

INSTITUT<sup>+</sup>  
ZDRAVÍ  
S ÚSMĚVEM

# Projekt

## Zdravé děti s úsměvem





## PROJEKT "ZDRAVÉ DĚTI S ÚSMĚVEM" CO VÁM NABÍZÍME?

Věříme, že zdraví každého z nás je jen naší zodpovědností a je důležité se o něj naučit pečovat od útlého věku. Proto jsme dali vzniknout edukačně preventivnímu programu "Zdravé děti s úsměvem", který si klade za cíl hravou formou děti seznámit se základy zdravého životního stylu a osvojit si techniky zubní péče. Ve spolupráci s vaši školkou nebo školou můžeme dlouhodobě preventivně působit pomocí interaktivních motivačních aktivit a doplnit tak chybějící systematickou péči o dětské zdraví z důvodu nedostatku kapacit lékařů v kraji.



# PROJEKT "ZDRAVÉ DĚTI S ÚSMĚVEM"

## CÍL PROJEKTU:

**Motivace, edukace a prevence dětí v oblastech stomatologie a dentální hygieny, zdravé výživy a fyzioterapie.**

### **Jak to děláme:**

- **Dlouhodobý, navazující motivačně edukační cyklus programu trvající 3 roky**
- **6x ročně interaktivní osvětové návštěvy vedený členy našeho týmu**
- **Péče v oblastech stomatologie a dentální hygieny, zdravé výživy a fyzioterapii**
- **Rozmanité výukové materiály: pracovní sešity, knihy, letáky, videa, brožury, hry**
- **Kontrola dětí odborníkem na místě, výstupní informace pro rodiče**
- **Poradenství našich odborníky**
- **Preventivní prvky na místě: fluoridace zubů, zubní preventivní prohlídka, vyšetření plochosti noh, vyšetření zad**



# PROJEKT "ZDRAVÉ DĚTI S ÚSMĚVEM"

## MOTIVACE

Používáme zajímavé prvky, plné zábavy a interaktivních činností  
Děti aktivně zapojujeme do přednášek  
Pro nás je důležité navázat vztah a dlouhodobě vybudovat důvěru jak s dětmi tak i s rodiči a učiteli

## EDUKACE

Tým odborníků zajišťuje edukaci dětí, rodičů a učitelů v oblastech zubní péče a dentální hygieny, zdravé výživy a fyzioterapie  
Zajišťujeme pestré edukační materiály: knihy, brožury, pracovní sešity, společenské hry, videa...  
Školíme lektory v rámci institutu

## PREVENCE

V průběhu přednášek dětem zjišťujeme stav chrupu a posíláme zpětné vazby rodičům  
Vykonáváme fluoridaci  
Kontrolujeme správné čištění zubů a nabízíme individuální trénování správné techniky čištění  
Hodnotíme ploché nohy a posíláme zpětné vazby  
Měříme nadváhu



## TÉMATÁ PŘEDNÁŠEK:

### ZUBNÍ

Správné čištění zubů  
Návštěva zubaře  
Zubařské pomůcky  
Strava prospěšná pro zuby



### ZDRAVÁ VÝŽIVA

Cukr  
Živiny  
Vitaminy  
Zdravý talíř



### FYZIOTERAPIE

Zdravá záda  
Zdravé nohy  
Joga  
Zdravé ruce  
Dechová cvičení



# POZITIVNÍ ZPĚTNÉ VAZBY



"Bylo to velmi pěkné, přirozené, moc pěkně jste dětem přiblížila tuto tematiku. Opravdu super! Moc se těšíme na další spolupráci."

"Děkujeme za pěknou přednášku, pěkný projev paní školitelky a budeme se těšit na zopakování!"

"My moc děkujeme! :) Hezké využívání názorných pomůcek. Krásné dárečky."

Díky pozitivní zkušenosti s edukací přes 1200 dětí vznikl nápad založit Institut a zkoncipovat dlouhodobý navazující program "Zdravé děti s úsměvem".

# NÁŠ TÝM ODBORNÍKŮ

Projekt je výsledkem dobročinného záměru nadšených pedagogických a zdravotních odborníků, kteří se snaží ovlivňovat zdraví a správné hodnoty budoucích generací pomocí motivace, edukace a poskytováním preventivní zdravotní péče.

MDDr. Adéla Tikovská DiS  
stomatolog



Bc. Monika Kubíková  
lektor



Mgr. Jana Šachová DiS.  
výživová terapeutka



Bc. Petra Pařízková  
lektor



Bc. Marie Langová  
dětský fyzioterapeut



MUDr. Terezie Mudráková  
Rehabilitační lékař



Mgr. Šárka Dostalová  
fyzioterapeut



Ronald Tikovský  
instruktor jógy



Bc. Dunja Ilić  
pedagog



MDDr. Iveta Vojtová  
revizor



Bc. Jana Bučková  
fyzioterapeut

# ODBORNÁ STUDIE

Výsledkem programu bude dlouhodobá, podrobná a odborná studie s účelem prokázat účinnost prevence formou edukace a fluoridace na vznik zubního kazu.

## Hodnocení preventivního programu Zdravý úsměv

Tab. 7 Porovnání kazivosti chrupu po čtyřech a osmi letech (chlapci a dívky dohromady)

	Kontrola (C)		Úsměv (A)		Zuby (B)	
	po 4 letech	po 8 letech	po 4 letech	po 8 letech	po 4 letech	po 8 letech
počet dětí	50	31	50	25	50	25
K zubů	0,6	0,52	0,28	0,2	0,44	0,48
P zubů	1,26	2,52	* 0,78	* 1,96	* 1,42	* 3,2
E zubů	0,0	0,0	0,04	0,08	0,02	0,08
KPE zubů	1,86	3,03	* ↓ 1,1	* ↓ 2,24	* 1,88	* 3,76
Ri	66,0	83,17	74,5	90,74	77,4	86,96

ČESKÁ  
STOMATOLOGIE  
ročník 114,  
2014, 5,  
s. 93-98

↓ signifikantní snížení resp. zvýšení proti kontrole

\* signifikantní rozdíl mezi skupinami Zdravý úsměv a Zdravé zuby

Tab. 8 Podíl chlapců a dívek se stálým chrupem intaktním, sanovaným a potřebujícím ošetření (%) po čtyřech a osmi letech

	Kontrola (C)		Úsměv (A)		Zuby (B)	
	po 4 letech	po 8 letech	po 4 letech	po 8 letech	po 4 letech	po 8 letech
počet dětí	50	31	50	25	50	25
intaktní	38,0	22,6	* ↑ 54,0	* ↑ 48,0	* 34,0	* 16,0
sanovaný	28,0	54,5	24,0	40,0	44,0	60,0
potřebující ošetření	34,0	22,6	22,0	12,0	22,0	24,0

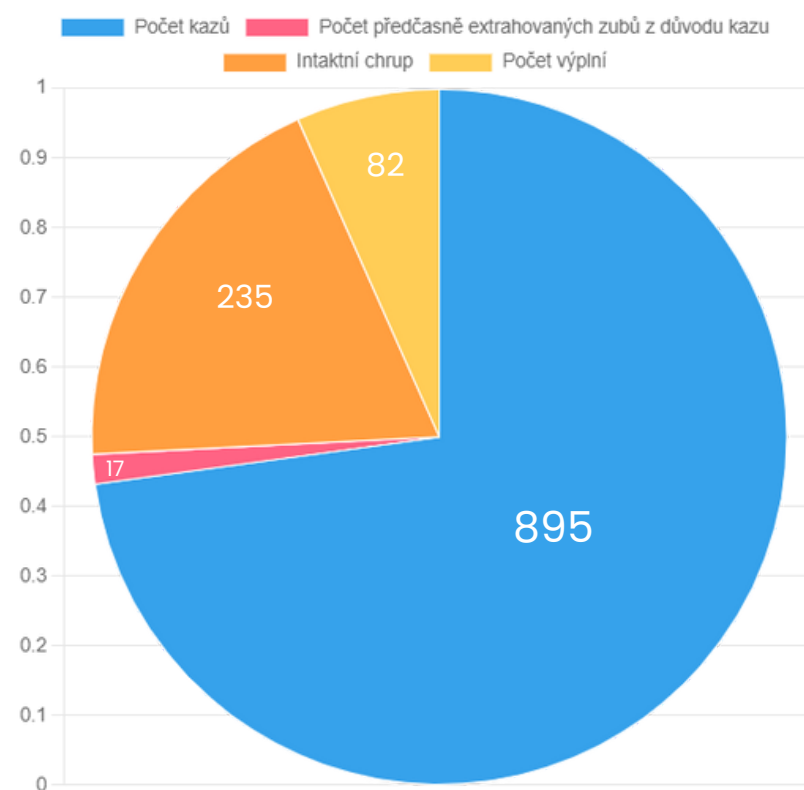
Poslední dlouhodobá studie v ČR o prospěchu preventivních projektů je z roku 2014



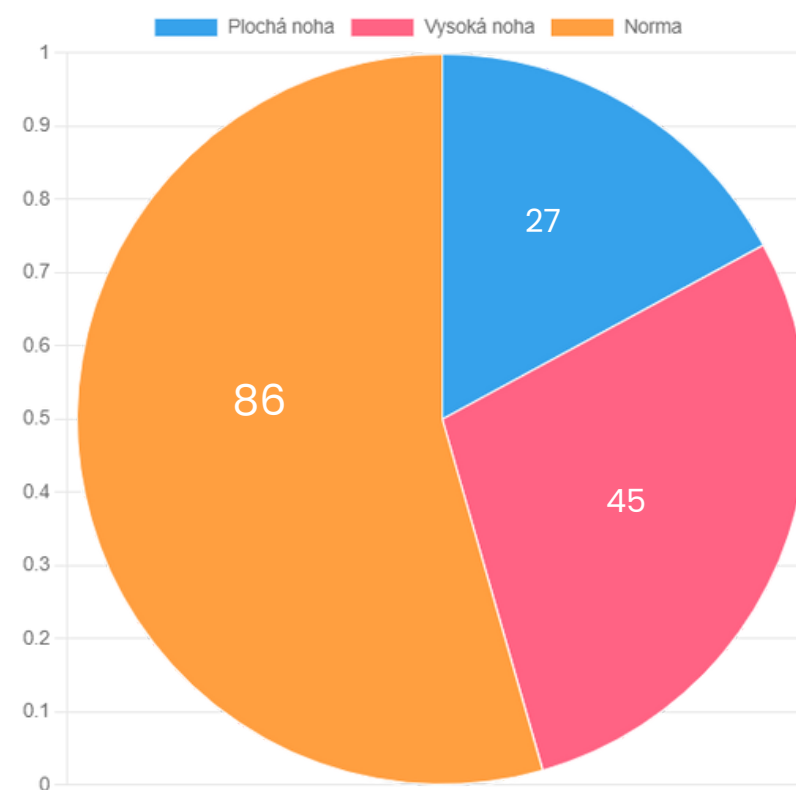
# STATISTIKY

Věděli jste, že pouze 4% celkových výdajů jsou věnovány prevenci a podpoře zdravého individuálního chování, přestože právě změny v tomto chování vedou k nejvýznamnějšímu snížení rizika o **35%**? Naším hlavním cílem je efektivně investovat zdroje a zaměřit naše úsilí přesně tam, kde je to nejvíce účinné. Výsledky pečlivě sledujeme prostřednictvím statistik, které systematicky shromažďujeme. Níže můžete vidět první výsledky různých parametrů, jež monitorujeme v rámci pilotního projektu od **října 2023**.

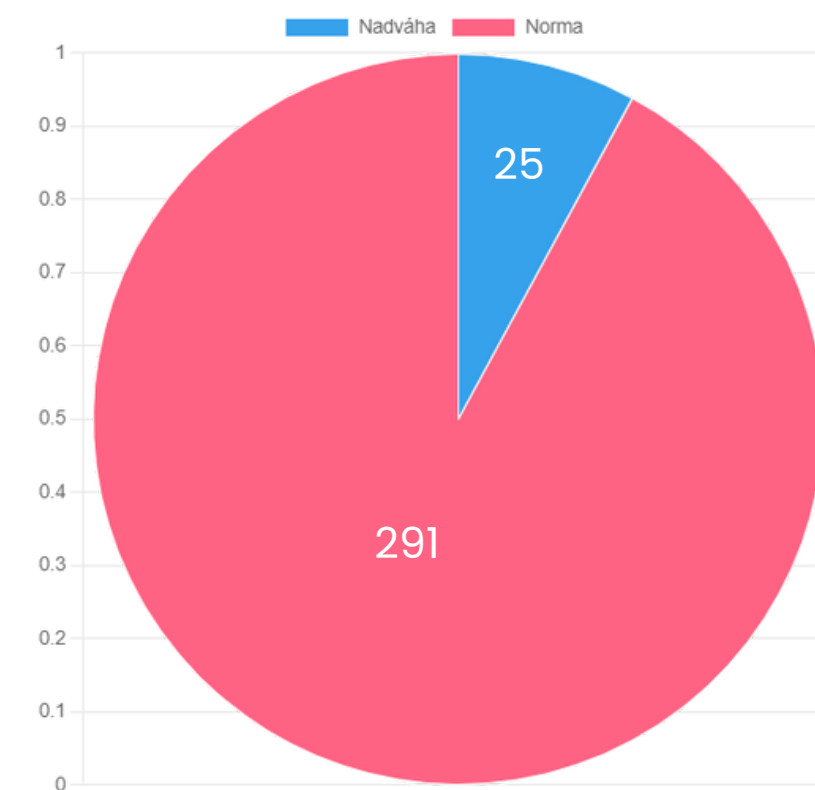
Stav chrupu dětí 3 až 6  
vyšetřeno **500** dětí



Vyšetření podoskopem  
vyšetřeno **141** dětí



Měření BMI  
vyšetřeno **316** dětí



# ODBORNÁ VYŠETŘENÍ SE ZPĚTNOU VAZBOU



## STOMATOLOGIE

Vyšetření provádíme s přístrojem DIAGNOCam!  
Nejmodernější zobrazovací zařízení.

Bez nebezpečného záření odhalí skryté kazы!

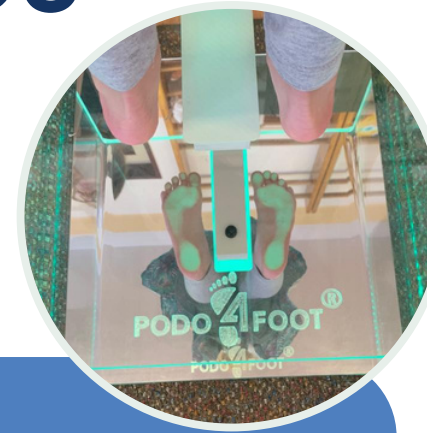
Vyšetření je absolutně bezbolestné a trvá jen pár minut.

Mezizubní či okluzní kaz tak spolu najdeme v jeho počátcích a zamezíme tak jeho růstu. Neodhalený kaz by mohl nepozorovaně růst a napáchat větší škody.

A to vše bez nebezpečného rentgenového záření!!  
Vyšetření tedy lze opakovat vícekrát do roka bez strachu z ionizujícího záření.

Nový KaVo DIAGNOcam je první kamerový systém, který používá přímo samotnou strukturu zubu k diagnostice kazu.

Zub je prosvícen světlem o specifické vlnové délce a je tedy sám použit jako světelný vodič. Digitální kamera při tomto prosvícení pořizuje záznam, který se zobrazí na obrazovce počítače. Zubní kazы jsou tak zobrazeny jako tmavé stíny. DIAGNOcam nabízí vysokou diagnostickou bezpečnost, která je v mnoha případech srovnatelná nebo i lepší než při použití RTG, zejména s ohledem na aproximální a okluzní kazы; kromě toho je možné zobrazit některé druhy sekundárních kazů a praskliny.



## FYZIOTERAPIE

V průběhu psychomotorického vývoje dítěte mohou u dítěte dojít k určitým nesprávně naučeným stereotypům a nesprávným projitím si všemi fázemi vývoje. Z toho důvodu se u mnoha dětí objevují zejména valgózní kotníky, nesprávné postavení dolních končetin a celkové oslabení středu těla. Podoskop je lékařské diagnostické zařízení, které se používá pro zobrazení a analýzu plosky lidského chodidla.

Vyšetření je velice jednoduché a nebolestivé. Stačí vystoupit na skleněnou desku. Základna podoskopu je jen zhruba 20 cm vysoká, a proto umožní snadný výstup. Poté co se chodidla dotknou speciálně osvětleného akrylátového povrchu přístroje, vzniká na jeho spodní straně charakteristický snímek, na jehož základě posuzujeme stav statiky a dynamiky nohou. Když stojí pacient na podoskopu, sledujeme a hodnotíme postavení pat, zatížení chodidel a jejich částí a stav nožní klenby nejdříve ve statické a poté i dynamické pozici. Dynamicky se nohy vyšetřují ve stoji na jedné noze, ve stoji na špičkách a na patách. Hodnotí se celkové držení těla, postavení pánve, stav páteře. Díky získanému snímku lze určit vady nohou a určit i jejich příčinu.

## VÝŽIVA

Obezita je typickým civilizačním onemocněním nadměrné nahromadění tukové tkáně v těle. Podle statistik v ČR trpí zhruba 1/5 dětí nadváhou nebo obezitou. V současné době trpí nadváhou každé 4. dítě, obezitou každé 7. a monstrózní obezitou 4. ze sta dětí. Proto jsme do našich preventivních vyšetření zařadili sledování výšky a váhy. Vyšetření je bezbolestné a výsledky jsou kontrolovány odborným nutričním terapeutem.



# SLOVO ZAKLADATELE

Práci v oblasti zubní péče se věnuji celou svou kariéru, je mou vášní i koníčkem. S nadšením sleduji vývoj našeho oboru a učím se s novými technologiemi, které mou práci posouvají za nové hranice a pomáhají mi zrychlovat, zkvalitňovat a zpřístupňovat péči, kterou poskytují. Zachránit a spravit už umíme téměř cokoliv, ale je náročná záchrana zanedbaného zdraví ten správný směr, kterým se ubírat a na co má společnost spoléhat? Zdraví v ústní dutině neovlivňuje jen krásný úsměv, ale jeho špatný stav ohrožuje celé naše tělo a zvyšuje rizika vzniku řady onemocnění i mimo ústa.

Čím více mám zkušeností, tím více se má filozofie přiklání k moderní teorii vzniku onemocnění a kladu velký důraz na včasnou prevenci, protože mě nebaví jen hasit požár, ale chci, aby mu sami pacienti uměli efektivně předcházet. Tento předpoklad si žádá řádně informovaného a motivovaného pacienta. Abychom toto poselství mohli šířit dál a nepůsobili jen úzce na pacienty v našich ordinacích, vznikl Institut zdraví s úsměvem, jehož posláním je dostat do povědomí důležitost péče o vlastní zdraví mezi širší veřejnost všech věkových kategorií.

Protože je stěžejní budovat zdravé návyky péče o zdraví od brzkého věku, zasazují se o to, aby se péče o zdraví stala nedílnou součástí ranného vzdělávání dětí a nebyla ponechána náhodě či na zodpovědnosti pouze rodičů.

Za svým zdravím si každý stojíme sám, to učím děti v mateřských školách ve svém volném čase již skoro 10 let. Nyní v tom již nejsem sama, v programu Zdravé děti s úsměvem vzděláváme děti ve školách s mým skvělým týmem složeným z odborníků ze stomatology, fyzioterapie, pedagogiky a nutriční terapie. Vytváříme vzdělávací metodiky, aktivně navštěvujeme vzdělávací zařízení, pracujeme s dětmi a zajišťujeme prevenci s vidinou lepší budoucnosti pro nové generace.

**"Bud' světlem, které pomáhá ostatním vidět.. "**



MDDr. Adéla Tikovská DiS  
stomatolog

# MOŽNOSTI SPOLUPRÁCE

## ✓ DLOUHODOBÁ SPOLUPRÁCE

Staňte se zařízením, které svým žákům v rámci vzdělání nabízí tu nejvyšší péči a motivaci se o své zdraví starat. Podepsáním smlouvy získáte možnost zdarma využít veškeré benefity, které náš program nabízí. Výsledky vlivu edukace, motivace a prevence na dlouhodobý zdravotní stav dětí budou shrnuté v odborné studii zaměřené na preventivní medicínu.

## ✓ LEKTOŘI

Staňte se naším lektorem a buďte součástí vzdělávacího týmu Institutu Zdraví s Úsměvem. Pokud máte zájem stát se lektorem pro Vaši školku či školu, nebo se chcete stát součástí našeho týmu, neváhejte nás kontaktovat. Poskytneme veškeré materiály, videa, prezentace a vysvětlíme průběh přednášek.

## ✓ FINANČNÍ PODPORA

Staňte se patronem a podpořte svou investicí lepší a zdravější budoucnost našich dětí a mládeže.

Číslo účtu

**2802443224/2010**

IČO

**17851874**

IBAN

**CZ7920100000002802443244**

BIC

**FIIBCZPPXXX**

# DĚKUJEME ZA POZORNOST

KONTAKT

[www.izsu.cz](http://www.izsu.cz)

Fričova 1662/4 Praha 2

+420 608 436 929