

DÔLEŽITÉ (A MOŽNO MENEJ DÔLEŽITÉ, ALE O TO ZAUJÍMAVEJŠIE) ČASOVÉ MÍĽNIKY

1. Neuróny začínajú vznikať medzi **šiestym a osemnástym týždňom vnútromater-nicového vývinu**. Novorodenec má pri narodení takmer všetky miliardy neurónov, ktoré bude mať počas celého života. Konkrétne, ich počet je niekoľko stoviek miliárd.
2. Približne **v druhom mesiaci prenatálneho vývinu** dochádza k ich rýchlemu množeniu a presunu na základe ich genetického pred-programovania. V ich konečnej lokalite sa usadia a začnú dozrievať. V priebehu dvoch sekúnd medzi nimi vznikajú spoje, synapsy, ktoré v budúcnosti zosilnia, zreorganizujú sa, alebo zaniknú. Jeden neurón sa môže spojiť s ďalšími päťstotisíc neurónmi. Výsledkom prestavby medzi synapsami je už spomínaná neuroplasticita mozgu². Ich myelinizácia, obaľovanie nervového vlákna lipoproteínovou vrstvou, zabezpe-





čuje rýchly prenos vzruchov a tým zlepšenie kognitívnych schopností ako pamäť, reč, čítanie. Tento proces prebieha od detstva do dospelosti³.

3. Gyriifikácia mozgu, pri ktorej sa vytvárajú charakteristické mozgové záhyby počas embryonálneho vývoja, začína prebiehať **od šiesteho intrauteriného mesiaca**.
4. **Od prenatálneho obdobia až do dvoch rokov** reaguje dieťa na stres s najväčšou citlivosťou.
5. **V prvých štyroch mesiacoch po narodení** je dieťa v stave pohotovosti. Situácie, ktorým nerozumie, vyhodnotí ako dôvod na strach, hnev či úzkosť a zvyčajne na ne reaguje plačom.
6. **V rozmedzí druhého až siedmeho týždňa života** rozozná dieťa tvár matky.
7. **Od šiesteho mesiaca** dieťa začnú priťahovať milí ľudia a prejavuje antipatie ľuďom nevrlým.
8. **V prvom roku** života sa začína formovať mozgová kôra a začína sa vyvíjať sympatikus, v druhom roku parasympatikus.

KOMUNIKÁCIA

Komunikácia je základ všetkého. Medzi rodičom a dieťaťom je od prvých sekúnd života. Verbálna aj neverbálna.

Z obsahu slov, ktoré dieťaťu adresujeme, sa k nemu dostáva len dvadsať percent. Zvyšných osemdesiat si dotvára podľa svojich vnútorných nastavení formovaných prostredím, spoločnosťou a záujmami. Od minulosti po súčasnosť.

V komunikácii existuje viacero rovín. Čo si myslím ja, že hovorím. Čo počuje dieťa. A tak tiež objektívne znenie slov, čo by napríklad počula tretia strana. V tomto všetkom hrajú svoju úlohu očakávania. Naše, ale aj tie detské.

ČO V KOMUNIKÁCII S DIEŤAŤOM VYNECHAŤ

Začínať tým, „čo nie“, miesto toho, „čo áno“, sa môže zdať na prvý pohľad nelogické. Avšak má to svoje opodstatnenie. Mnohé vety, ktoré adresujeme, sú myslené s tým najlepším úmyslom. Keď sa dieťa rozplače, intuitívne vyslovíme „Neplač, nič sa nestalo.“ „Neboj, to bude dob-

ré.“ „Vieš, v živote to tak chodí. Raz si hore, raz si dole.“ „To ťa nemohlo bolieť.“

Je pre nás kontraintuitívne miesto použitia týchto slov ostať v empatickej tichosti. Pričom to je to, čo by plačúce dieťa potrebovalo najviac.

Ďalším príkladom môžu byť:

- Naoko nevinné klamstvá s cieľom dieťa ochrániť. „Idem len vysypať smeti a hneď sa vrátim,“ pričom mama ide s kamarátkami na večeru a vráti sa o tri hodiny.
- Prirovnanie k súrodencovi s vidinou motivácie. „Janko včera pekne spolupracoval. Buď aj ty statočný ako on.“
- Povzbudzovanie k výkonu v zmysle podpory. „To dáš!“
- Žartovanie k odľahčeniu situácie. „Teraz si červený ako paradajka.“



Ale funguje to takto naozaj?

Verím, že existujú prínosnejšie cesty.

Nech sa páči. Prinášam vám zhrnutie, čomu sa odporúčam v konverzáciách vyhnúť.

Tieto príklady som sa pôvodne snažila aplikovať výlučne na vety adresované deťom zo strany rodiča či inej vzťahovej osoby. Neskôr mi to ale nedalo a postupne som dopĺňala situácie, ktoré vznikajú v konverzáciách medzi mnou a rodičmi. Prípadne uvádzam príklady, ktoré sa ku mne dostali ako reprodukcia skúseností rodičov a detí z rôznych zdravotníckych zariadení, školských inštitúcií, či bežného rozhovoru medzi dospelým a dieťaťom.

Snažím sa vás nimi naviesť na hľadanie iného spôsobu reakcie a hľadania cesty. Bez obviňovania, bagatelizovania, zosmiešňovania, a ďalších. Možno si poviete, že niektoré znejú ako sci-fi. Ale verte mi, s každou z nich som sa v mojej praxi stretla. S niektorými, žiaľ, opakované.

SKÚSME SA TIEŽ VYHNÚŤ

- Neadekvátnemu generalizovaniu „Nikto sa nebojí zubára.“ „Nikto v tejto situácii neplače, neplač ani ty.“ „Nerozumiem

tomu. Moja sestra deťom vôbec neumýva zuby a nemajú ani jeden kaz. Ako to, že Hanka ich má štyri, keď čistíme dvakrát denne?“ Ani jeden príklad nie je vzhľadom na rozdiely medzi jednotlivcami dostatočne dôkladný. Veľká skupina neznamená celok. Veľa ľudí nerovná sa všetci.

- Odvolávaniu sa na autority. „Som tvoja mama, budeš robiť to, čo ti poviem.“ „Ale v reklame hovorili...“
- Prehnanej racionalizácii. „Takéto malé buchnutie ťa nemohlo bolieť.“ „Používame tie najdrahšie kefky a pasty. To mi chcete povedať, že nefungujú?“ „Dočítal som sa, že fluoridy spôsobujú demenciu. Nebudem používať zubné pasty, ktoré ich obsahujú.“
- Agresívnej, prchkej reakcii. „Čo si slepá a nevidíš, že je tam schodík?“ „Chcete mi povedať, že svojmu dieťaťu neumývam zuby?“
- Zveličovaniu, prehnaným tvrdeniam, prekrúteným argumentom, odvedeniu pozornosti od pôvodných argumentov k inému problému, namiesto reagovania na to,

Vnímajme dieťa s plnou pozornosťou

Pokiaľ popri tom, ako na nás dieťa hovorí, vykonávame aj inú činnosť, dochádza u neho k aktivácii „cicavčieho“ mozgu. Môže nadobudnúť pocit neprijatia a ohrozenia. Z toho tiež vyplýva aj dôležitosť očného kontaktu počas konverzácie.

Rozumejme slovníku dieťaťa a uistime sa, že ono rozumie tomu nášmu

Ujasnime si, či naše chápanie počutého slova zodpovedá významu, ktorý nám chcelo dieťa zdeliť. Keď hovorí „o depke, strachu, bolesti hlavy, hneve, frustrácii“, rozumieme obaja za slovami to isté? Čo myslí tým, keď povie, že je v pohode? Ako často je „nie veľmi často“? Pýtajme sa, keď potrebujeme dovysvetliť informáciu, ktorú nám dieťa hovorí.

Pýtajme sa v otvorených otázkach

Aby nebolo odpoveďou len strohé áno alebo nie. „Skús mi popísať...“ „Povedz mi o tom viac...“
Nie: „Sadneš si do kresla?“
Lepšie je: „Sadneš si do kresla sama alebo s maminou?“

Dieťaťu takto poskytneme viac priestoru a priblížime sa jeho svetu a vnímaniu.

Zároveň sú otvorené otázky určitým pozvaním do rozhovoru. Dieťa vycíti náš záujem a bude mať väčšiu chuť zdieľania.

Sumarizujme počuté a povedané

Zhrňme, akú hlavnú myšlienku si z počutého odnášame. Na čom sme sa dohodli, o čom sme sa rozprávali. Sumarizáciou zistíme, či sme si správne porozumeli.

Môžeme ju robiť počas rozhovoru alebo na jeho konci. Môže ju robiť hovoriaci, počúvajúci, alebo obaja.

Keď dieťaťu poskytneme spätnú väzbu k jeho slovám, môže si uvedomiť, ako obsah vyznie nahlas a sumarizácia mu poskytne nadhľad a odstup od vlastných slov, čím ich môže prehodnotiť alebo dovysvetliť.

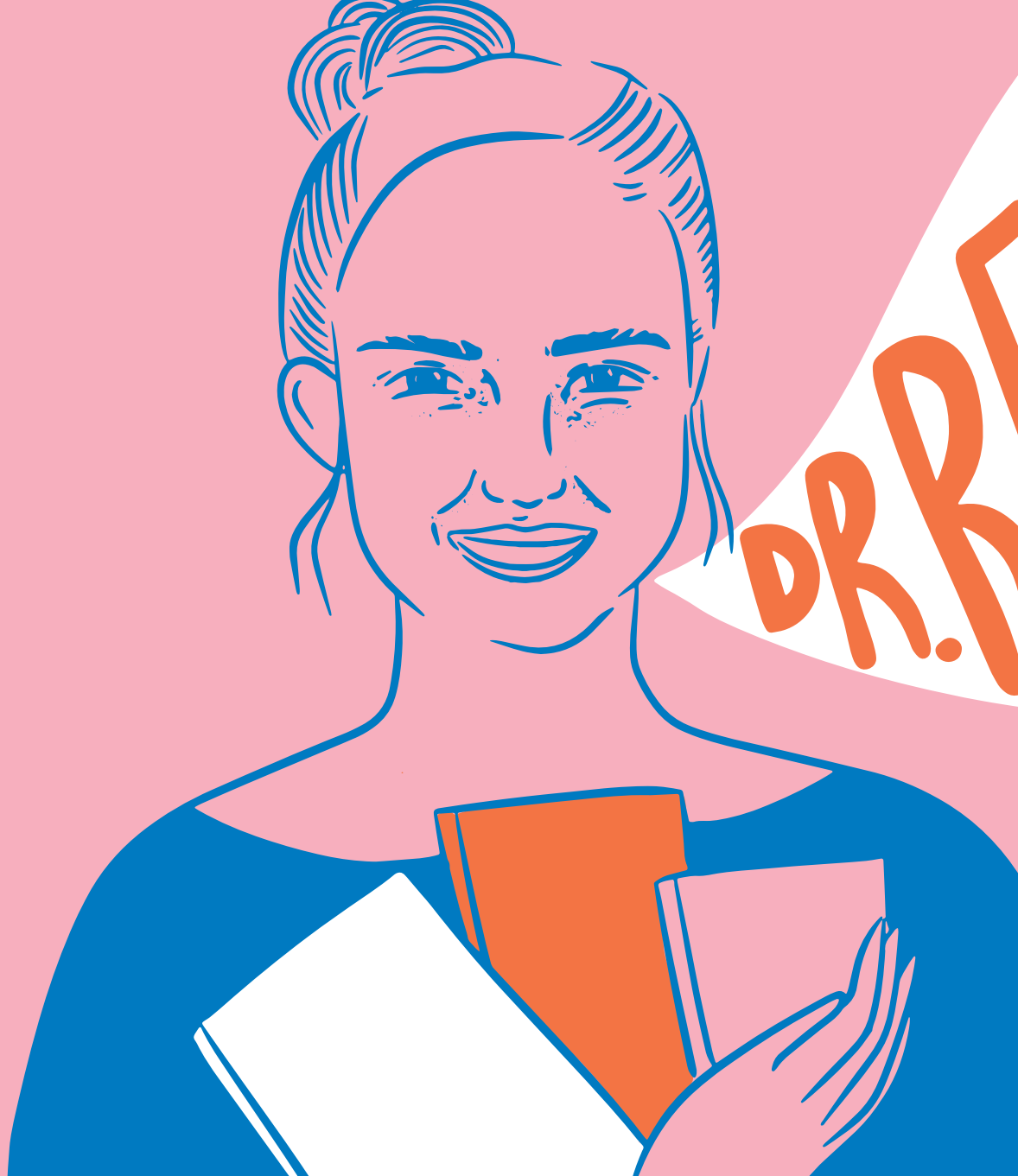
Pozorujme bez hodnotenia

Ako píše Krishnamurti, významný indický filozof: „Pozorovanie bez hodnotenia je najvyššou formou ľudskej inteligencie.“

Trefným doplnením sú slová psychológa Rosenberga: „Viem sa vysporiadať s tým, keď mi hovoríš, čo som urobil a čo nie. Zvládnem, keď hodnotíš, ako to robím. Ale prosím, nemiešaj tieto dve veci do jednej.“

Keď o dieťati povieme, že je lenivé, podľa iných môže byť uvoľnené. Podľa ďalších unavené či bezstarostné. Podľa dospelých je niečo hlúposť, ale dieťa v tom môže vidieť skvelý nápad. Aby sme predišli nedorozumeniam, odlišujme to, čo vidíme, od toho, čo je našim názorom. Oddelíme pozorovanie a hodnotenie. Keď vidíme, že je dieťa mrzuté a plače, nerobí to preto, aby nás nahnevalo. Možno sa zle vyspalo a je unavené. Možno je hladné. Pýtajme sa a snažme sa zistiť, čo je príčinou jeho nespokojnosti. „Mám pocit, že dnes nie si vo svojej koži. Zvládneš ošetrovanie, o ktorom sme sa rozprávali, alebo zavoláme pani zubárke a poprosíme ju, aby nám dala nový termín?“

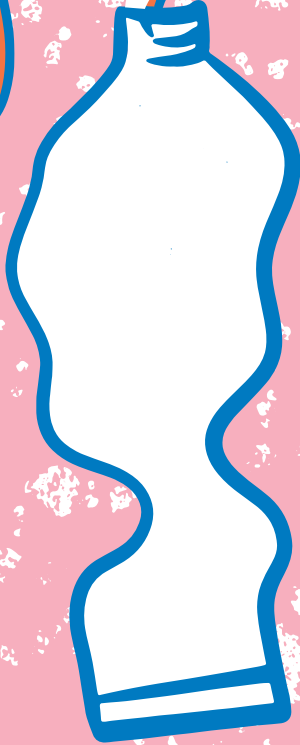




SHAKADI



Fluorndy

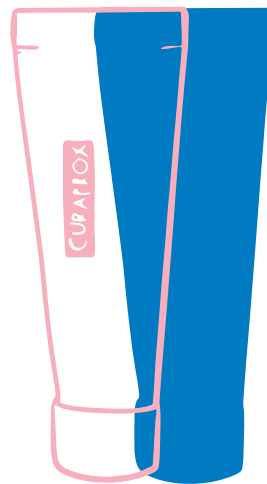


AKO JE TO S FLUORIDMI?

Čo sa týka zubných pást, v tomto dôverujem vede a nesiaham po bezfluoridových zubných pastách. Prečo? Pretože nepatríme ku krajinám, ktoré majú fluoridovanú pitnú vodu. Taktiež neužívame fluoridové tablety denne ako v minulosti. A keďže pri zubnom kaze dochádza k uvoľňovaniu a rozpúšťaniu tvrdých zubných štruktúr, fluoridy v pastách nám pomôžu jednoducho a efektívne tejto strate predísť a dokonca dokážu začínajúce zubné kazy zastaviť. „Ale ja som čítala, že majú zlý vplyv na vývoj mozgu.“ „A čo tie ďalšie zložky v pastách? Čo keď ich dieťa prehltnie?“ Aj s takýmito tvrdeniami a otázkami sa ako detská zubná lekárka občas stretávam. Negatívny vplyv fluoridov na vývoj mozgu ani iných vnútorných orgánov nebol dokázaný. A už určite nie z malého množstva zubnej pasty. Aby mala pasta negatívny vplyv, muselo by dieťa zjesť niekoľko desiatok túb a nie množstvo vo veľkosti ryže. To sa odporúča tým najmenším deťom od prvého zúbka do dvoch rokov dvakrát denne. Veľkosť hrášku sa odporúča všetkým nad dva roky, vrátane dospelákov. Týmto množstvom nepresiahnete u dieťaťa odporúčanú dennú

dávku fluoridov, aj keď ich počas dňa prijme aj z iných zdrojov, ako sú niektoré druhy rýb, mliečnych výrobkov či zeleniny.

Takže, ak vám detská zubná lekárka alebo zubný lekár odporučia používať dvakrát denne zubnú pastu s fluoridmi, buďte bez obáv. Nakoľko aj v téme zubných pást nastáva posun, dnes je skvelou alternatívou aj zložka nano-hydroxyapatit. Výhoda tejto zložky spočíva v menšej veľkosti častíc a hlbšiemu prieniku do zubnej štruktúry. Znižuje tiež citlivosť zubov.



ry a ich prestavba je náročnejšia. Vo vyššom veku sú k zmene v požadovaných oblastiach potrebné väčšie sily. Súčasťou myofunkčnej terapie sú aj špeciálne aparáty.

V čom všetkom nám vedia pomôcť?

- Zlepšiť perový uzáver
- Nastoliť správnu pozíciu hlavy a krku
- Pomôcť k dýchaniu nosom a odstrániť ústne dýchanie
- Zabezpečiť správnu poloha jazyka, jeho tonicitu, dynamiku
- Odstrániť infantilné prehĺtanie
- Zlepšiť rovnováhu orofaciálnych svalov
- Eliminovať zlozvyky
- Zlepšiť spánok
- Pomôcť s poruchami temporo-mandibulárneho kĺbu

Nie je náhradou čelustno-ortopedického strojčeka, ale v niektorých prípadoch vie predísť jeho noseniu, prípadne eliminovať riziko recidívy anomálie zhryzu. Takisto je vhodným doplnkom v terapii strojčekom skrátením doby liečby. V tomto celom je vhodná spolupráca s logopédiou a čelustnou ortopédiou. Ale opäť je potrebná najmä spolupráca rodiča a dieťaťa. Bez nich ani ten najfunkčnejší aparát fungovať nebude.

Dieťa od 3 do 6 rokov Identita. Moc. Sebaúcta.

- Dieťa sa trénuje v sociálne vhodnom správaní.
- Zisťuje mieru vlastnej moci a snaží sa ju využívať.
- Objavuje, ako jej využitie pôsobí na druhých.
- Objavuje svoje miesto v skupine.
- Získava informácie o sebe, o svete, o svojom tele i pohlaví.
- Uplatňuje svoju identitu nezávisle od druhých.
- Rozlišuje medzi fantáziou a skutočnosťou.
- Smieš skúmať, kým si a zisťovať, kým sú ostatní.
- Smieš skúšať rôzne spôsoby, ako uplatniť svoju moc.
- Môžeš byť mocný a zároveň zraniteľný.
- Všetky tvoje pocity pri tomto skúmaní sú v poriadku.
- Dokážeš sám rozlíšiť, čo je realita, a čo nie⁸.

MLIEČNE PÄTKY

Prečo sú také dôležité a prečo o ne bojujeme o sto päťsto?

- Sú dôležité pre celkový rast čeluste.
V skorom detskom veku jej rast nie je dokončený a skorou stratou mliečnej päťky hrozí narušenie tohto fyziologického procesu.
- Držia miesto pre stáleho nástupcu. Mliečna päťka je priemerom väčšia než jej stály nástupca a má to svoj význam, keďže počet mliečnych zubov je nižší než počet trvalých (dvadsať mliečnych, tridsaťdva trvalých).
- Udávajú smer prerezávania nielen prvej trvalej stoličky (šestke), ale aj črenovému zubu (trvalej päťke). Pri skorej extrakcii môže dôjsť k zmene smeru, ale aj času prerezávania stálej päťky a sklonu trvalej šestky do medzery po vytrhnutí. Potom stála päťka nemá dostatok priestoru.
- Majú dôležitú žuvaciu funkciu.

Pre toto všetko dnes robíme ošetrovanie koreňových kanálikov aj na mliečnych zuboch.

Keď sme Hanke prvýkrát chceli urobiť dentálnu hygienu, necítila to tak, pretože, citujem, „sa jej kýval dolný zubok a mala oň obavu.“ Ja som za tým cítila aj to, že Hanka ešte potrebuje čas a psychicky sa pripraviť. Tak sme sa dohodli, že na to nejdeme tlačiť a hygienu urobíme, keď zub vypadne. A tak sa aj stalo. Na ďalšiu návštevu prišla Hanka s úsmevom na tvári, dobre naladená, a keďže sme si naposledy ukázali všetko, čo na hygienu potrebujeme a budeme používať, všetko prebehlo hladko.

Áno, aj tu platí individualita. Niektoré deti zvládajú lepšie vytrhnutie zuba, než dentálnu hygienu. Ale to platí aj u dospelých. Základom je robiť všetko s trpezlivosťou, radosťou, láskou a s prihliadaním na jedinečnosť dieťaťa, s ktorým pracujeme.



Ked' bol Samko bábätko, mal zdravotné problémy. Dostal sa do nemocnice, kde mu museli aplikovať kanylu do žily. Samko sa bránil. Lekári ho chytili a zavádzali mu ju nasilu. Potom požiadali mamičku, aby od neho odišla. Predstavujem si, ako tam to malé, bezbranné dieťaťko leží. Potrebuje mamičku, pretože samo tú bolesť, strach a všetky ostatné emócie a pocity nedokáže spracovať.

O štyri roky neskôr prichádza Samko ku nám na ošetrovanie. Mamička do dotazníka zaznačila, že „dieťa máva u lekárov strach“. Pokúsili sme sa Samkovi detailne vysvetliť, ako budeme nabudúce ošetrovať zúbky. Neúspešne. Skúsili sme podať „sirupček“, ale aj s ním to bol boj. Nakoniec sa nám zákrok horoko-ťažko podaril, ale! Mamička mi popísala genézu, ako tento strach, podľa nej, vznikol. A ja s ňou súhlasím. Že naozaj v tom, čo Samko ako bábätko zažil, korene jeho strachu byť môžu.

Nechcem týmto príspevkom obviňovať lekárov, ktorí dieťaťu zavádzali kanylu. Okolnosti nepoznám. Skôr chcem poukázať na fakt, že stresujúce zaobchádzanie s dieťaťom v útlom detstve môže byť príčinou jeho podvedomých strachov a obáv, ku pochopeniu ktorých nám logika nepomôže.

Vedeli ste, že až v roku 1988 bolo oficiálne uznané, že dieťa si pamätá bolesť, ktorú zažíva aj pred osemnástym mesiacom života? Dovtedy sa verilo, že dieťaťko do tohto veku nepríjemné zážitky zabudne. Ale ono to tak nie je. Existuje už spomínaná implicitná, nevedomá pamäť, do ktorej sa všetko ukladá a vybaví sa pri situácii nie úplne autentickej, ale emočne podobnej. V minulosti sa zákroky u malých detí vykonávali bez anestézie bežne. Aj náročnejšie, než „len“ oprava zubov. Áno, zdá sa mi to až neuveriteľne neskoro, kedy bol tento dôležitý fakt oficiálne uznaný. Ale zároveň cítim vďačnosť za to, že veda, výskum a možnosti idú neskutočne rýchlo dopredu. A že existujú postupy, ako možno s podvedomým strachom pracovať.





Dieťa 6-12 rokov
Schopnosti a štruktúra.
Nekl'ud. Orientácia v sociálnom
prostredí.
Budovanie odolnosti.

- Buduje schopnosť spolupracovať.
- Prejavuje nesúhlas.
- Testuje svoje predstavy a hodnoty.
- Učí sa z chýb.
- Oŕukáva si štruktúry a pravidlá ro-
diny aj školy.
- Smieš sa učiť z vlastných chýb.
- Smieš samostatne premýšľať a vy-
hľadať pomoc.
- Smieš si premyslieť svoje rozhodnutie.
- Dokážeš nájsť spôsob, ako robiť to,
čo je pre teba správne.
- Smieš dôverovať svojej intuícii.
- Dokážeš si osvojiť pravidlá, ktoré ti
pomôžu vychádzať s druhými.
- Dokážeš sa naučiť vyjadrovať nesúhlas.
- I keď sa nezhodneme, stojím pri
tebe a dokážeme sa navzájom od
seba učiť⁸.

PorozUMENIE dieťaťu očami detskej zubnej lekárky

Texty: MDDr. Beáta Polivka Marčanová

Obálka, sadzba, grafická úprava a ilustrácie: Kristína Babulicová

Spätnú väzbu s láskou poskytol Michal Polivka

Korektúra: Natália Hundáková

Prvé vydanie. Počet strán 152

Tlač: Tiskárna PROTISK s.r.o

Adresa tlače: Rudolfovská 617,

České Budějovice

ISBN 978 - 80 - 570 - 5983 - 7

kreabea.sk

Ig: beamarcanova

[Kniha vyšla i v českom jazyku.](#)