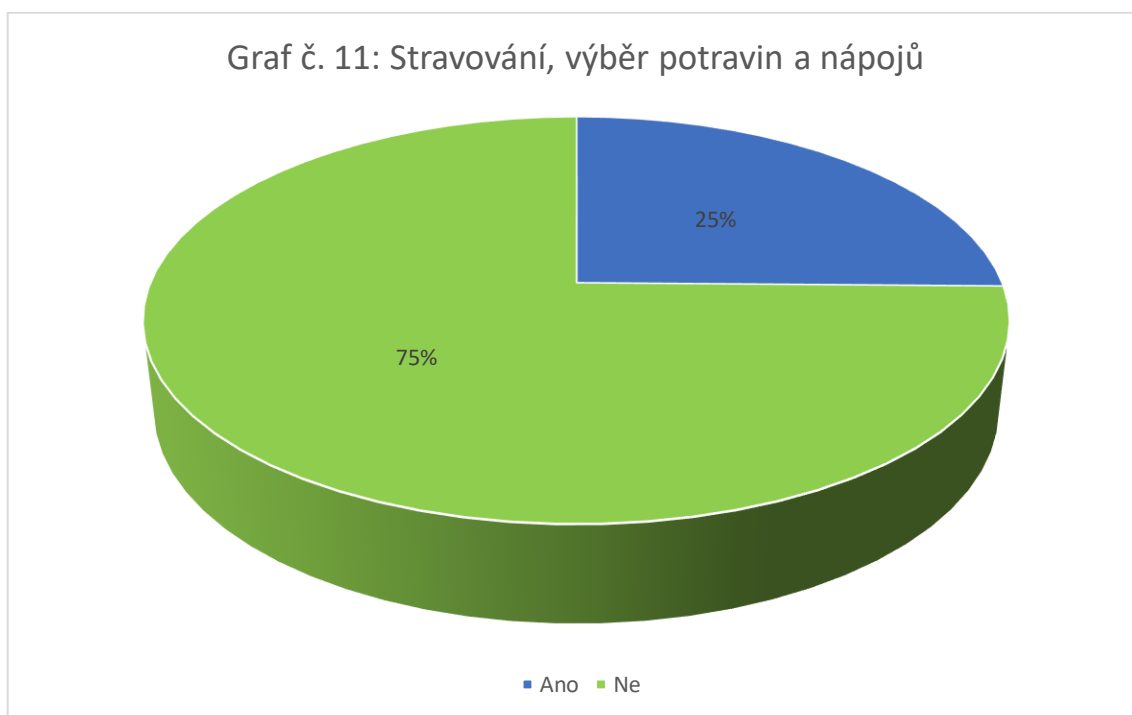
Tabulka č. 11 znázorňuje celkový sledovaný soubor respondentů rozdělený podle specializace ve sportovních hrách v absolutních číslech.

Tabulka č. 11: Výběr potravin

	Fotbal	Hokej	Volejbal	Celkem
Ano	11	2	11	24
Ne	29	22	20	71

[Zdroj: vlastní]

V kategorii „fotbal“ myslí při stravování, výběru potravin a nápojů na stav svého chrupu 11 respondentů a 29 vrcholových fotbalistů nevěnuje pozornost při stravování, výběru potravin a nápojů na stav svého chrupu. V kategorii „hokej“ myslí na stav svého chrupu při stravování, výběru potravin a nápojů pouze 2 respondenti a 22 vrcholových hokejistů na stav svého chrupu při stravování, výběru potravin a nápojů nemyslí. V kategorii „volejbal“ myslí při stravování, výběru potravin a nápojů na stav svého chrupu 11 respondentů a 20 vrcholových volejbalistů při stravování, výběru potravin a nápojů na stav svého chrupu nedbá. Kategorie „celkem“ je pak součet všech tří předešlých kategorií. Celkem při stravování, výběru potravin a nápojů na stav svého chrupu myslí 24 respondentů a 71 vrcholový sportovec nemyslí na stav svého chrupu při stravování, výběru potravin a nápojů.



[Zdroj: vlastní]

Graf č. 11 znázorňuje celkový sledovaný soubor respondentů v procentech. Z grafu je patrné, že tři čtvrtiny, tedy 75 %, respondentů nemyslí při stravování, výběru potravin a nápojů na stav svého chrupu. Zbýlých 25 % vrcholových sportovců dbá při stravování, výběru potravin a nápojů na stav svého chrupu.

Analýza otázky č. 12: Konzumujete energetické tyčinky, gely a nápoje (RedBull, Coca-Cola, apod.)?

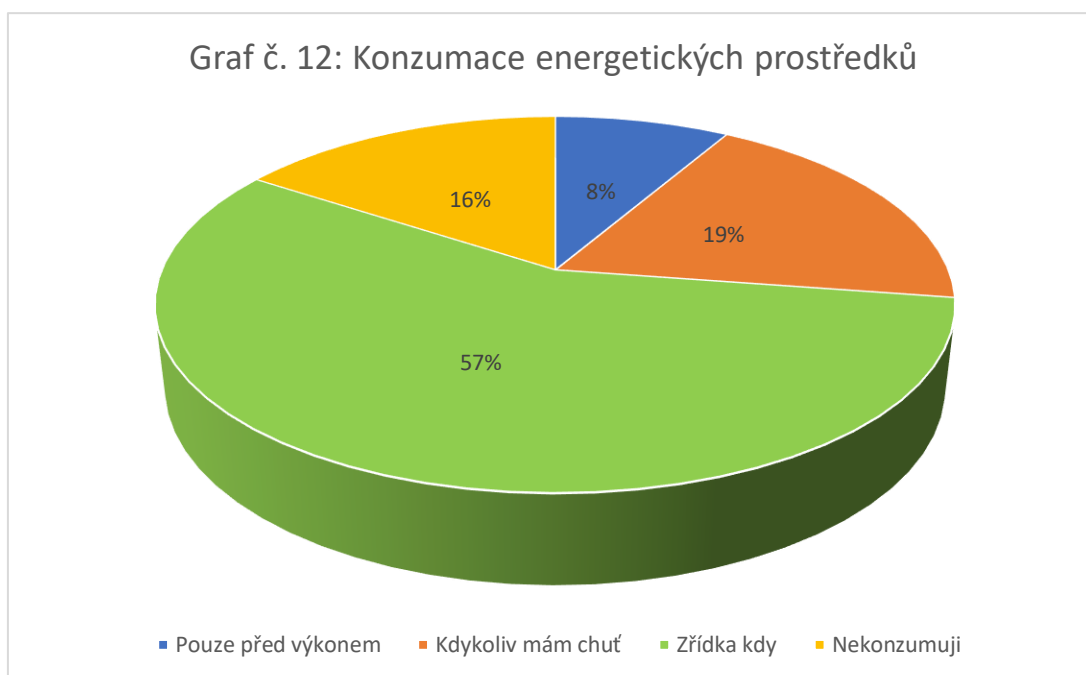
Tabulka č. 12 znázorňuje celkový sledovaný soubor respondentů rozdělený podle specializace ve sportovních hrách v absolutních číslech.

Tabulka č. 12: *Konzumace energetických tyčinek, gelů a nápojů*

	Fotbal	Hokej	Volejbal	Celkem
Ano, pouze před výkonem	1	6	1	8
Ano, kdykoliv mám chuť	11	4	3	18
Ano, zřídka kdy	26	13	15	54
Ne, nekonzumuji	2	1	12	15

[Zdroj: vlastní]

V kategorii „fotbal“ konzumuje energetické tyčinky, gely a nápoje pouze před výkonem 1 respondent. Kdykoliv mají chuť, konzumuje energetické tyčinky, gely a nápoje, 11 vrcholových sportovců hlásících se do kategorie „fotbal“. Zřídka kdy konzumuje energetické tyčinky, gely a nápoje 26 fotbalistů a 2 vrcholoví fotbalisté uvedli, že energetické tyčinky, gely a nápoje nekonzumují. V kategorii „hokej“ konzumuje energetické tyčinky, gely a nápoje před výkonem 6 respondentů. Kdykoliv mají chuť, konzumuje energetické tyčinky, gely a nápoje, 4 vrcholoví sportovci hlásících se do kategorie „hokej“. Zřídka kdy energetické tyčinky, gely a nápoje 13 hokejistů a jenom 1 vrcholový hokejista uvedl, že energetické tyčinky, gely a nápoje nekonzumuje. V kategorii „volejbal“ konzumuje energetické tyčinky, gely a nápoje před výkonem pouze 1 respondent. Kdykoliv mají chuť, konzumuje energetické tyčinky, gely a nápoje, 3 vrcholoví sportovci hlásící se ke kategorii „volejbal“. Zřídka kdy konzumuje energetické tyčinky, gely a nápoje 15 volejbalistů a 12 vrcholových volejbalistů uvedlo, že energetické tyčinky, gely a nápoje nekonzumuje. Kategorie „celkem“ je pak součet všech tří předešlých kategorií. Celkem konzumuje před výkonem energetické tyčinky, gely a nápoje 8 respondentů. Kdykoliv mají chuť, konzumuje energetické tyčinky, gely a nápoje, 18 vrcholových sportovců, kteří vyplnili dotazník a zřídka kdy konzumuje energetické tyčinky, gely a nápoje 54 respondentů. Že nekonzumuje energetické tyčinky, gely a nápoje uvedlo 15 respondentů.



[Zdroj: vlastní]

Graf č. 12 znázorňuje celkový sledovaný soubor respondentů v procentech. Jak je z grafu patrné, nejvíce respondentů konzumuje energetické tyčinky, gely a nápoje zřídka kdy, a to 57 %. Kdykoliv má chuť, konzumuje energetické tyčinky, gely a nápoje, 19 % tázaných, před výkonem konzumuje energetické tyčinky, gely a nápoje 8 % vrcholových sportovců a 16 % nekonzumuje energetické tyčinky, gely a nápoje vůbec.

Analýza otázky č. 13: Jaká je vaše motivace k dentální hygieně?

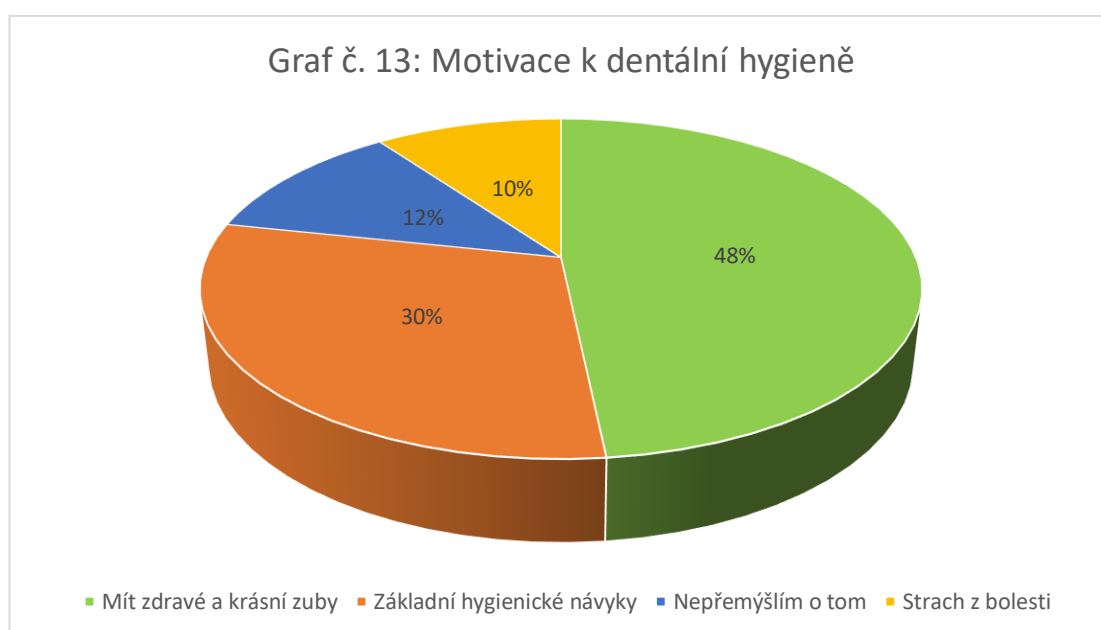
Tabulka č. 13 znázorňuje celkový sledovaný soubor respondentů, vrcholových sportovců, v absolutních číslech. Vrcholoví sportovci mohli vybrat jednu nebo více odpovědí.

Tabulka č. 13: *Motivace k dentální hygieně*

	Celkem
Mít zdravé a krásné zuby	58
Základní hygienické návyky	36
Nepřemýšlím o tom	14
Strach z bolesti	12

[Zdroj: vlastní]

Do kategorie „mít zdravé a krásné zuby“ se přihlásilo 58 respondentů, motivaci jako „základní hygienické návyky“ považuje 36 vrcholových sportovců, o čištění zubů nepřemýšlí 14 respondentů a že má „strach z bolesti“ uvedlo 12 vrcholových fotbalistů, hokejistů a volejbalistů, kteří vyplnili dotazník.



[Zdroj: vlastní]

Graf č. 13 znázorňuje celkový sledovaný soubor respondentů v procentech. Nejpočetnější kategorie „Mít zdravé a krásné zuby“ čítá 48 %. Kategorie „Základní hygienické návyky“ obsahuje 30 %, ke kategorii „Nepřemýšlím o tom“ se přihlásilo 12 % a 10 % respondentů má „Strach z bolesti.“

Analýza otázky č. 14: Zajímáte se o informace a novinky v oblasti dentální hygieny?

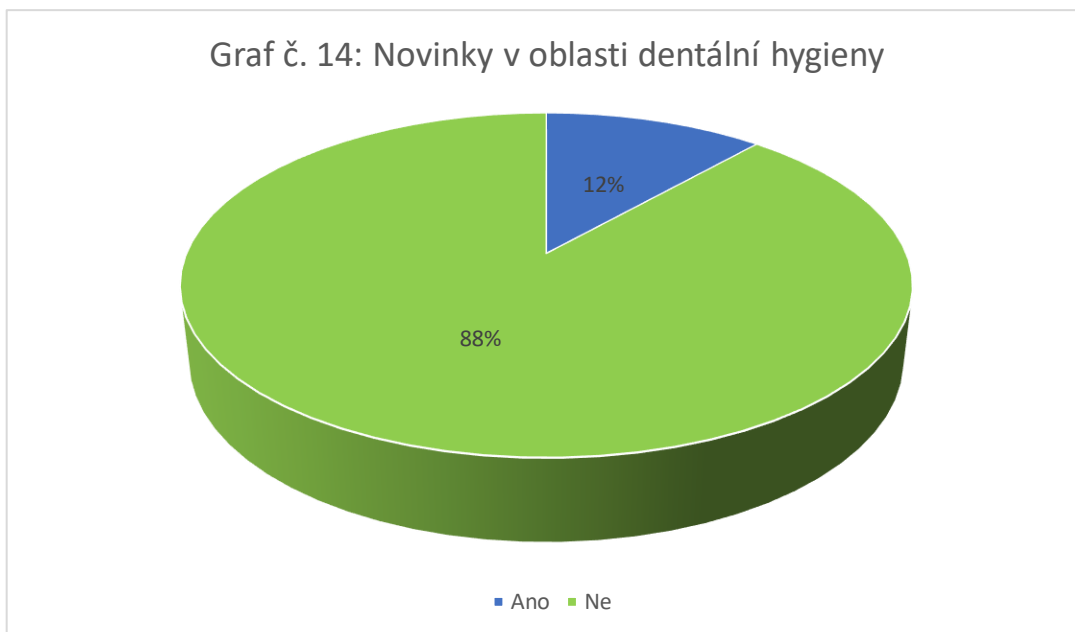
Tabulka č. 14 znázorňuje celkový sledovaný soubor respondentů rozdělený podle specializace ve sportovních hrách v absolutních číslech.

Tabulka č. 14: Informovanost v oblasti dentální hygieny

	Fotbal	Hokej	Volejbal	Celkem
Ano	0	3	8	11
Ne	40	21	23	84

[Zdroj: vlastní]

V kategorii „fotbal“ se ani jeden respondent nepřihlásil, že by se zajímal o informace a novinky v oblasti dentální hygieny, to znamená, že 40 vrcholových se nezajímá o informace a novinky v oblasti dentální hygieny. V kategorii „hokej“ se 3 respondenti zajímají o informace a novinky v oblasti dentální hygieny a 21 vrcholových hokejistů nezajímá o informace a novinky v oblasti dentální hygieny. V kategorii „volejbal“ se 8 respondentů zajímá o informace a novinky v oblasti dentální hygieny a 23 vrcholových volejbalistů nezajímá o informace a novinky v oblasti dentální hygieny. Kategorie „celkem“ je pak součet všech tří předešlých kategorií. Celkem se o informace a novinky v oblasti dentální hygieny zajímá 11 respondentů a 84 vrcholových sportovců, kteří vyplnili dotazník, se o informace a novinky v oblasti dentální hygieny nezajímá.



[Zdroj: vlastní]

Graf č. 14 znázorňuje celkový sledovaný soubor respondentů v procentech. Z grafu je patrné, že 88 % respondentů se o informace a novinky v oblasti dentální hygieny nezajímá a jenom 12 % se o informace a novinky v oblasti dentální hygieny zajímá.

Diskuze

Úkolem bakalářské práce bylo zmapovat úroveň dentální hygieny vybraného vzorku vrcholových sportovců, četnost jejich návštěv v zubních ordinacích, povědomí o prevenci vzhledem k zubnímu kazu, případně zjistit, jaké znalosti mají sportovci o pomůckách dentální hygieny a jestli vnímají vztah výživy a zdravého chrupu.

Sportovní lékařství bývá obvykle spojováno s léčbou nejrůznějších zranění, nejčastěji se zdravotníci a fyzioterapeuti ve sportovních klubech věnují kloubům, svalům nebo bolesti v oblasti zad. O stomatologických problémech se hráči vyjadřují velmi málo, přesto je z několika posledních studií zřejmé, že právě oblast dutiny ústní má také velký vliv na celkový stav organismus, a samozřejmě také na výkon vrcholového sportovce. Protože pokud má sportovec jakýkoli problém, necítí se komfortně, nemůže se plně soustředit na soupeře, na taktiku nebo třeba na techniku, je jasné, že nemůže podávat špičkový výkon. A právě bolest zubů, záněty dásní, případně infekce v dutině ústní mohou způsobit závažné problémy. Na toto téma již existuje řada různých studií a článků v odborných časopisech.

První zmínky o orálním zdraví sportovců přinesla již olympiáda v Mexiku, při olympijských hrách v Londýně 2012 vznikl další zajímavý výzkum. Sportovci z mnoha zemí a různých sportovních odvětví se podrobili vyšetření u zubních lékařů. Bylo zjištěno, že téměř 47 % nebylo na preventivní prohlídce více než rok, 18 % z dotázaných atletů navíc potvrdilo, že stav zubů, který nebyl příliš uspokojivý, měl negativní vliv i na jejich sportovní výkony (Vrcholoví sportovci..., 2014). Předložená bakalářská práce naopak prokázala, že všichni sportovci z uvedeného vzorku dotázaných chodí k zubnímu lékaři na preventivní prohlídky pravidelně. Tento výsledek je možná ovlivněn obdobím, kdy se oba průzkumy prováděly. Je mezi nimi rozdíl devět let. Je tedy možné, že osvěta mezi sportovci už je lepší a více sportovců nenechává péči o své zuby na „druhé koleji“. Navíc může hrát roli i to, že v řadě zemí není zdravotnická péče hrazená státem, v České republice má na preventivní prohlídku nárok každý, kdo má zdravotní pojištění, jednou i dvakrát ročně, proto sportovci profesionálové navštěvují stomatology pravidelněji než dřív, protože si uvědomují rizika spojená se stavem ústní dutiny.

Jinou zajímavou studii vypracovali vědci z University College London Eastman Dental Institute. Zabývali se především stavem dásní a zubů u sportovců z různých sportovních odvětví, kdy nejvíce v jejich vzorku byla zastoupená cyklistika. Jejich studie odhalila, že téměř 50 % dotázaných nechodí včas k zubnímu lékaři a v ústech mají neléčené zubní kazy (Každý

vrcholový..., 2019), zároveň přitom zjistili, že přes 90 % z asi 350 vrcholových sportovců si čistí zuby dvakrát denně (Každý vrcholový..., 2019).

Pokud bychom srovnali vzorek vrcholových sportovců této bakalářské práce, dojdeme přibližně ke stejným výsledkům. Téměř všichni respondenti si čistí zuby pravidelně, ale přesto někteří přiznávají, že se jim zuby kazí a mají problémy s dásněmi. Proč tedy k tomuto dochází? I na tuto otázku hledali výzkumníci odpovědi.

Jedním z prvních zubních lékařů, který si začal všimnout i stavu chrupu sportovců, konkrétně tenistů, byl Stephane Pérez, který pod záštitou Fédération Française de Tennis (Francouzská tenisová federace) pečoval o zuby tenistů (Každý vrcholový..., 2019). Tento lékař během dlouholeté činnosti zjistil, že přílišná kazivost zubů u sportovců často souvisí s konzumací sladkých nápojů a energetických preparátů. Přesto tenisté nápoje typu Coca-Cola, RedBull nebo produkty Haribo při hře často nadále používají (Každý vrcholový..., 2019). Podle Péreze je to tím, že velkým obchodním firmám plynou nemalé zisky právě z těchto výrobků, na druhou stranu při dlouhotrvajícím sportovním vypětí (tenis, cyklistika) je cukr zdrojem energie. Závěry těchto vědeckých článků a studií nebyly pro sportovce příliš lichotivé, sportovci podle nich dosahují podprůměrné úrovně dentálního hygieny. Ze vzorku respondentů z předložené bakalářské práce se ke konzumaci sladkých nápojů, tyčinek a gelů velká většina sportovců nepřiznala, dotázaní uvedli, že je k svému výkonu nepotřebují. Možná je to právě danými sportovními odvětvími, která jsou v této práci prezentována, nebo znovu lepšími preventivními programy. A to je hlavní cíl zubního lékaře a dentální hygienistky, aby co nejdříve šířili osvětu mezi vrcholovými sportovci, ale samozřejmě nejen mezi nimi.

Závěr a doporučení

Na začátku výzkumu autor vycházel z laického a dost populistického názoru, že nejlépe se o své zuby bude starat skupina, kterou nazval „fotbal“ – jedná se o vzorek hráčů a hráček, kteří se profesionálně (dostávají odměnu a nikde jinde nepracují) věnují fotbalu. Toto tvrzení bylo opřeno o zažitou přezdívku těchto sportovců (týká se spíše mužů), říká se jim „šampóni“, protože až přehnaně dbají o svůj vzhled. Těla zdobí nejrůznějšími tetováním, barví si vlasy a upravují je do extravagantních účesů. Výchozí domněnka tedy byla, že se tedy budou všemožně snažit, aby i jejich úsměv byl co nejzářivější.

Oproti tomu další skupina nazvaná „hokej“ – to jsou sportovci, kteří hrají hokej v nejvyšších republikových soutěžích. Tato skupina by podle prvotních předpokladů na tom měla být s péčí o zuby nejhůř. Sportovci mají na sobě spoustu nejrůznějších chráničů, ale celoobličejové masky jsou povinnou výbavou pouze u hráčů do 18 let, pak už hokejová helma musí být vybavena jen chráničem očí, který dosáhne až k nosu. Celoobličejové masky používají také ženy, i když povinné jsou pouze v mezinárodních utkáních. Stává se pak poměrně často, že si hráč ledního hokeje odnese přímo z utkání různé šrámy v oblasti obličeje, někdy přijde i o zuby. Vyjdeme-li z nevědeckých předpokladů, že hokejista během hráčské kariéry o některé zuby přijde a musí po jejím konci na celkovou revizi chrupu, možná se v průběhu produktivních „hokejových“ let o zuby méně stará. Protože se do vzorku respondentů ve velké míře zapojily i ženy, tak tento laický názor asi nebude naplněný.

Třetí skupina „volejbal“, hráčky a hráči, pro které je volejbal povoláním, je na tom z hlediska rizika nejlépe. Volejbal je z této trojice vybraných populárních sportů jediný nekontaktní sport. Navíc řada aktivních hráčů nejvyšších soutěží dokáže zároveň studovat vysoké školy, a tak by se dalo předpokládat, že budou k péči o chrup přistupovat informovaně.

Vzhledem k tomu, že se do dotazníkového šetření zapojily hojně i ženy (více než polovina dotázaných), výsledky nenaplnily předpoklady. Při porovnání všech dotazníků z výzkumného vzorku – celkem 95 respondentů (40 fotbal, 24 hokej a 31 volejbal), z toho bylo 45 mužů a 50 žen, byly vyhodnoceny odpovědi k výzkumným otázkám.

Výzkumná otázka č. 1: Předpokládám, že více jak 80 % dotázaných respondentů pravidelně navštěvuje zubního lékaře.“ Za pravidelně byla považována plánovaná návštěva zubního lékaře 1-2 x ročně. Z dotazníků vyplývá, že pravidelně chodí na preventivní prohlídky 79 dotázaných, což je 83 %. Výzkumná otázka se potvrdila. Při podrobnějším pohledu na jednotlivé skupiny pravidelné prohlídky absolvuje 77,5 % respondentů ze skupiny fotbal, ze skupiny hokej je to dokonce 92 % a skupina volejbal ukázala 81 %. Vezmou-li se do úvahy také rozdíly v přístupu ke zdraví u mužů a žen, vyplývá z dotazníku, že 75,5 % mužů navštěvuje zubního lékaře 1 – 2x ročně (46,5 % 2x za rok a 29 % 1x ročně), u žen je to 80 % (z toho 66 % 2x za rok a 14 % 1x do roka). Tady se výrazný rozdíl v přístupu ke zdravotní péči mezi pohlavími neprojevil.

Výzkumná otázka č. 2: „Předpokládám, že počet dotazovaných respondentů, kteří navštěvují pravidelně dentální hygienistku, nepřekročí víc jak 30 respondentů.“ Z dotazníků vyplývá, že celkem navštěvuje dentální hygienistku 25 respondentů, to je 25,32 % a

nenavštěvuje ji 70 dotázaných, to je 74,68 %. Opět se pracovní výzkumná otázka potvrdila, počet respondentů, kteří navštěvují dentální hygienistku nepřekročil 30 %. Pokud se výzkum zaměří na jednotlivé skupiny, tak nejčastější kladné odpovědi byly ve skupině volejbal, kde ano odpovědělo 80,5 % dotázaných, hokej vykazuje 37,5 % kladných odpovědí a nejméně skupina fotbal, kde pouze 20 % respondentů navštěvuje dentální hygienistku. Tady je rozdíl mezi pohlavími možná překvapivý. Ano odpovědělo 16 mužů, to je 35,5 % dotázaných mužů a 9 žen, to je jen 18 % všech žen, které odpovídaly na otázku. I další otázky v dotazníku souvisely s prací dentální hygienistky. Pro velkou většinu respondentů je motivací k péči o dutinu ústní mít krásné zuby a zároveň přiznávají, že pravidelná péče je u nich součástí základních hygienických návyků – 61 % a 38 %. Lze usoudit, že je možné, tyto dvě kategorie sečíst, tedy 99 % dotázaných je nějakým způsobem motivováno k péči o dutinu ústní. Naopak o novinky v oblasti dentální hygieny projevuje zájem pouze 11 respondentů, to je 11,5 % účastníků šetření. Jedná se o 2 muže a 9 žen, to jsou 4,5 % dotázaných mužů a 18 % ze všech respondentek.

Výzkumná otázka č. 3: „Předpokládám, že více než 90 respondentů bez ohledu na pohlaví, si čistí zuby minimálně dvakrát denně.“ V odpovědích neuvedl ani jeden vrcholový sportovec, že si zuby vůbec nečistí, tedy 100 % respondentů si aspoň jednou denně zuby čistí, celkem 9 respondentů, což je přibližně 9,5 %, dvakrát denně se věnuje čištění zubů 85 dotázaných vrcholových sportovců, to je necelých 89,5 %. Jeden dotázaný (ve skupině hokej) dokonce uvedl, že si zuby čistí po každém jídle, to je o něco víc než 1 %. Výzkumná otázka se tedy potvrdila, předpoklad byl překročen o 5 dotázaných vrcholových sportovců.

Výzkumná otázka č. 4: „Předpokládám, že více jak polovina, tedy zhruba 48 respondentů, používá mezizubní kartáček.“ Tato otázka souvisí s pracovní výzkumnou otázkou č. 2, protože mezizubní kartáčky většinou doporučuje dentální hygienistka. Odpověď, že pravidelně používá mezizubní kartáček, odpovědělo celkem 21 mužů (to je 46,6 % všech mužů) a 26 žen, (to je 52 % všech dotázaných žen). Pokud by byla brána do úvahy celková čísla, aby se potvrdila, nebo vyvrátila výzkumná otázka, musí se vyjít z údaje o celkovém počtu kladných odpovědí. Ano odpovědělo celkem 47 respondentů, to je 49,5 %. Výzkumná otázka se tím více méně potvrdila, přesto by bylo dobré na zbytek dotázaných zapůsobit v nějaké kampani o zdraví a péči o chrup, aby obecně více lidí začalo mezizubní kartáčky používat. Na doplnění údajů – ve skupinách fotbal a hokej se shodně kladně vyjádřilo 50 % respondentů (fotbal 20 a hokej 12), ve skupině volejbal to bylo 15 kladných odpovědí, což je 48 %.

Výzkumná otázka č. 5 „Předpokládám, že více než 70 respondentů, tedy vrcholových sportovců, konzumuje energetické nápoje, gely a tyčinky (RedBull, Coca-Cola).“ Sladké nápoje, tyčinky a různé energetické gely konzumuje kdykoli má chuť 18 vrcholových sportovců, to je necelých 19 %, a 8 dotázaných přiznává, že konzumuje tyto produkty před výkonem, tedy téměř 8,5 %. Dohromady tyto skupiny dávají 26 respondentů, to je 27,5 %. Vrcholoví sportovci, kteří se účastnili tohoto výzkumu nepotvrdili oblibu sladkých nápojů, energetických gelů a tyčinek. Pokud by bylo k 26 odpovědím přičteno ještě 54 kladných odpovědí na otázku, zda zmiňované produkty konzumují občas (zřídka kdy), bylo by celkové číslo vyšší. Odpovědi „ano“ by bylo 80 (84 %), tím se tedy výzkumná otázka potvrdila. Že vůbec nepoužívá energetické gely, tyčinky a sladké nápoje odpovědělo 15 dotázaných vrcholových sportovců, to je 16 %. Masivní reklama na oblíbené sladké nápoje a energetické tyčinky, které „údajně“ zvyšují výkon a produktivitu práce, se u vybraného vzorku vrcholových sportovců ve velké míře neprojevila. Možná tyto druhy sportů nejsou z hlediska těchto výživových preparátů typické, jiné výsledky by možná ukázalo šetření u sportů, jako jsou cyklistika, tenis, dlouhé běhy apod.

Předložená bakalářská práce si dala za úkol zmapovat úroveň dentální hygieny u vzorku vrcholových sportovců. Zároveň byl účastníkům dotazníkového šetření poskytnut edukační leták o správném čištění zubů, používání dentálních pomůcek a o návštěvách stomatologa a dentální hygienistky.

Na začátku dotazníkového výzkumu bylo stanoveno 5 výzkumných otázek, které bylo možné vyhodnotit podle odpovědí v dotaznících. Zde byly i další dotazy, které se týkaly úrovně dentální hygieny a povědomí o péči o zuby u vrcholových sportovců. Lze uvést, že se vlastně všechny výzkumné předpoklady potvrdily. Pozitivní je zjištění, že všichni respondenti uvedli, že si pravidelně čistí zuby a že pravidelně navštěvují zubního lékaře v rámci preventivních prohlídek. Možná právě proto také více než 65 % dotázaných uvedlo, že nepocítují žádné problémy s dutinou ústní. Znepokojuje je situace ohledně informovanosti o dentální hygieně a jiných dentálních pomůčkách (kromě zubních kartáčků a zubní pasty) a o specializaci v oblasti dentální hygieny. Mezizubní kartáček používá 47 aktérů výzkumného vzorku (asi 49,5 %), přitom pouze 25 (25, 32 %) vrcholových sportovců navštěvuje také dentální hygienistku, o novinky v oblasti dentální hygieny se zajímá ještě méně respondentů (pouze 11, to je 11,5 %). Tady je velký prostor pro osvětu. Bylo by vhodné prohloubit informovanost o poměrně mladém, ale velmi důležitém oboru v péči o chrup, o oboru dentální hygieny. Motivovat nejen

vrcholové sportovce, ale i běžnou populaci více přemýšlet o prevenci, motivovat k správnému a pečlivému přístupu k ochraně svého zdraví, tedy i zubů.

I když velká většina (86, to je 90,5 %) vrcholových sportovců připouští, že způsob výživy souvisí se stavem ústní dutiny, tak při výběru jídla k tomuto nepřihlížejí. Vrcholoví sportovci navíc při výkonu (někdy i v běžném stravování) občas využívají energetické preparáty, které pro zuby prospěšné nejsou, neboť obsahují velké množství cukru.

Významným aktivem bakalářské práce a celého výzkumného šetření formou dotazníků byla přímá zkušenost s otázkami dentální hygieny. Zajímavé bylo zjištění, že vrcholoví sportovci, kteří potřebují ke svým výkonům především výborný zdravotní stav, často využívají služby fyzioterapeutů, masérů a jiných lékařských profesí, tak přesto o dentální hygieně a vlivu stavu ústní dutiny na celkový tělesný stav příliš povědomí nemají. Základem k lepšímu přehledu o této situaci by mohla být právě tato bakalářská práce a poskytnuté informace zúčastněným formou edukačního letáku.

Použitá literatura:

Botticelli, A. T. Dentální hygiena. 1. vydání. Praha: Quintessenz, 2002. 216 s. ISBN 80-903181-1-8

Barcalová, B. 2019. Informovanost vybraných respondentů o problematice orálního zdraví. Praha. Diplomová práce. Karlova univerzita. Vedoucí práce PhDr. Jaroslava Hanušová.

Grodza, P. Péče o dutinu ústní. Olomouc Solen, Praktické lékařství 2009, ISBN 9788087327067

Grygarová, K. 2014. Péče o chrup žáků středních zdravotnických škol. Brno. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Doc. PhDr. Miroslava Kyasová, Ph.D.

Kilian, J. a kol. Prevence ve stomatologii. 2. rozšířené vydání. Praha: Galén, 1999. 239 s. ISBN 8071849766.

Kolibová, H. Psychologie a sociologie: studijní opora pro kombinovanou formu studia. Havířov: Vysoká škola sociálně-správní, Institut celoživotního vzdělávání, 2009. ISBN 978-80-87291-04-7.

Koval'ová, E. a Čierny, M. Orálna hygiena. Prešov: Anna Nagyová, 1994. ISBN 8096704133.

Limeback, H., ed. Preventivní stomatologie. Přeložil Jana Kaiferová, přeložil Zdeněk Broukal. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0094-1.

Machátová, J., Kubátová, D. a kol. Výchova ke zdraví. 1. vydání. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

Mazánek, J. Stomatologie pro dentální hygienistky a zubní instrumentářky. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 9788024748658.

Mazánek, J., Urban, F. a kol. Stomatologické repetitorium. 1. vydání. Praha: Grada, 2003. 456 s. ISBN 80-7169-824-5.

Merglová, V., Ivančaková, R. a kol. Zubní kaz a jeho prevence v časném dětském věku. 1. vydání. Praha: Havlíček Brain Team, 2009. 111 s. ISBN 978-80-87109-16-8.

Zouharová, Z. Zdravý úsměv. Péče o zuby a dásně. 2. upravené vydání. Vážany nad Litavou: Joshua Creative, 2009. 127 s. ISBN 978-80-904414-1-5.

Internetové zdroje:

DentalTribune. Každý vrcholový sport zpravidla potřebuje vysokou spotřebu cukru. [online]. 2019 [cit. 2021-03-12] <https://czsk.dental-tribune.com/news/rozhovor-kazdy-vrcholovy-sport-zpravidla-vyzaduje-vysokou-spotrebu-cukru/>

Kaloc, J. Polovina profíků trpí zubními kazy, i když čistí 2x denně. [online]. 2019 [cit. 2021-03-12] Dostupné z: <https://www.welovecycling.com/cs/2019/12/04/polovina-profiku-trpi-zubnimi-kazy-i-kdyz-cisti-2x-denne-welovecycling-cr/>

Kaňová, A. Guided Biofilm Therapy jako profylaktický postup v práci dentální hygienistky. 2020 Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/boeef/Guided-Biofilm-Therapy-jako-profylakticky-postup-v-praci-dentalni-hygienistky.pdf>

Kar. Vrcholoví sportovci mají častěji zkažené zuby, i když si je lépe čistí. Mohou za to energetické nápoje. [online]. 2019 [cit. 2021-03-12] <https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/2908334-vrcholovi-sportovci-maji-casteji-zkazene-zuby-i-kdyz-si-je-lepe-cisti-mohou-za>

Knotková, N. Hodnocení úrovně dentální hygieny u pacientů využívajících péče dentální hygienistky a pacientů nevyužívajících toto ošetření. [online]. 2009 [cit. 2021-03-12] Dostupné z: <https://theses.cz/id/vw73dx/405703>

Kykalová, Helena. Historie ústní hygieny. Centrumzdravehousmevu.cz [online]. 2020 [cit. 2021-03-12]. Dostupné z: <https://centrumzdravehousmevu.com/kroky-ke-zdravemu-usmevu/historie-ustni-hygieny/>

Nováková, R. Dentální hygiena – obor známý i neznámý. [online]. 2018 [cit. 2021-03-12] Dostupné z: <https://osp.slu.cz/pdfs/osp/2018/02/06.pdf>

Opatrná, Eva. Historie dentální hygieny. Opatrnazubnilekarka.cz [online]. [cit. 2021-03-12] Dostupné z: <https://opatrnazubnilekarka.cz/historie-dentalni-hygieny/>

Redakce. Vrcholoví sportovci a jejich orální zdraví. [online]. 2014 [cit. 2021-03-12] Dostupné z: <https://www.dentalcare.cz/2014/12/11/vrcholovi-sportovci-a-jejich-oralni-zdravi/>

Sojková, Monika. Dentální hygiena – co obnáší a proč je tak důležitá? *Ordinace.cz*. [online]. [cit. 2021-03-12]. Dostupné z: <https://www.ordinace.cz/clanek/dentalni-hygiena2/>

StomaTeam: Vliv užívání konopí na prostředí dutiny ústní: přehled [online]. 2010, **2010**(5) [cit. 2018-02-20]. Dostupné z: <http://www.stomateam.cz/cz/vliv-uzivani-konopi-na-prostredi-dutiny-ustni-prehled/>

Šrejmová, Eva. Hygienistky, obor dentální hygieny a jak to vlastně začalo. Hygienistky.cz [online]. 2015 [cit. 2018-01-17]. Dostupné z: <http://hygienistky.cz/clanky/hygienistky-obor-dentalni-hygieny-a-jak-to-vlastne-zacalo>

Seznam tabulek

Tabulka č. 1a: Analýza dotazníku - fotbal

Tabulka č. 1b: Analýza dotazníku - hokej

Tabulka č. 1c: Analýza dotazníku - volejbal

Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů

Tabulka č. 2: Specializace ve sportovních hrách

Tabulka č. 3: Četnost návštěv u zubaře

Tabulka č. 4: Četnost návštěv u dentální hygienistky

Tabulka č. 5: Četnost denní péče o zuby

Tabulka č. 6: Frekvence výměny zubního kartáčku

Tabulka č. 7: Používanost mezizubních kartáčků

Tabulka č. 8: Používanost ústní vody

Tabulka č. 9: Problémy s dutinou ústní

Tabulka č. 10: Zdravý chrup

Tabulka č. 11: Výběr potravin

Tabulka č. 12: Konzumace energetických tyčinek, gelů a nápojů

Tabulka č. 13: Motivace k dentální hygieně

Tabulka č. 14: Informovanost v oblasti dentální hygieny

Seznam grafů

Graf č. 1: Pohlaví respondentů

Graf č. 2: Rozdělení sportů

Graf č. 3: Četnost návštěv u zubaře

Graf č. 4: Návštěvnost dentální hygienistky

Graf č. 5: Denní četnost čištění zubů

Graf č. 6: Výměna kartáčku

Graf č. 7: Používání mezizubních kartáčku

Graf č. 8: Používání ústní vody

Graf č. 9: Problémy s dutinou ústní

Graf č. 10: Výživa a chrup

Graf č. 11: Stravování, výběr potravin a nápojů

Graf č. 12: Konzumace energetických prostředků

Graf č. 13: Motivace k dentální hygieně

Graf č. 14: Novinky v oblasti dentální hygieny

Seznam příloh

Seznam vygenerovaných sportovců

Dotazník

Edukační leták: „Jak docílit oslnivého úsměvu?“

Seznam vygenerovaných sportovců

Datum	Čas	Otázka 1	Otázka 2
2021-03-01	11:49:52	Žena	Hokej
2021-02-28	09:52:18	Žena	Volejbal
2021-02-25	19:09:12	Žena	Hokej
2021-02-25	16:51:25	Žena	Hokej
2021-02-24	22:21:03	Žena	Hokej
2021-02-24	21:20:59	Žena	Hokej
2021-02-24	20:12:20	Žena	Hokej
2021-02-24	19:13:19	Žena	Hokej
2021-02-24	18:57:55	Žena	Hokej
2021-02-24	18:57:25	Žena	Hokej
2021-02-24	18:55:57	Žena	Hokej
2021-02-24	12:35:42	Muž	Volejbal
2021-02-24	10:58:38	Žena	Volejbal
2021-02-24	10:02:35	Žena	Volejbal
2021-02-24	09:05:47	Žena	Volejbal
2021-02-24	08:37:59	Žena	Volejbal
2021-02-24	08:36:59	Žena	Volejbal
2021-02-24	08:35:08	Žena	Volejbal
2021-02-23	20:07:04	Muž	Volejbal
2021-02-23	13:14:38	Muž	Volejbal
2021-02-23	11:42:27	Muž	Volejbal
2021-02-23	11:40:53	Muž	Volejbal
2021-02-23	11:27:12	Muž	Volejbal
2021-02-22	19:15:28	Muž	Hokej
2021-02-22	18:18:09	Muž	Hokej
2021-02-22	17:56:45	Muž	Hokej
2021-02-22	13:37:06	Muž	Hokej
2021-02-22	12:54:33	Muž	Hokej
2021-02-22	12:35:06	Muž	Hokej
2021-02-22	11:58:19	Muž	Hokej
2021-02-22	11:48:33	Muž	Hokej
2021-02-22	11:48:13	Muž	Hokej
2021-02-22	11:47:21	Muž	Hokej
2021-02-22	11:47:15	Muž	Hokej
2021-02-22	11:45:16	Muž	Hokej
2021-02-22	11:44:18	Muž	Hokej
2021-02-22	11:43:52	Muž	Hokej
2021-02-22	10:33:26	Muž	Volejbal
2021-02-22	09:56:27	Muž	Fotbal
2021-02-22	08:48:23	Žena	Volejbal
2021-02-22	00:38:13	Muž	Fotbal
2021-02-21	19:59:37	Muž	Fotbal
2021-02-21	19:26:08	Žena	Volejbal
2021-02-21	19:24:52	Žena	Volejbal
2021-02-21	19:22:41	Žena	Volejbal
2021-02-21	19:21:53	Žena	Volejbal
2021-02-21	19:17:59	Žena	Volejbal

2021-02-21	19:16:50	Žena	Volejbal
2021-02-21	19:16:42	Žena	Volejbal
2021-02-21	19:15:18	Žena	Volejbal
2021-02-21	19:12:23	Žena	Volejbal
2021-02-21	18:47:25	Žena	Volejbal
2021-02-21	18:06:47	Muž	Fotbal
2021-02-21	17:45:26	Muž	Fotbal
2021-02-21	17:19:51	Muž	Fotbal
2021-02-21	16:34:56	Muž	Fotbal
2021-02-21	16:32:41	Žena	Fotbal
2021-02-21	16:06:33	Žena	Volejbal
2021-02-21	16:02:31	Muž	Fotbal
2021-02-21	15:49:45	Muž	Fotbal
2021-02-21	15:49:45	Muž	Fotbal
2021-02-21	15:49:44	Muž	Fotbal
2021-02-21	15:36:04	Žena	Fotbal
2021-02-21	15:28:03	Žena	Fotbal
2021-02-21	15:24:50	Žena	Fotbal
2021-02-21	15:23:25	Žena	Volejbal
2021-02-21	15:19:51	Žena	Fotbal
2021-02-21	15:15:51	Žena	Volejbal
2021-02-21	15:08:43	Žena	Fotbal
2021-02-21	15:07:54	Muž	Fotbal
2021-02-21	15:07:53	Muž	Fotbal
2021-02-21	15:05:21	Žena	Volejbal
2021-02-21	15:00:38	Muž	Fotbal
2021-02-21	14:58:38	Muž	Fotbal
2021-02-21	14:58:12	Žena	Fotbal
2021-02-21	14:58:08	Žena	Fotbal
2021-02-21	14:57:16	Muž	Fotbal
2021-02-21	14:55:48	Žena	Fotbal
2021-02-21	14:55:26	Žena	Fotbal
2021-02-21	14:55:16	Žena	Fotbal
2021-02-21	14:55:16	Žena	Fotbal
2021-02-21	14:54:54	Žena	Fotbal
2021-02-21	14:54:50	Žena	Fotbal
2021-02-21	14:54:32	Žena	Fotbal
2021-02-21	14:53:52	Muž	Fotbal
2021-02-21	14:50:45	Muž	Fotbal
2021-02-21	14:50:22	Muž	Fotbal
2021-02-21	14:50:14	Žena	Fotbal
2021-02-21	14:50:05	Muž	Fotbal
2021-02-21	14:49:27	Žena	Volejbal
2021-02-21	14:48:49	Muž	Fotbal
2021-02-21	14:48:13	Muž	Fotbal
2021-02-21	14:47:35	Muž	Fotbal
2021-02-21	14:46:09	Muž	Fotbal
2021-02-21	14:38:02	Žena	Volejbal

Dotazník

1. Jaké je Vaše pohlaví? (vyberte jednu odpověď)

- žena
- muž

2. Jaký děláte sport? (vyberte jednu odpověď)

- fotbal
- hokej
- volejbal

3. Jak často navštěvujete zubního lékaře? (vyberte jednu odpověď)

- jedenkrát ročně
- dvakrát ročně
- nepravidelně (tzn. méně než jednou ročně)
- nenavštěvuji, pouze když mám problém
- jiné _____

4. Navštěvujete pravidelně dentální hygienistku? (vyberte jednu odpověď)

- ano
- ne

5. Kolikrát denně si čistíte zuby? (vyberte jednu odpověď)

- jednou
- dvakrát
- po každém jídle
- nepravidelně
- nečistím

6. Jak často si měníte zubní kartáček? (vyberte jednu odpověď)

- jedenkrát za měsíc
- jedenkrát za tři měsíce
- jedenkrát za půl roku
- jiný interval (uved'te) _____

7. Používáte mezizubní kartáčky? (vyberte jednu odpověď)

- ano
- ne

8. Používáte ústní vodu? (vyberte jednu odpověď)

- ano
- ne

9. Pociťujete problémy s dutinou ústní? (vyberte jednu nebo VÍCE odpovědí)

- ano, kazí se mi zuby
- ano, krvácí mi dásně
- ano, mám zubní kámen
- ne, nepociťuji

10. Myslíte si, že má výživa vliv na zdravý chrup? (vyberte jednu odpověď)

- ano
- ne

11. Myslíte při stravování, výběru potravin a nápojů na stav vašeho chrupu? (vyberte jednu odpověď)

- ano
- ne

12. Konzumujete energetické tyčinky, gely a nápoje (RedBull, Coca-Cola, apod.)? (vyberte jednu odpověď)

- ano, pouze před výkonem
- ano, kdykoliv mám chuť
- ano, zřídka kdy
- ne, nekonzumuji

13. Jaká je vaše motivace k dentální hygieně? (vyberte jednu nebo VÍCE odpovědí)

- mít zdravé a krásné zuby
- strach z bolesti
- základní hygienické návyky
- nepřemýšlím o tom

14. Zajímáte se o informace a novinky v oblasti dentální hygieny? (vyberte jednu odpověď)

- ano
- ne

Jak docílit oslnivého úsměvu?

Edukační leták pro vrcholové sportovce



Abyste docílili oslnivého úsměvu, měli byste si zuby čistit ideálně dvakrát denně, a to po dobu tří minut. Nejlépe měkkým kartáčkem a správnou technikou. Nezapomínejte také na mezizubní kartáčky.



Pravidelné prohlídky u zubního lékaře jsou základ pro oslnivý úsměv. Doporučuje se navštěvovat zubaře minimálně dvakrát ročně a dentální hygienistku jednou ročně.



Správná výživa a strava je nutná pro zdravý chrup a oslnivý úsměv. Zároveň není dobré konzumovat nadměrné množství cukru a kouřit cigarety.



Pokud si zuby čistíte tak, jak máte, nevytvoří se tmavý povlak, ale ani zubní kámen. Modifikovaná Stillmanova technika čištění zubů probíhá vertikálními pohyby směrem od dásně při naklopení kartáčku pod úhlem 45° k hrotu kořene zubu.



Pro kvalitní dentální hygienu je dobré využívat i ústní vodu. Vhodná je zároveň dentální niť nebo škrabka na jazyk. Samozřejmostí je pasta s fluorem.