Výuka preventivní stomatologie na 1. LF UK v Praze

Autorky: MUDr. Lucie Sedelmayer, Irena Čani – StomaTeam

Už téměř 10 let je iTOP (individually trained oral prophylaxis) součástí výuky na stomatologické klinice Univerzity Karlovy. Cesta nebyla jednoduchá a ani v současné chvíli se výuka neobejde bez komplikací. MUDr. Lucie Sedelmayer pokračuje v dlouholeté práci svého manžela a filozofii individuální prevence se snaží stále posouvat dál, ale zároveň blíže studentům stomatologie, stomatologům a díky tomu i jejich pacientům.

Když po několikaleté přednáškové činnosti MUDr. Jiřího Sedelmayera vznikla Společnost preventivní stomatologie (SPS), aby pokračovala organizovaně v jeho činnosti, dala si dva hlavní cíle: Pomáhat a edukovat. „Byli jsme v Česku průkopníky, ve světě to pak dělali podle nás, učili jsme čistit si zuby lidi přímo na ulici, na festivalech. Pacienti ani většina stomatologů začátkem 90. let vůbec netušili, co je to mezizubní kartáček (v roce 1994 byl publikován první článek o mezizubních kartáčcích ve Zdravotnických novinách). „V současné době je povědomí o péči o zuby úplně jinde," říká o začátcích MUDr. Lucie Sedelmayer a dodává: „Já jsem vyšla ze školy s červeným diplomem, ale také s červenými dásněmi. To mě opravdu mrzelo – nebyla jsem připravená a o prevenci jsem nevěděla nic."

Nejdůležitější tak podle ní je oslovit hlavně mladé lékaře, aby mohli vše dále předávat svým pacientům. A tak posledních 15 let věnuje SPS každý rok deseti studentům účast na Týdnu čistých zubů zdarma. Chce tím podpořit hlavně ty, které prevence zajímá, jsou pro ni opravdu zapálení, ale finance za účastnický poplatek mohou být pro ně problémem (více informací najdete zde: http://zubari.cz/2023/01/soutez-pro-studenty-o-ucast-na-tcz-2023/).

Zásadní vliv na další vývoj měla skupina studentů, která přišla za prof. Foltánem, děkanem 1. LF UK v Praze. Studenti vznesli dotaz, proč se musí učit prevenci na úrovni iTOPu na kurzech a proč není součástí studia? „Prof. Foltán oslovil manžela, o kterém věděl, že se studenty hodně pracuje a že je skvělý pedagog. My jsme byli nadšení, že podnět vyšel právě od studentů, a proto jsme se do všeho pustili po hlavě. Hned v roce 2014 se iTOP začal v 1. ročníku vyučovat," popisuje začátek výuky MUDr. Sedelmayer a dodává: „Mělo to ale celou řadu úskalí, jednou z nich byla nesystematičnost ve výuce, ale také nedostatečné zázemí, pravidelné místo pro přednášky a praktická cvičení. Manžel vedl přednášky a já jsem se snažila dát dohromady tým kolegů, který by pak vedl praktika."

Studenti 1. ročníku stomatologie absolvují v prvním semestru 6× 90 minut přednášek a paralelně s nimi začnou po dvou přednáškách i praktická cvičení. „Začíná se základními věcmi. Jde o studenty 1. ročníků, takže si povídáme o konzervativním lékařství, o tom, co je to biofilm a jaká jsou plakem podmíněná onemocnění zubů. V praktické části pracuje instruktor vždy s dvojicí studentů po dobu 90 minut, takže výuka je velmi intenzivní a týdenní rozestup je důležitý v tom, aby student mohl trénovat to, co ho naučíte a prošel i procesem hojení. Jde nám hlavně o opomíjené mezizubní prostory, do kterých kalibrujeme mezizubní kartáčky. Musím říct, že 90 % studentů při tom krvácí a bolí je to. Po týdnu znovu měříme mezizubní prostor, aby byly kartáčky stále účinné, protože když je dáseň zanícená, je zduřelá. Když se zahojí, tak naopak oplaskne a je třeba vyměnit pomůcku – to vše se učí přímo na sobě a jdeme krok za krokem a postupně nabalujeme další techniky čištění zubů."

Přednáška	Praktické cvičení
Úvod – záchovné zubní lékařství	–
Biofilm – plakem podmíněná onemocnění zubů	–
Mezizubní prostor – výběr pomůcek a techniky čištění	Mezizubní prostor – kalibrace, nácvik technik
Ostatní plochy zubů – výběr pomůcek a technik	Nácvik Bassovy techniky, opakování a kontrola mezizubního čištění
Solo technika – pomůcky a jejich použití	Solo technika – nácvik technik, opakování a kontrola mezizubního čištění a čištění ostatních ploch
Souhrn – ústní hygiena a její vliv na celkové zdraví	Opakování a kontrola mezizubního čištění, čištění ostatních ploch a solo techniky
Fluoridy a chemické prostředky	Kontrolované vzájemné čištění studentů, recall.
Dětský pacient, orto pacient, chyby	Zakončení předmětu – zkouška

Obr. 1: Obsah přednášek a návazných praktických cvičení.

Na každé praktické části se dělá recall dovedností z předchozího praktického cvičení a přidává se další technika. „Každé praktické cvičení navazuje tematicky na přednášku, takže po přednášce o mezizubním prostoru se nacvičuje technika jeho čištění. Učíme samozřejmě i použití mezizubního vlákna, i když není tak efektivní jako mezizubní kartáček a někteří ho sami nepotřebují. Šetrná technika s ním je navíc těžká. Studenti jsou ale budoucí profesionálové a musejí ovládat vše," vysvětluje MUDr. Sedelmayer.

Přednášky i praktická cvičení se stále doplňují o aktuální poznatky a nové pomůcky. „Zařadili jsme také sonické kartáčky a vysvětlujeme studentům, jak fungují a v jakých situacích či u jakých pacientů je použít. Hlavně s nimi stále diskutujeme i o jejich vlastních problémech, bereme je jako pacienty. Studium předmětu se zakončuje šestým cvičením, kde formou zkoušky ověřujeme jejich znalosti – musí smysluplně odpovědět na otázky vyplývající z přednášek. Ptáme se na vše, co budou praktikovat na svých pacientech, abychom viděli, že celou filozofii iTOP pochopili, a zároveň jde o ověření praktických dovedností nejen na sobě, ale samozřejmě také na někom dalším. Je totiž nutné, aby byli schopní to někoho naučit – proto pracují ve dvojicích a na sobě navzájem vše zkouší," uzavírá popis výuky MUDr. Sedelmayer, která převzala kompletní výuku po svém manželovi v roce 2019.

„Bylo pro mě smysluplné v takové práci pokračovat, mladí studenti jsou nadšení a vděční, navazujeme s nimi hezké vztahy a celá práce nás pak nabíjí a povzbuzuje," vysvětluje.

Nové výzvy v podobě výuky zahraničních studentů

Větší řád dostala výuka teprve loni, a to díky MDDr. Barboře Malíkové. „Dříve jsme nevěděli ani jakou posluchárnu použít. MDDr. Malíková celou výuku zaštítila a nyní máme konečně i svoje zázemí," děkuje MUDr. Lucie Sedelmayer.

V loňském roce se navíc rozběhla výuka také zahraničních studentů, a to na stejné úrovni, jako mají čeští studenti. V zimním semestru se tedy vyučuje jedna skupina a v letním druhá.

„Musím říct, že i oni byli překvapeni a bylo je co učit. Trpí stejnými problémy a možná, že jsou na tom v některých ohledech ještě hůře," komentuje výuku MUDr. L. Sedelmayer.

Jedním z bodů, který by lektorka ráda prosadila, je zařadit na fakultu recallový systém, který funguje ve Společnosti preventivní stomatologie. „Nedělám si iluze. Když touto výukou studenti projdou v 1. ročníku, ve 3. ročníku už nevědí zase nic. Bylo by skvělé, kdyby na fakultě byla hygienistka anebo instruktor iTOPu, který by se studenty jednou za rok recall udělal. Řada studentů si uvědomuje, že jim to chybí a přijíždějí třeba na Týden čistých zubů, protože potřebují namotivovat, poopravit techniku anebo si o této problematice popovídat," vysvětluje svoje důvody MUDr. L. Sedelmayer s tím, že stálá přítomnost dentální hygienistky na fakultě, která by byla studentům k dispozici, je její cíl.

Jak najít správné instruktory

Při tak náročné výuce, jako jsou praktická cvičení dva na jednoho, je velmi důležitá role instruktora. iTOP totiž nemůže vyučovat každý. „Člověk, kterého hledám, musí být nejen manuálně zručný, ale také musí mít pedagogické vlohy. Nejdůležitější ale podle mě je, aby byl vlídný, měl rád lidi, aby s nimi měl trpělivost, a v zásadě musí být přesvědčený o tom, co učí. iTOP byl vymyšlen pro lidi s láskou, musíme mít pacienta rádi. Nemůžeme mu příliš zakazovat, ale vysvětlovat a přesvědčovat. Zároveň se snažíme vše dělat přísně individuálně, co nejjednodušeji, ale přitom efektivně, aby toho lidé po týdnu nenechali. Pacient by neměl dělat něco zbytečně a ubližovat si," popisuje problematiku výběru instruktorů MUDr. Sedelmayer.

Najít takového člověka není jednoduché, musí totiž zapadnout také do celé party instruktorů. „Pracujeme stále spolu, na fakultě, na Týdnu čistých zubů, recallových víkendech… Když se objeví rušivý element, může to celé rozbít," uzavírá MUDr. Sedelmayer a jedním dechem dodává: „Ti lidé odvádějí dlouhodobě velmi kvalitní práci a měli by za ni být také náležitě ohodnoceni."

O tom, co je iTOP a o historii Společnosti preventivní stomatologie se můžete dočíst v rozhovoru: https://www.stomateam.cz/cz/dental-radio-stomateam/mezizubni-prostor-se-musi-cistit-od-chvile-kdy-existuje

O autorce

MUDr. Lucie Sedelmayer

1990 – Ukončení studia na 1. LF UK obor stomatologie v Praze
1990–93 – Zubní lékařka ve ZZ Praha 5, Stodůlky
1991–93 – Odborné stáže v soukromých praxích ve Frankfurtu n. Mohanem a Mnichově (Německo)
1993–2009 – Každoroční odborné stáže a hospitace na Univerzitě v Hamburku (Německo)
1994 – Založení soukromé zubní ordinace a laboratoře v Praze 5
1997–2009 – Asistentka Dr. J. Sedelmayera při praktických kurzech záchovné stomatologie
1998 – Zakládající členka Společnosti preventivní stomatologie
od r. 1999 – Hlavní instuktorka praktického nácviku na Týdnech čistých zubů v ČR
od r. 2000 – Vrchní instuktorka iTOPu v Evropě i zámoří
od r. 2005 – Místopředsedkyně Společnosti preventivní stomatologie
od r. 2014 – Vrchní instuktorka iTOPu na FVL UK v Praze
od r. 2019 – Lektorka TČZ a přednášející iTOPu na FVL UK v Praze