

# Standardi za program nadziranog četkanja zubi u vrtićima i školama

2019.



---

## STANDARDI ZA PROGRAM NADZIRANOG ČETKANJA ZUBI U VRTIĆIMA I ŠKOLAMA

Izdavač  
Hrvatski zavod za javno zdravstvo  
Rockefellerova 7  
10000 Zagreb

Za izdavača  
doc. dr. sc. **Krunoslav Capak**, prim. dr. med.

Urednici:

dr. sc. **Ivana Pavić Šimetin**, dr. med.<sup>1</sup>

**Zrinka Didak**, dr. med. dent.<sup>1</sup>

mr. sc. **Marijana Radić Vuleta**, dr. med. dent.<sup>1</sup>

prof. dr. sc. **Hrvoje Jurić**, dr. med. dent.<sup>2</sup>

izv. prof. prim. dr. sc. **Danko Bakarčić**, dr. med. dent.<sup>3</sup>

dr. sc. **Anka Kvesić Jurišić**, dr. med. dent.<sup>4</sup>

**Ana Malenica**, dr. med. dent.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Hrvatski zavod za javno zdravstvo

<sup>2</sup>Stomatološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

<sup>3</sup>Medicinski fakultet Sveučilišta u Rijeci, Studij dentalne medicine

<sup>4</sup>Nacionalno povjerenstvo za djelatnost dentalne medicine Ministarstva zdravstva

Stručna društva:

Hrvatsko stomatološko društvo HLZ

Hrvatsko društvo za dječju i preventivnu stomatologiju HLZ

---

---

Grafička priprema i priprema za tisak: Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Zagreb, rujan 2019. godine

ISBN XXX-XXX-XXXX-XX-X

## Uvod

Redovito četkanje (pranje zubi) je preventivna mjera u sprečavanju nastanka karijesa i usvajanju redovitih navika održavanja oralne higijene od najranije dječje dobi. Vrtići i škole mogu pružiti prikladno okruženje za provođenje programa nadziranog četkanja zubi uz postavljene standarde\* koji uključuju organizaciju, prevenciju i kontrolu zaraze te učinkovitu preventivnu praksu.

\*Standardi su preuzeti iz škotskog nacionalnog programa Childsmile, prevedeni i prilagođeni uvjetima predškolskog i školskog sustava u Republici Hrvatskoj.

## Standardi za program nadziranog četkanja zubi u vrtićima i školama

### Standard 1: Organizacija

#### Stavka 1(a)

Provođenje programa nadziranog četkanja zubi (pranje zubi) u vrtićima i školama mora biti u skladu s preporukama ovog Standarda.

#### Obrazloženje

Program nadziranog četkanja zubi u vrtićima i školama je učinkovita mjera u poboljšanju oralnog zdravlja djece u sklopu provedbe Nacionalnog programa za preventivu i zaštitu oralnog zdravlja.

#### Kriteriji

- 1.1 Program može biti na raspolaganju svoj djeci, bez obzira pohađaju li cjelodnevni ili poludnevni program u vrtiću.
- 1.2 Djeca svaki dan četkaju zube u sklopu programa nadziranog četkanja zubi.
- 1.3 Sve ustanove koje su uključene u program, imaju određenog voditelja koji je odgovoran za program četkanja zubi.
- 1.4 Svim je ustanovama na raspolaganju stručna podrška zdravstvenih voditelja u predškolskoj ustanovi ili medicinske sestre iz tima školske medicine.
- 1.5 Svi su provoditelji programa nadziranog četkanja zubi prošli edukaciju o učinkovitom četkanju zubi i postupcima kontrole zaraze.
- 1.6 Uspostavljene su odgovarajuće mjere za suglasnost roditelja na način da se podrazumijeva da sva djeca sudjeluju u četkanju zubi zubnom pastom s fluorom, osim one djece čiji roditelji/skrbnici u pisanom obliku u upravi ustanove odbiju sudjelovanje ili daju suglasnost za četkanje bez zubne paste ukoliko ne žele četkati zubnom pastom s fluorom.
- 1.7 Vodi se evidencija.
- 1.8 Svim su ustanovama dostupne cjelovite i skraćene verzije Standarda za program nadziranog četkanja zubi u hrvatskim vrtićima i školama.

## Standard 2: Učinkovita preventivna praksa

### Stavka 2(a)

Djeca koriste odgovarajuću količinu paste za zube prema protokolu koji smanjuje rizik za razvoj zaraze.

#### Obrazloženje

Redovito dnevno četkanje zubi odgovarajućom pastom za zube s fluorom je vrlo učinkovito u prevenciji karijesa. U ranom djetinjstvu bitno je uspostaviti dobru praksu oralne higijene koja treba postati sastavni dio uobičajene dnevne higijene.

#### Kriteriji

- 2.1 Koristi se pasta za zube koja sadrži 1450 ppm fluora, u skladu s Uredbom (EZ) br. 1223/2009 Europskog parlamenta i Vijeća o kozmetičkim proizvodima (30. studeni 2009.) čime je utvrđena količina fluora koja sprječava karijes, a nije štetna za zdravlje djeteta. Za upotrebu paste bez fluora nema stručnog opravdanja i znanstvenih dokaza o sprječavanju karijesa, već se radi o zahtjevu koji proizlazi iz specifičnih životnih stilova. Za djecu čiji roditelji odbiju korištenje zubne paste s fluorom, preporuka je da se zubi četkaju bez zubne paste ili sa osobnom zubnom pastom za zube radi usvajanja navike i neizdvajanja iz grupe vršnjaka.
- 2.2 Za djecu mlađu od tri godine se koristi tanki sloj (razmaz) paste za zube, a za djecu od tri godine i starije pasta veličine zrna graška.
- 2.3 Kad se pasta za zube dijeli među djecom, provoditelj programa je istiskuje na čistu površinu kao što je tanjur.
- 2.4 Moramo osigurati dovoljan razmak između svake istisnute količine zubne paste da se omogući njezino dohvaćanje i spriječi zaraza.
- 2.5 Zubnu pastu treba istisnuti tek kad je dijete spremno za četkanje zubi.
- 2.6 Djecu koja imaju vlastite paste za zube treba kontrolirati prilikom istiskivanja paste na četkicu za zube.
- 2.7 Ukoliko postoje oštećenja na koži provoditelja programa (ogrebotina, porezotina) obavezno je korištenje vodootpornog zavoja.

## Stavka 2(b)

Svako dijete će učinkovito koristiti odgovarajuću zubnu četkicu i tehniku čišćenja zubi.

### Obrazloženje

Veličina i oblik četkice za zube utječu na uspješnost čišćenja zubi. Tehnike čišćenja zubi trebaju biti primjerene dobi djeteta.

### Kriteriji

- 2.8 Četkice za zube i tehnike čišćenja odgovaraju dobi i manualnoj sposobnosti djeteta.
- 2.9 Četkice za zube se zamjenjuju jednom u tri do četiri mjeseca ili ranije (ako postoje oštećenja vlakana zubne četkice).
- 2.10 Zubne četkice se posebno označavaju za svako dijete u svrhu lakšeg prepoznavanja.

## Stavka 2(c)

Čišćenje zubi se organizira na siguran i učinkovit način usklađen s vrtićkim, školskim i kućnim rutinama.

### Obrazloženje

Djecu treba nadzirati za vrijeme čišćenja zubi. Čišćenje zubi treba biti usklađeno sa svakodnevnom rutinom vrtića i škola.

### Kriteriji

- 2.11 Djecu je potrebno nadzirati za vrijeme čišćenja zubi.
- 2.12 Čišćenje zubi se provodi u vrijeme koje najviše odgovara svakoj ustanovi (vidi Dodatak 1. 1).
- 2.13 Zubi se čiste u skupinama ili individualno, dok djeca sjede ili stoje.
- 2.14 Djecu se tijekom ili nakon čišćenja zubi upozorava da ne gutaju pastu za zube, a višak paste se na kraju ispljune u papirnati rupčić.
- 2.15 Nakon čišćenja zubi svaka se zubna četkica zasebno temeljito ispiru pod hladnom tekućom vodom, odlaže u sustav za odlaganje četkica za zube i ostavlja da se osuši na zraku.
- 2.16 Čišćenje zubi se provodi prema jednom od dva modela opisana u dodacima uz preporuku čišćenja prema modelu A- čišćenje u suhim prostorima i sjedećem položaju u klupama u svrhu bolje kontrole tehnike čišćenja i padanja četkica na pod.
- 2.17 Čišćenje zubi traje najmanje 2 minute.
- 2.18 Djecu je potrebno poticati da očiste sve površine zuba dok je sama tehnika čišćenja od manjeg značaja i ne treba na njoj inzistirati, posebno kod mlađe djece. Kod djece školske dobi potrebno je ukazati na određene elemente tehnike čišćenja zubi (za učinkovito uklanjanje

plaka): Zubna četkica se postavlja na zube pod kutem od 45° pri čemu se vlakna zubne četkice moraju jednim dijelom nalaziti na gingivi (zubno meso), a drugim dijelom na zubnoj plohi. Na taj se način kratkim kružnim pokretima četkaju zubi u gornjoj i donjoj čeljusti.

Kod mlađe djece tehnika četkanja zubi se prilagođava tako da se zubnom četkicom rade minimalni horizontalni pomaci naprijed-natrag pri čemu treba obratiti pozornost na kontrolu pritiska prilikom četkanja.

2.19 Provođitelj programa mora osigurati uvjete privatnosti svakom djetetu s nekim oblikom teškoća u razvoju.

### **Standard 3: Prevencija i kontrola zaraze**

Zubne se četkice, nakon četkanja zubi, ispiru hladnom tekućom vodom, postavljaju u uspravni položaj te ostavljaju da se osuše na zraku (ne prekrivaju se bilo čime što bi moglo spriječiti sušenje zubne četkice na zraku).

Zubne četkice se međusobno ne smiju dodirivati.

#### **Stavka 3(a)**

Sustavi za odlaganje četkica za zube trebaju osigurati uvjete za sprječavanje širenja zaraze.

##### **Obrazloženje**

Četkice za zube su potencijalni izvor zaraze.

##### **Kriteriji**

- 3.1 Četkice za zube se spremaju u odgovarajuće sustave za odlaganje ili pojedinačne ventilirane držače (vidi Dodatak 1. 5).
- 3.2 Sustavi za odlaganje omogućuju uspravni položaj četkica.
- 3.3 Sustavi za odlaganje osiguravaju dovoljan razmak između zubnih četkica u svrhu prevencije zaraze.
- 3.4 Na sustavima za odlaganje se prikazuju oznake jednake onima na četkicama za zube da se omogući lakša individualna identifikacija.
- 3.5 Sustavi za odlaganje koji nemaju poklopac čuvaju se na za to namijenjenim kolicima ili u čistom, suhom ormaru.
- 3.6 U sanitarnim čvorovima sustavi za odlaganje zubnih četkica obavezno moraju biti pokriveni originalnim zaštitnim poklopcem, odloženi na visinu teško dohvatljivu djeci ili pohranjeni u za to namijenjena kolica.

#### **Stavka 3(b)**

Protokoli čišćenja smanjuju rizik za razvoj zaraze.

##### **Obrazloženje**

Četkice za zube su potencijalni izvor zaraze. Dobra praksa čišćenja treba biti integralni dio skrbi o djeci u vrtićima i školama.

##### **Kriteriji**

- 3.7 Pri čišćenju sustava za odlaganje zubnih četkica i umivaonika treba koristiti namjenske rukavice za kućanstvo. Svako oštećenje na koži (posjekotina, ogrebotina) potrebno je zaštititi vodootpornim zavojem prije četkanja zubi i provođenja postupaka čišćenja.

- 3.8 Najmanje jednom tjedno osoblje vrtića/osnovne škole čisti, ispiri i suši sustave za odlaganje, namjenska kolica i prostor za pohranu (ako je potrebno i češće) toplom tekućom vodom i deterđentom za kućnu upotrebu (vidi Dodatak 1.3).
- 3.9 Vodi se briga o tome da se četkice za zube međusobno ne dodiruju prilikom vađenja ili pohrane u sustave za odlaganje.
- 3.10 Da se izbjegne kontaminacija prskanjem, sustavi za odlaganje četkica tijekom pranja zubi ne smiju stajati neposredno pokraj djece.
- 3.11 Zamjena sustava za odlaganje zubnih četkica se provodi ako postoje vidljiva oštećenja površina u obliku pukotina, ogrebotina i neravnina (vidi Dodatak 1.5).
- 3.12 Sve četkice za zube koje padnu na pod odlažu se u otpad.  
Dijete koje preboli streptokoknu ili neku drugu zaraznu bolest, ne mora zbog toga mijenjati zubnu četkicu, jer nakon bolesti ima kratkotrajni imunitet na uzročnika zaraze.
- 3.13 Zubne četkice se **ne smiju** namakati u izbjeljivaču ni drugom sredstvu za čišćenje/dezinfekciju.  
Tube pasta za zube se mogu čistiti vlažnom maramicom.



## Popratne informacije

### Dodatak 1

- 1.1 Iako se preporučuje da se zubi ne četkaju neposredno nakon konzumacije kiselih jela ili pića, prihvatljivo je da se ustanove koje provode program nadziranog četkanja zubi odluče za četkanje zubi u bilo koje vrijeme u danu. U takvim se okolnostima smatra da korist prevencije karijesa nadilazi brigu zbog erozije i abrazije zuba.
- 1.2 Djecu se podučava da ne ispiru usnu šupljinu nakon četkanja zubi, zbog smanjenog učinka fluora na zube nakon ispiranja.
- 1.3 Sustave za odlaganje treba prati deterdžentom za kućnu upotrebu i toplom tekućom vodom jer se na taj način smanjuje broj štetnih mikroorganizama. Za sustave za odlaganje se ne preporučuju maramice ni sprejevi za dezinfekciju. Higijensko postupanje sa sustavom za odlaganje četkica ne treba odstupati od uobičajenog postupanja odgojno-obrazovne ustanove s igračkama.
- 1.4 Neravne površine, uključujući i oštećene naljepnice na sustavima za odlaganje, mogu pridonijeti rastu štetnih mikroorganizama. Stoga je potrebno svako oštećenje zamijeniti.
- 1.5 Za odlaganje četkica mogu se koristiti pojedinačni ventilirani držači i sustavi za odlaganje zubnih četkica. Ako se koriste pojedinačni držači potrebno je ukloniti višak vode sa zubnih četkica prije vraćanja u držač.  
Standardi se jednako odnose na pojedinačne držače i sustave za odlaganje zubnih četkica.
- 1.6 Zubne četkice je neophodno ispirati zdravstveno ispravnom vodom za ljudsku potrošnju.
- 1.7 U idealnom bi slučaju vrtići i škole trebali imati umivaonike namijenjene četkanju zubi i osobnoj higijeni. Umivaonici se trebaju očistiti nakon upotrebe.
- 1.8 Skraćena verzija Standarda za program nadziranog četkanja zubi u vrtićima i školama mora biti izložena na vidljivom mjestu u vrtićima i školama.
- 1.9 Djeca mogu privremeno biti isključena iz programa nadziranog četkanja zubi u slučaju zaraznih bolesti ili rana u usnoj šupljini.
- 1.10 Ako roditelji obavijeste vrtić/školu o specifičnim medicinskim stanjima (npr. zarazne bolesti, cistična fibroza i drugo), potrebna je konzultacija sa zdravstvenom voditeljicom predškolske ustanove/medicinskom sestrom iz tima školske medicine.
- 1.11 Svi papirnati proizvodi koji se koriste u programu nadziranog četkanja zubi trebali bi biti biorazgradivi i pogodni za recikliranje.

## **Dodatak 2**

### **Modeli četkanja zubi u vrtićima i školama**

#### **Model A – četkanje zubi u suhim prostorima**

- 2.1 Provođitelj programa treba oprati ruke prije i nakon četkanja zubi da spriječi zarazu.
- 2.2 Dijete (pod nadzorom) je odgovorno za uzimanje četkice iz sustava za odlaganje četkica za zube. Potrebno je osigurati uvjete privatnosti za djecu sa nekim oblikom teškoća u razvoju.
- 2.3 Pasta za zube se dijeli u skladu s odgovarajućim metodama (Standard 2).
- 2.4 Djeca mogu sjediti ili stajati dok četkaju zube.
- 2.5 Nakon što završe s četkanjem zubi, djeca moraju ispljunuti višak paste za zube u rupčić, papirnati ručnik ili šalicu/čašu za jednokratnu upotrebu.
- 2.6 Rupčići/papirnati ručnici ili šalice/čaše se trebaju baciti u otpad neposredno nakon upotrebe.
- 2.7 Nakon četkanja zubi:
  - i. svako dijete može vratiti četkicu za zube u sustav za odlaganje, nakon čega provoditelj programa odnosi sustav do predviđenog područja umivaonika i pojedinačno ispiru svaku četkicu tekućom hladnom vodom ne dirajući dlačice četkice prstima.
- ili
- ii. svako dijete može isprati svoju četkicu za zube pod tekućom hladnom vodom na za to namijenjenom području umivaonika. Jačinu protoka vode iz slavine može kontrolirati provoditelj programa ili dijete.
- 2.8 Nakon što završi ispiranje četkice, dijete ili provoditelj programa moraju otresti višak vode s četkice u umivaonik. Četkice za zube ne smiju doći u doticaj s umivaonikom.
- 2.9 Svako dijete (pod nadzorom) mora u sustav za odlaganje vratiti svoju četkicu da se osuši na zraku. Potrebno je osigurati uvjete privatnosti za djecu s nekim oblikom teškoća u razvoju.
- 2.10 Papirnatim ručnikom treba obrisati sve vidljive kapljice na sustavu za odlaganje.
- 2.11 Djecu treba nadzirati.
- 2.12 Nakon četkanja zubi provoditelj programa ispiru umivaonike.

## Model B – četkanje zubi nad umivaonikom

- 2.13 Provoditelj programa treba oprati ruke prije i nakon četkanja zubi da spriječi zarazu.
- 2.14 Dijete (pod nadzorom) je odgovorno za uzimanje četkice iz sustava za odlaganje četkica za zube. Potrebno je osigurati uvjete privatnosti za djecu sa nekim oblikom poteškoća u razvoju.
- 2.15 Pasta za zube se dijeli u skladu s odgovarajućim metodama (Standard 2).
- 2.16 Četkanje zubi se odvija na određenom području umivaonika.
- 2.17 Optimalno je da se prilikom četkanja zubi kraj umivaonika nalazi dvoje djece. Treba ih nadzirati i poticati da višak paste ispljunu u umivaonik bez ispiranja vodom.
- 2.18 Papirnati rupčići i papirnati ručnici se neposredno nakon upotrebe moraju odložiti u otpad.
- 2.19 Nakon četkanja zubi:
- i. svako dijete može vratiti četkicu za zube u sustav za odlaganje, nakon čega provoditelj programa odnosi sustav do predviđenog područja umivaonika i pojedinačno ispire svaku četkicu tekućom hladnom vodom
  - ili
  - ii. svako dijete može isprati svoju četkicu za zube pod hladnom tekućom vodom na za to namijenjenom području umivaonika. Jačinu protoka vode iz slavine može kontrolirati provoditelj programa ili dijete.
- 2.20 Nakon što završi ispiranje četkice, dijete ili provoditelj pilot projekta moraju otresti višak vode s četkice u umivaonik. Četkice za zube ne smiju doći u doticaj s umivaonikom.
- 2.21 Svako dijete (pod nadzorom) treba u sustav za odlaganje vratiti svoju četkicu da se osuši na zraku. Potrebno je osigurati uvjete privatnosti za djecu s nekim oblikom teškoća u razvoju.
- 2.22 Papirnatim ručnikom treba obrisati sve vidljive kapljice na sustavu za odlaganje.
- 2.23 Djecu treba nadzirati.
- 2.24 Nakon četkanja zubi provoditelj programa ispire umivaonike.

## **NAPOMENA:**

Prema "Protokolu četkanja zubi kod djece u dobi od 3-5 godina", Stomatološki fakultet, Sveučilište Iowa, sustave za odlaganje četkica za zube moguće je i samostalno izraditi od stiropora ili kartonskih kutija za jaja (nova, nekorištena, da se izbjegne mogućnost zaraze salmonelom) na način da je ravni dio kartonske kutije za jaja položen prema dolje, a dio na kojem se nalaze izbočine usmjeren prema gore.

Na svakoj je izbočini potrebno izraditi otvor za zubnu četkicu (veličinu otvora prilagoditi dršci zubne četkice) te označiti ju individualno za svako dijete (imenom/simbolom).

Izvor: <https://www.mchoralhealth.org/PDFs/ToothbrushingProtocol> , Preuzeto: 02. 09. 2019.

---

Stručnom sadržaju i prilagodbi hrvatskom okruženju doprinijeli su:

doc. dr. sc. **Krunoslav Capak**, prim. dr. med.\*

dr. sc. **Bernard Kaić**, prim. dr. med., specijalist epidemiologije\*

mr. sc. **Ivona Vidić Štrac**, dipl. ing.\*

Prijevod škotskih standarda iz programa *ChildSmile* na hrvatski jezik

**Lovorka Perković**, prof.\*

\*Hrvatski zavod za javno zdravstvo

