

UNIVERZITA KARLOVA
3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA
Stomatologická klinika



Andrea Volfová

Stav orální hygieny u tanečnicků

Oral Health Status in Dancers

Bakalářská práce

Praha, 2024

Autor práce: Volfová Andrea

Studijní program: Dentální hygiena

Bakalářský studijní obor: Specializace ve zdravotnictví

Vedoucí práce: Mgr. Petra Křížová, DiS.

Pracoviště vedoucího práce: **Stomatologická klinika 3. LF UK a FNKV**

Předpokládaný termín obhajoby: červen 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci vypracovala samostatně a použila výhradně uvedené citované prameny, literaturu a další odborné zdroje. Současně dávám svolení k tomu, aby má bakalářská práce byla používána ke studijním účelům.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací. Potvrzuji, že tištěná i elektronická verze v Studijním informačním systému UK je totožná.

V Praze dne 30.4.2024

Andrea Volfová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní Mgr. Petře Křížové, DiS. za odborné vedení, připomínky a ochotu pomoci a poradit v celém průběhu zpracování mé bakalářské práce. Chtěla bych poděkovat svým tanečním kurzistům a kamarádům, kteří se ochotně podíleli na zpracování praktické části.

Obsah

ÚVOD	6
1. TEORETICKÁ ČÁST	7
1.1 Pohybové aktivity.....	7
1.1.1 Sport.....	7
1.1.2 Úrovně sportu	8
1.1.3 Sportovní trénink.....	8
1.1.4 Rozdělení sportu.....	9
1.1.5 Tanec a jeho rozdělení.....	10
1.2 Výživa.....	13
1.2.1 Výživa sportovců.....	13
1.2.2 Výživa tanečníků.....	17
1.3 Estetika.....	20
1.3.1 Estetika sportovců.....	20
1.3.2 Estetika tanečníků.....	21
1.4 Možné dentální patologie sportovců a tanečníků.....	23
1.4.1 Dentální eroze.....	23
1.4.2 Dentální abraze.....	24
1.4.3 Bruxismus	25
2. PRAKTICKÁ ČÁST	26
2.1 Cíle práce	26
2.2 Hypotézy.....	26
2.3 Metodika	26
2.4 Výsledky	27
2.4.1 Výsledky dotazníkového šetření	27
2.4.2 Výsledky kazuistik.....	43
DISKUSE	54
ZÁVĚR	57
SOUHRN	58
SUMMARY	59
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	60
SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A PŘÍLOH	67

Úvod

Tanečníci jsou specifickou skupinou lidí, kteří využívají tanec jako zájmovou pohybovou aktivitu pro zdraví jejich těla a častokrát i pro duševní zdraví.

Tanci se osobně věnuji a dávám mnoho úsilí být i dobrou tanečnickou lektorkou pro mé svěřence. Uvědomuji si, že součástí tance není důležitý jen samotný pohyb a zdatnost tanečníka, ale i celkový projev. S tím neodmyslitelně souvisí i výraz tanečníka, jeho mimika, samotný úsměv a zuby. Zdraví ústní dutiny proto hraje u tanečníka významnou roli. Jako budoucí absolventka dentální hygieny vidím příležitost, jak mohu tanečnickům přinést nové a cenné informace z hlediska péče o jejich dutinu ústní.

Chci prozkoumat, jak tanečníci pečují o zdraví jejich dutiny ústní a jak jsou spokojeni s celkovou estetikou svého chrupu. Budu se zaměřovat na jejich návyky péče o dutinu ústní, pravidelnost a důslednost provádění ústní hygieny.

Cílem mé bakalářské práce je tedy zjistit povědomí a důležitost orálního zdraví tanečnicků a také zjistit jejich spokojenost se vzhledem chrupu.

Věřím, že skrze získané poznatky tak mohu pomoci mým tanečnickým svěřencům a kamarádům.

1. Teoretická část

1.1 Pohybové aktivity

Jako pohybovou aktivitou můžeme definovat činnost kosterních svalů, kde spotřeba energie je vyšší než u stavu v klidu. Uplatňuje se tu svalová kontrakce a následná relaxace. [44] Pravidelný pohyb je zdraví prospěšný a můžeme tady zařadit jakoukoliv aktivitu, která splňuje výše uvedený standard. V této bakalářské práci se zaměřím na oblast sportu a tance.

1.1.1 Sport

Sport je dnes neodmyslitelnou součástí všedního života jak pro samotné sportovce, tak i pro celou společnost. Sport můžeme definovat jako druh fyzické aktivity, která je realizovaná sportovci podle jasně stanovených pravidel, které je možné měřit a porovnávat. [1]

Specifické znaky sportu jsou soutěživost, tělesná výkonnost (osvojení si tělesných dovedností sportovce) a definujeme ho jako vyšší kvalitu hry (vyvinul se z her).

První známky provozování sportovních aktivit se objevily už ve starověku. Provozování dnešní gymnastiky má počátek v Číně, bojové hry mají počátek v Persii nebo známé starověké Řecko položilo základ pro vznik dnešních světových olympijských her. Později tak v 19. století v Anglii vznikají základy dnešního moderního sportu jako je fotbal, tenis nebo házená. [2]

Filosof Colin McGinn píše o sportu jako o aktivitě, která je součástí dobrého života člověka a vytváří pro každého možnost zapojit a účastnit se. [2]

Sport umožňuje vysokou seberealizaci a sportovec ji vykonává jako svobodnou a spontánní činnost, bez předstírání a přetvářky. Sport se takto stává běžnou součástí v životě člověka, či už ji vykonává jako aktivně nebo pasivně (divák).

Sport je dnes aktivitou, která významně zasahuje do společnosti v oblasti ekonomiky, umění, vědy, politiky, výchovy či vzdělání. Kromě toho je považován i za vhodný typ zábavy. [3]

1.1.2 Úrovně sportu

Existuje více možností a úrovní provozování sportu pro jednotlivce či skupinu. Každá úroveň má daný standard pro rozlišení:

- Vrcholová úroveň – sportovec trénuje denně a obvykle i několik hodin, účastní se mezinárodních nebo národních soutěží
- Výkonnostní úroveň – sportovec trénuje pravidelně několik jednotek až desítek hodin týdně, je registrován ve sportovním svazu a účastní se soutěží
- Rekreační úroveň – sportovec trénuje příležitostně maximálně několik hodin týdně, bez oficiální registrace, může se účastnit amatérských soutěží [4]

1.1.3 Sportovní trénink

V běžném cyklu sportovce se střídají 3 období:

- Přípravné období
Toto období je často charakterizováno jako nejdůležitější období, kdy sportovec získává trénovanost, kondici a úroveň techniky pro úspěch v soutěžním období. V přípravném období postupně narůstá intenzita prováděného tréninku. Před soutěžním obdobím se může uvádět i tzv. předsoutěžní období (2–4 týdny), kde se sportovec snaží o vyladění své formy pro hlavní soutěžní část. Kromě tréninku přidává i čas na odpočinek a regeneraci a často jsou součástí i kontrolní soutěže nebo závody.
- Soutěžní období
Sportovec prokazuje svou vysokou výkonnost a navazuje na předešlé tréninkové období. Nejvyšší sportovní formu si lze udržet po dobu přibližně 2–4 týdnů. Je důležitý poměr mezi soutěží, tréninkem a regenerací. [5]

- Přechodné období

Organismus sportovce se fyzicky a psychicky regeneruje, snižuje se intenzita, frekvence a charakter tréninku. V tomto období neprobíhají soutěže. Sportovec se snaží o aktivní odpočinek jako vhodný předpoklad pro výkon nového ročního cyklu. [3]

Tento typ tréninku sportovce využívá tzv. periodizaci, kde se střídají tyto tři období. V závislosti na počtu soutěží, na které se sportovec připravuje, můžeme rozlišit tyto cykly: monocykus (zaměření na jednu soutěž), bicyklus (zaměření na dvě soutěže; např. atletika) nebo tricyklus (zaměření na tři soutěže; např. bojová umění). Níže uvedené schéma názorně popisuje období monocyklu sportovce.

Přípravné období → Soutěžní období → Přechodné období

1.1.4 Rozdělení sportu

Sport můžeme rozdělit do několika kategorií vzhledem k počtu zúčastněných sportovců, typu provádění nebo ročního období. Z pohledu fyziologie v sportu uvádím tento typ rozdělení. [6]

- Rychlostně-silové sporty

Radíme tady konkrétní druhy sportu využívající pro jejich provádění rychlost a sílu, jako jsou například: sprinty, skoky nebo hody v atletice, rychlobruslení, in-line bruslení, plavání, vzpírání, snowboarding či skoky na lyžích.

- Vytrvalostní sporty

Tyto druhy sportu se obvykle provádějí na větší dálku, kde hraje velkou roli trénovaná vytrvalost sportovce. Patří tu například: orientační běh, běžecké lyžování, dráhová cyklistika, silniční cyklistika, biatlon či sportovní chůze.

- Sportovní hry

V závislosti na počtu zúčastněných sportovců tuto skupinu dělíme na kolektivní a individuální sportovní hry. Do skupiny individuálních sportovních her radíme například: tenis, stolní tenis, squash či badminton.

Naopak do skupiny kolektivních sportovních her radíme tyto sporty: fotbal, lední hokej, florbal, nohejbal, rugby, vodní pólo, baseball, basketbal, volejbal či házená.

- Esteticko-koordinační sporty

Do této kategorie sportu radíme: sportovní gymnastika, moderní gymnastika, akrobatická gymnastika, aerobik, krasobruslení, skoky do vody či kulturistika a fitness.

- Úpolové (bojové) sporty

Sem řadíme sporty jako: aikido, box, judo, karate, kick-box, sumo, šerm, taekwon-do či thajský box.

- Ostatní sporty

Řadíme sem ostatní sporty, které využívají jinou metodu provádění sportu z hlediska fyziologie, jako jsou: kombinované (víceboje), sporty spojené s ovládním mobilních zařízení, strojů či zvířat, senzomotorické sporty (cílové sporty), technické či extrémní sporty. [6]

1.1.5 Tanec a jeho rozdělení

Tanec jako jeden z typů fyzické aktivity spadá pod sportovní činnost a je specificky doprovázen hudbou. Jde o rytmický pohyb těla v daném prostoru. [7] Za přítomnosti publika může být celkový taneční projev dotvářen kostýmy či osvětlením. [8] Vytváří jakýsi vyjadřovací prostředek, který se v průběhu let postupně rozvíjel za vzniku různých tanečních technik a stylů. [9] Curt Sachs se o tanci vyjádřil takto: „Tanec je matkou umění. Hudba a poezie existují v čase, malba a architektura v prostoru. Ale tanec žije zároveň v čase a prostoru.“ [8] V centru dění je tanečník,

který je ve spolupráci s choreografem (vytváří taneční scénář) nebo choreografem je sám tanečník.

Ve společnosti existuje mnoho debat o tom, jestli tanec možno považovat za sport nebo umění. Sport je totiž definován jako aktivita, která má jasná pravidla, a tak ho můžeme objektivně porovnávat. Jako sport je však oficiálně zařazen taneční sport, který vychází ze společenského tance a páry předvádějí taneční figury podle předepsaných pravidel. [10] Na letních olympijských hrách v Paříži v roce 2024 olympijský výbor schválil akrobatický taneční styl breakdance jako novou disciplínu, která bude součástí těchto světových sportovních her. [11] O tanci tedy můžeme říct, že se jedná o jistou kombinaci sportu i umění.

Tanec se měnil a rozvíjel v průběhu let. Gayle Kassing popisuje ve své knize Historie tance to, jak postupně docházelo k inovaci tance ve společnosti, společenských sálech, na hudebním a koncertním pódiu, v tanečních klubech nebo na ulicích. Tanec se tak stal součástí hereckého a divadelního umění.

Taneční prvky byli známe už v pravěku, kdy je lidé využívali v rámci jejich životního stylu z hlediska oslavy, rituálů, sjednocení se v kmeni nebo duchovních záležitostí. [8] Tanec sprovázel člověka v každé éře až po současnost.

Postupně se tanec zformoval do podoby tanečních stylů, které známe dnes. V dnešní době známe mnoho různých stylů tance. Jako přehledné můžeme tanec rozdělit do těchto základních kategorií:

- Lidový tanec
 - Klasický tanec
 - Moderní a jazzový tanec
 - Společenský tanec – Waltz, Foxtrot, Tango, Rumba, Samba, Cha-cha, Jive, Blues, Polka, Valčík
 - Současné taneční styly – Country, Rock and roll, Street dance
- [12]

1.1.5.1 Hip-hop

Taneční styl hip-hop patří mezi nejrozšířenější taneční podskupinu Street dance. Vyvinul se ze starších tanečních stylů 70. let 20. století. Původem pochází z New Yorku ze čtvrti Bronx. Na rozdíl od jiných tanečních stylů je specifický tím, že původně zakládal jen na improvizaci části nebo jinak řečeno „freestyle“. Pohyby v hip-hop stylu jsou specifické volností těla tanečníka [13]. Kromě samotného tance a kroků je v tomto stylu dominantní i celková hip-hop kultura a životní styl tanečníka [12].

Vznik tanečního stylu Hip-hop provází i úzce spjata hip-hopová kultura tanečníků. V 70. letech 20. století byl Bronx známý výskytem afro-amerických ghet a gangů, kde nechyběli tvrdé drogy a gangy proti sobě bojovali o své postavení. Postupně se však tyto fyzické bitvy změnily do agresivních tanečních bitev na parketu, zvané „taneční battles“. Vítězí ten, kdo je lepší na parketu [45]. Součástí hip-hopové kultury byly i široké kalhoty, tričko a častým doplňkem byla i kšiltovka. Tato kultura prosazovala i vysokou individualitu tanečníka, styl a kreativitu. V 90. letech 20. století se velmi rychle kultura Hip-hopu celosvětově rozšířila a přirozeně rozvíjela [46].

1.1.5.2 Shuffle dance

Tento taneční styl vznikl 80. letech 20. století v Austrálii ve městě Melbourne. Využívá kroky hip-hopových stylů – Running man, Charleston nebo Criss-cross. Na rozdíl od Hip-hopu jeho specifikem je, že se tancuje na rychlou elektronickou hudbu. Dominantou Shuffle dance je rychlý a intenzivní pohyb nohou v rytmu rychlé elektronické hudby, a tak vyžaduje od tanečníka dobrou fyzickou zdatnost pro skoky, slajdy či otočky. [14] Aktuálně se tento styl tance rychle rozšiřuje zejména kvůli oblíbě na sociálních sítích.

1.2 Výživa

Jak uvádí Ing. Hrnčířková v kapitole o důležitosti výživy sportovců: „Pro absolvování náročných tréninků, splnění požadavků a udržení se ve formě v dnešní době vrcholového sportu nestačí pouze trénink. Pro úspěch jsou důležité 3 pilíře – trénink, regenerace a výživa [15].“ V této kapitole se proto podíváme na výživu sportovců a tanečníků nejen z hlediska sportovního, ale i z hlediska orálního zdraví.

1.2.1 Výživa sportovců

Sportovci jako ti, kteří jsou fyzicky aktivnější, potřebují také vyšší energetický příjem. To zaručí jejich tělu dostatek živin a energie. Je potřeba splnit kvalitativní i kvantitativní složku potravy. Z kvalitativní složky se soustředíme na rozmanitost přijímaných živin z hlediska jejich skladby. Strava musí obsahovat kromě základních živin (cukry, tuky, bílkoviny) také vitamíny, minerály a vlákninu (a samozřejmě nemožno zapomenout na dostatečný příjem tekutin). O množství těchto živin se stará kvantitativní složka, která musí pokrývat dostatečný příjem daných nutrientů vzhledem k výdeji organismu. Jeho výslední hodnotu určíme skrze hodnotu bazálního metabolismu (klidový energetický výdej), fyzické aktivity a termického vlivu stravy. [15]

Množství energie v dané potravě je uvedeno v kilokaloriích (kcal) nebo kilojoulech (kJ). Vhodná kvantitativní složka základních živin cukrů, tuků a bílkovin je důležitá pro správnou funkci lidského těla. Abychom mohli dobře porozumět, proč je kvalitní výživa sportovců (i tanečníků) důležitá a jak ji zabezpečit, podíváme se na kvantitativní i kvalitativní složku. V další části si popíšeme základní nutrienty. Jejich kvantitativní složka je následovná:

- Sacharidy 55–60%
- Tuky 20–30%
- Bílkoviny 12–15%

1.2.1.1 Sacharidy

Hlavní zdroj energie jsou sacharidy (neboli cukry). Mají nejjednodušší metabolismus a stávají se tak nejpohotovějšími pro zdroj energie. Optimální denní příjem je 50–60 % z celkového příjmu energie za daný den. Základní jednotkou je glukóza, která je skrze hormony inzulín a glukagon organizovaná v těle. Sacharidy dělíme na jednoduché (neboli monosacharidy) a složené (disacharidy, oligosacharidy a polysacharidy). Jednoduché sacharidy jsou glukóza, galaktóza a fruktóza. Rychle se vstřebávají v těle a dodají mu rychlou energii. Tato energie se však rychle spotřebuje a hlad po nich nastupuje rychleji. Je to zejména klasický cukr, sladké pečivo, sladkosti, čokoládové tyčinky, sladké snídaňové cereálie apod. Světová zdravotnická organizace doporučuje maximální příjem těchto cukrů na 25 g denně. Naopak složené sacharidy se v těle zpracovávají delší čas, a tak se energie z nich rozloží na delší čas v porovnání s jednoduchými cukry. Mezi složené sacharidy patří celozrnné pečivo a těstoviny, luštěniny, rýže, brambory, ovesné vločky apod.

Můžeme též říct, že čím více jsou potraviny zpracovány, tím horší je jejich nutriční složení a stravitelnost. Příkladem těchto potravin jsou hranolky nebo chipsy, které jsou však původně vytvořeny z brambor. Pro tanečnický se doporučuje příjem 4–8 g sacharidů na 1 kg své váhy. [16] [17]

1.2.1.2 Tuky

Na rozdíl od sacharidů, které jsou nejpohotovější zdroj energie, můžeme tuto skupinu definovat jako nejbohatší zdroj energie. Mají rovněž stavební funkci a usnadňují vstřebávání některých vitamínů (vitaminy A, D, E, K). Strávení tuků trvá déle než u sacharidů. U sportovců je proto důležité dbát, aby tučná jídla nebyla konzumována těsně před tréninkem. Tuky spalujeme při aerobních aktivitách. Dělíme je na rostlinné a živočišné (dle zdroje příjmu), nasycené a nenasycené. Nasycené tuky najdeme v průmyslově zpracovaných potravinách a převážně jde o živočišný zdroj tuku, například uzeniny, hranolky, majonéza či máslo. Naopak nenasycené tuky najdeme zejména v rostlinných zdrojích a příkladem jsou ryby, ořechy,

arašídové máslo, olivový olej či avokádo. Pro tanečnický se doporučuje příjem 1 g tuků na 1 kg své váhy. [16] [17]

1.2.1.3 Bílkoviny

Bílkoviny (neboli proteiny) mají funkci obnovy tkání, tvorby enzymů, hormonů a plní důležitou funkci při regeneraci svalů po tréninku. Dostatek bílkovin proto dopomáhá k zachování kvality a objemu svalů sportovce. Základní jednotkou jsou aminokyseliny. Podobně jako u tuků, dělíme je podle zdroje na bílkoviny rostlinného a živočišného původu. Živočišné zdroje bílkovin jsou vhodné právě pro vyšší stravitelnost (vstřebatelnost) a biologickou hodnotu. Stravitelnost určuje množství energie a času potřebné pro trávicí ústrojí, které použije na rozložení potravy a distribuci živin do těla. [18] Biologická hodnota bílkovin nám zase určuje, jestli je obsah esenciálních a neesenciálních bílkovin vyvážený z hlediska konkrétní potřeby sportovce. [19] Jako příklad těchto proteinů můžeme uvést vejce, tuňák, losos, hovězí, krůtí a kuřecí maso, Cottage sýr. Zdroje rostlinných bílkovin jsou ořechy, tofu, luštěniny, cizrna, sója apod. Jejich stravitelnost a biologická hodnota je nižší než u živočišných zdrojů. [16] [17]

1.2.1.4 Vlákna

Vlákna sice nepatří mezi základní živiny, je ovšem důležitou součástí zdravého jídelníčku sportovce. Jedná se o oligosacharidy a polysacharidy. Ačkoliv jde o stravu, která je lidským tělem nestravitelná (nemůže být rozštěpena enzymy našeho těla), podporuje funkci střev. Vylučuje odpadní látky z těla ven, pomáhá při redukci nadváhy a zvyšuje pocit nasycenosti tím, že zpomaluje rychlost štěpení sacharidů. U sportovců je však vhodné upozornit, že konzumace vlákniny před fyzickým výkonem není doporučena. Zdrojem vlákniny jsou obilniny, otruby, kukuřice, cizrna, pohanka, ovesné vločky či brambory. Denní příjem vlákniny je v hodnotách 25–30 g. [20]

1.2.1.5 Vitamíny a minerály

Tyto látky nemají žádnou energetickou hodnotu. Funkcí vitamínů je zabezpečit látkovou výměnu v těle, obnovu tkáně a zabezpečují i psychickou pohodu sportovce.

Vitamíny dělíme podle rozpustnosti na dvě hlavní skupiny – vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K) a vitamíny rozpustné ve vodě (ostatní). Důležité vitamíny pro sportovce jsou:

- vitamín B – podporuje metabolismus cukrů, tuků a bílkovin (zdrojem je maso, luštěniny či ořechy);
- vitamín C – antioxidační funkce a syntéza kolagenu (rybíz, brokolice, zelí);
- vitamín A – ovlivňuje činnost nadledvin, a tak se podílí na funkci svalů (mrkev, špenát, kapusta);
- vitamín E – antioxidační funkce, chrání červené krvinky (mandle, máslo, sója);
- vitamín D3 – udržuje metabolismus, posiluje imunitu, zabezpečuje vývoj těla (rybí tuk, mléko, vaječný žloutek);
- vitamín K2 – zabezpečuje srážlivost krve, správná funkce vápníku (rostlinné oleje, brokolice, listový salát). [21] [22]

Sportovec při svém výkonu vylučuje pot, který se z těla z těla vylučuje i s přítomnými minerály. Proto je potřeba tyto látky doplňovat. U sportovců se doporučují iontové nápoje, které efektivně doplňují minerály. Mezi nejdůležitější minerály, které by neměli chybět v jídelníčku sportovce patří:

- hořčík – regulace nervových vzruchů, nedostatek může způsobit svalové křeče;
- sodík – rehydratace;
- draslík – synergicky se sodíkem udržuje vodu v těle a zabezpečuje acidobazickou rovnováhu;

- vápník – zlepšuje srdeční činnost, zabezpečuje srážlivost krve;
- železo – přenos kyslíku v těle. [23] [24]

1.2.2 Výživa tanečníků

U tanečníků jako skupiny sportovců, je téma výživy aktuální. Kvůli vyššímu výdeji energie při tanečních trénincích a soutěžích je vhodné zamyslet se nad vhodným jídelníčkem. To zajistí tanečnickovi dostatek energie a lepší výkon.

Je mnoho článků a zdrojů informací o tom, jak by měla správná výživa sportovce/tanečníka vypadat. Avšak je velmi náročné určit obecný jídelníček pro každého sportovce či tanečníka. Je tu mnoho specifických atributů tanečníka, které je nutno při stanovení jídelníčku a vhodné kombinaci nutrientů zvážit. Vhodný příjem živin je individuální a závisí od pohlaví, genetiky, věku, zázemí, konkrétního stylu tance, pravidelnosti tréninků, počtu hodin a intenzitě tréninku, a dokonce i krevní skupiny tanečníka. [25] Strava má vliv na celkové zdraví (i ve spojení se zdravím dutiny ústní) a výkonnost tanečníka. Je vhodné poznat sebe sama nebo se poradit s výživovým poradcem a najít vhodný jídelníček, který bude tanečnickovi vyhovovat. Problémem totiž někdy bývá nesprávné pochopení principů stravování. Tanečník může dokonce přibírat, nemá dostatek energie, případně dochází ke zvýšení kazivosti zubů. Při nedostatečné energii a potřebě vyššího energetického výdeje se tak uchyluje k nadměrnému pití kávy, energetických nápojů či užívání jiných stimulantů, které mu však dlouhodobě neprospívají.

Bazální metabolismus je hodnota představující minimální množství energie, které tělo potřebuje k udržení základních životních funkcí (dýchání, fungování srdce, termoregulace) v klidovém stavu. Ovlivňuje ho celková hmotnost a složení těla, věk, pohlaví, genetika, hormony, udržování teploty, stravovací návyky a fyzická aktivita. [26] Hodnota bazálního metabolismu se dá vypočítat pomocí rovnice, internetové kalkulačky nebo je možné použít kalorické tabulky. Není zde však zohledněn energetický výdej při denních fyzických aktivitách. To znamená, že k této hodnotě

potřebujeme zhodnotit a sčítat i energetický výdej v průběhu aktivního tréninku tanečnicka.

Pro příklad výkonnostní výdej při cvičení baletu je 6,6 kcal na 1 kilogram hmotnosti baletky (6,6 kcal/kg/h), což je srovnatelné s prací horníka za stejný čas. Výkonnostní výdej tanečnicka Street dance za 1 h je dokonce ještě vyšší než výdej baletky, a to 9 kcal/kg/h (srovnatelné s výdejem energie při sprintu do kopce). [27]

Jednotka kcal uvádí množství energie v souvislosti se zvýšením teploty a často bývá používána i jednotka kJ (1 kcal = 4,18 kJ). [28]

Pro vhodné vytvoření jídelníčku tanečnicka je nejen důležité zabezpečit energii pro běžný denní režim, ale i dostatečnou energii v závislosti na tréninku. Tanečnick potřebuje nadstandartní energii v čase tréninku jak pro tělo, tak i pro mysl a zvýšení koncentrace. Energii mu zabezpečují sacharidy. Avšak je velký rozdíl mezi rychlými a pomalými sacharidy. Tanečnick totiž může zvýšit svojí energii například energetickým nápojem, který obsahuje rychlé cukry. Ten mu sice zajistí intenzivnější výkon, avšak jeho účinek je krátkodobý, a kromě toho tyto nápoje výrazně poškozují zubní sklovinu. [29] Proto je prospěšné zajistit správné načasování příjmu potravy a určit, jaká strava je vhodná před a jaká po tréninku.

1.2.2.1 Před tréninkem

Před výkonem je důležité, aby měl tanečnick dostatek energie pro fyzickou aktivitu a zároveň, aby v čase tréninku nebyl přejedený. Měl by pít dostatek tekutin a strava by se měla skládat z většího podílu sacharidů (1 g na 1kg hmotnosti) a menšího podílu bílkovin alespoň 2 hodiny před tréninkem. Pokud je trénink ráno, je vhodné začít den snídaní, aby nedošlo k hypoglykémii.

1.2.2.2 Po tréninku

Po výkonu je potřebné doplnit rychlé sacharidy v množství 0,4–0,8g glukózy na 1kg hmotnosti v závislosti na intenzitě tréninku. Je vhodné sacharidy kombinovat s aminokyselinami, které mají funkci obnovy svalových vláken a snižují bolest. [25]

V příloze č. 3 uvádím příklad denního jídelníčku pro tanečnicka profesionální úrovně. [25]

1.2.2.3 Poruchy příjmu potravy

Tanečníci jsou skupinou lidí, která spadá do rizikové skupiny lidí s poruchami příjmu potravy. To definujeme jako nevhodné stravovací návyky spojené s neustálými obavami o váhu a vzhled svého těla. Postihuje to zejména dospívající ženy. Zejména na baletky v tanečních konzervatořích se klade vysoký standard ideální a štíhlé postavy. Jedna ze studií v Portugalsku ukazuje na negativní vliv pedagogů a trenérů na studenty. Skrze kritické negativní komentáře, sledování hmotnosti či rady na omezení potravin je na studenty vyvíjen tlak zaměřen na hubnutí. [30]

Příznaky příjmu potravy můžeme rozdělit do fyzických, behaviorálních a psychických. Mezi fyzické příznaky patří únava, zvýšená intenzita dýchání, podrážděnost, potíže se soustředěním, neplodnost, trávící potíže (zácpa, reflux, nadýmání). Mezi behaviorální příznaky radíme obsedantní starost o své zdraví, přísady či způsob přípravy daného jídla, pečlivá kontrola nutričních štítků, potíže s konzumací jídla, které není považováno za „zdravé“ v úzkém seznamu potravin, kritika stravování jiných lidí, časté vážení a měření svého těla, tělesná nespokojenost a srovnávání, přejídání a jiné. Mezi psychologické příznaky patří perfekcionismus, izolace, pocit viny, úzkost z jídla a jiné. [31] Celková rozšířenost poruch příjmu potravy u všech tanečnicků byla zjištěna na 12 % a rozšířenost jenom v tanečním stylu balet byla vyšší, a to 16,4 %. [32]

Mentální anorexie je závažné onemocnění, které při neléčení může skončit smrtí. Jde o poruchu příjmu potravy, kdy dochází z nedostatku živin k výrazné podvážce. Dochází k ní zejména u dívek během dospívání. Postižený z vlastního rozhodnutí hladoví, omezuje příjem potravy na minimum, má strach z přibírání a v případě tanečnicků je dokonce ohrožen velkou fyzickou zátěží. Iracionálně se dokonce postižená může považovat za tlustou. [33]

Mentální bulimie je onemocnění, které na pohled není tak zjevné jako anorexie. Vyznačuje se střídáním přejídání a očisty, kdy se postižený

snaží zvrátit důsledky svého chování. Jako kompenzační mechanismus může postižený vyvolávat zvracení, nastaví si dietu nebo půst, užije projímadla, anorektika (léky snižující chuť k jídlu) nebo začne nadměrně cvičit. Tyto mechanismy mohou vést k svalovým křečím, hormonálním poruchám i těžkým srdečním arytmiím. Navíc v důsledku zvracení a přítomnosti kyselá žaludeční šťáva v ústní dutině může docházet k narušení zubní skloviny a vzniku zubního kazu. Bulimie může časem přejít do anorexie. Může být spojena s těžkými duševními poruchami. [34] Podle studií se však tyto problémy s poruchou příjmu potravy netýká tanečníků Hip-hopu, případně dalších Street dance stylů. [51]

Na rozdíl od snahy zhubnout a vyrovnat se pomyslným obrazům dokonalosti je lepší dbát na správnou výživu. To následně povede i k dobrým tanečním výkonům a větší psychické pohodě.

1.3 Estetika

Estetiku můžeme definovat jako společenskou vědu (nauku), která se zabývá předmětem krásna a umění [47]. V následujících odstavcích budeme analyzovat estetiku sportovců a tanečníků.

1.3.1 Estetika sportovců

Estetika se ve sportu uplatňuje jako plně vyžadovaná a hodnocená složka nebo jako složka doplňková [48]. Estetika je vyžadovaná například v krasobruslení, kde je sportovní a umělecký dojem hodnocen nezávisle. V kulturistice je hodnocena estetika těla a pódiová sestava sportovce. Ve většině případů však jde o doplňkovou složku estetiky. Ve sportu se například uplatňuje ve fotbale, hokeji a podobných kolektivních sportech, kde estetika nemá vliv na výsledek utkání. Jako estetická složka tady hraje roli například účes či oblečení sportovce. I v tomto případě má však sportovní estetika vliv na celkový dojem pro diváka.

1.3.2 Estetika tanečnicků

Tanec je druh uměleckého projevu, ve kterém je důležitá nejen schopnost a zručnost tanečníka, ale i tvořivost. Existují desítky různých tanečních stylů. Každý taneční styl má však specifické charakteristiky, jako je způsob a místo provedení, hudba a také oblečení a vzhled tanečníka. Často je ovlivněn i celkový životní styl a určité společné hodnoty tanečnicků. Pro porovnání tanečníci Hip-hopu mají zcela jiný styl oblékání než například baletky nebo taneční páry u společenských tanců. Konkrétně Break dance (nebo breaking, b-boying) je jedním z elementů Hip-hopu a tančí se obvykle v tanečních „battles“. Jinými slovy jde o taneční souboj, ve kterém si oponenti měří své taneční schopnosti skrze improvizaci za použití gest, mimiky či pohledů. Tanečníci tohoto stylu využívají při svém výkonu akrobatické prvky a různé otočky na ruce, zádech či hlavě. Proto i oblékání je zaměřeno podle těchto aspektů. Tanečníci nosí široké oblečení z klouzavého materiálu, které ulehčuje pohyb po parketu a šířka oblečení má schopnost zakrýt případné taneční nedokonalosti. Typická je i pokrývka hlavy jako kšiltovka nebo čepice. [35]

Oproti tomu máme pro porovnání balet, který se tancuje na jevišti a zaměřuje se na estetiku těla a jeho estetické ovládání za použití figur či vazeb. [36] Baletka nosí upnuté oblečení a speciální obuv označovanou pojmem „baletní špičky“ či „baletní piškoty“.

Každý styl tance má specifické požadavky na tanečníka. V závislosti od daného stylu tanečník volí nejen oblečení, ale vytváří si i specifický projev.

1.3.2.1 Výraz obličeje

Kromě toho, že tanec je vyjádřen skrze pohyb těla, klíčovým projevem je i exprese emocí tanečníka. Jak shrnuje Christensen ve své studii, základní prvky tance jsou tělo, pohyb a emocionální projev. [37] Tento projev je vyjádřen skrze pohyby těla jako i výrazy obličeje. Z určité části dokáže divák rozpoznat emoce jen skrze pohyb. Toto však doplňuje mimika obličeje, která patří k celkovému projevu vystupujícího. To pomáhá divákovi přesněji rozpoznat příběh nebo důležitost, kterou chce tanečník ve svém představení vyjádřit. Mimika tanečníka je zpracována automaticky

bez nutně vynaložené námahy. Děje se tak kvůli nervovým a kognitivním mechanismům. Na diváka má výraz obličeje silně vnímavý a citový efekt. [37]

Výraz obličeje patří k neverbální komunikaci jedince. Stejně jako hlavu a tělo není možno od sebe oddělit, tak ani pohyb těla a mimika tanečníka při vystoupení. [43]

Hip-hopový tanečník Virgil „Lil O“ Gadson byl pozorovaný při jeho tanečním battlu. Byl sledován vztah mezi samotným pohybem těla a výrazem obličeje. V průběhu celého jeho tanečního kola často měnil mimiku. Střídá mimiku širokého úsměvu (viz obrázek 1), zstrašování (viz obrázek 2) či bolestivého výrazu. Lil O tvrdí, že když tancuje v tanečním battlu, jeho výraz obličeje komunikuje beze slov se soupeřem. [43] Zuby jako součást obličeje, mimiky a teda i celkového projevu jsou důležitou součástí vystoupení tanečníka.

Obrázek 1: Mimika širokého úsměvu



Obrázek 2: Mimika zstrašování



Zdroj: DODDS, Sherril. *The Choreographic Interface: Dancing Facial Expression in Hip-Hop and Neo-Burlesque Striptease*. Online. In: Cambridge. 2014. Dostupné z: <https://www.cambridge.org/core/journals/dance-research-journal/article/abs/choreographic-interface-dancing-facial-expression-in-hiphop-and-neoburlesque-striptease/5FDE86B7CEC2D89D35943088FAC487B6>. [cit. 2024-04-01].

1.3.2.2 Estetika úsměvu

V horní polovině obličeje jsou dominantní oči, zatímco v dolní polovině obličeje dominují rty a frontální úsek chrupu [49]. Atraktivní neboli estetický úsměv je kombinací tří složek – faciální, dentální a gingivální estetiky. Zásady estetiky úsměvu můžeme shrnout do těchto osmi bodů [50]:

1. Linie dolního rtu v úsměvu kopíruje incizní hrany horních řezáků

2. Linie horního rtu v úsměvu prochází linií marginální gingivy horních frontálních zubů
3. Ideální klinická délka korunky (poměr délky k šířce 10:8)
4. Úroveň marginální gingivy středních řezáků je v jedné rovině
5. Úroveň gingivy postranních řezáků je o 1,0 mm níže oproti středním řezákům
6. Gingivální úroveň špičáků je v úrovni středních řezáků
7. Obrys marginální gingivy labiálně odpovídá obrysu cementosklovinné hranice
8. Interdentální papily zasahují do poloviny délky korunek řezáků

Součástí celkového dojmu a estetiky je i profil obličeje tanečníka, který může být konvexní, přímý nebo konkávní. Konvexní typ je charakteristický výraznou střední částí obličeje a zapadlou dolní čelistí. Přímý profil je rovný bez viditelné dominance bradové nebo střední části. Tento typ je považovaný za estetické optimum. Konkávní typ má dominantu bradovou část, která výrazněji vystupuje a opticky vytváří půlměsíc.

Dalším aspektem estetiky jsou samotné rty, středová linie, šířka úsměvu, rozměry, barva a celkový vzhled zubů, mezizubní kontakty.

1.4 Možné dentální patologie sportovců a tanečníků

V souvislosti se životním stylem se sportovci a tanečníci mohou potýkat s možnými dentálními patologiemi. Některé z těchto patologií probereme v následující části práce.

1.4.1 Dentální eroze

Eroze je patologický stav tvrdých zubních tkání, kdy dochází k jejich rozpouštění bez přítomnosti zubního mikrobiálního plaku. Důvodem je působení kyselin v dutině ústní, které způsobují snížení pH pod hodnotu přibližně 5,5. Kyselé podněty mohou přicházet ze zevního (exogenního) jako i vnitřního (endogenního) prostředí jedince. Exogenní příjem kyselin pochází ze stravy, jako například častý příjem citrusových plodů, alkoholu či pití kyselých drinků pro sportovce. Endogenní působení kyselin v dutině

ústní může být způsoben gastroezofageálním refluxem či častým zvracením. Profesionální plavci, kteří jsou často vystaveni chlorované vodě mají zvýšené riziko vzniku zubních erozí. Dochází k změkčení zubní skloviny, která se následně rychleji redukuje. Rychlost a závažnost eroze je u každého jedince jiná. [38] Přítomností erozí může dojít až k obnažení dentinu, což způsobí hypersenzitivitu dentinu. Ta se projeví jako krátká a ostrá bolest na termické či chemické podněty. Rozlišujeme tři stupně erozí – iniciální erozivní léze, pokročilé eroze a závažné stadium eroze. [39]

Iniciální erozivní léze postihuje povrchovou vrstvu skloviny a projevuje se jako počínající demineralizace. Vzhled skloviny je matný bez lesku a dochází k většímu zaoblení hran. Dentin ještě v tomto stádiu postižen není.

Pokročilé eroze jsou již charakterizované rozsáhlým úbytkem skloviny. Výraznější úbytek je obvykle v oblasti premolárů a molárů, kde dochází ke snížení výšky hrbolků. V oblasti krčku zubu už může tento úbytek dosahovat až do dentinu.

Závažné stadium eroze způsobuje miskovité defekty skloviny a obnažení dentinu. Snížení výšky hrbolků je výrazněji přítomno. Eroze mají žlutavou barvu, což způsobuje i estetický problém (viz obrázek 2).

1.4.2 Dentální abraze

Abraze je definována jako úbytek tvrdých zubních tkání, který vzniká třením mezi zubem a vnějším (exogenním) činitelem. Může tak docházet u používání vysoce abrazivních zubních past a agresivní technikou čištění zubními pomůckami. K abrazi zubu může dojít i při žvýkání materiálů se zvýšeným rizikem úbytku tvrdých zubních tkání, jako je tabák nebo časté vystavení se prachu či štěrku. [40] K abrazi může dojít i při mastikaci jídla, parafunkcí jedince nakusovat do tvrdých předmětů či zatínat zuby (bruxismus). Rozsah postižení zubu abrazí může být ve sklovině, dentinu nebo i celková ztráta zubní korunku s ohrožením zubní dřeně. [41]

1.4.3 Bruxismus

Bruxismus je označení pro mimovolní stereotypní kontrakce žvýkacích svalů převážně v době spánku. Může být spojen se zvukovými fenomény, které se projevují jako skřípání či cvakání zubů. Tato často nekontrolovatelná činnost je spojena s poškozením zubů jako je porušení zubní skloviny, obrušování zubů až možné fraktury zubů. Příčinou bruxismu může být jiné primární onemocnění, léky, zvýšený stres a úzkost, pití kávy a alkoholu, případně osoby, které jsou orientované na výkon. Zvýšené riziko zatínání zubů se proto může objevovat například při tréninku u kulturistů. Pro ochranu se používají individuálně vyrobené terapeutické dlahy. [42]

2. Praktická část

V této části mé práce se konkrétně zaměřím na výše popsané tanečnický a sportovce. Budu zkoumat, jak mají tyto sportovní aktivity vliv na stav a zájem o orální zdraví. Budou zhodnoceny i jejich aktuální návyky péče o dutinu ústní.

2.1 Cíle práce

Cíl číslo 1: Zjistit stav orálního zdraví u skupiny tanečnicků a sportovců. Následně tyto dvě skupiny porovnat.

Cíl číslo 2: Zjistit, zda existuje spojitost mezi tanečnický a zvýšeným zájmem estetiky nejen v oblasti celkového vzhledu těla a pohybu, ale i chrupu.

Cíl číslo 3: Na základě výsledků sestavit motivační leták se záměrem zvýšit povědomí a zájem tanečnicků a sportovců z hlediska péče o dutinu ústní.

2.2 Hypotézy

Hypotéza číslo 1: „Předpokládám, že tanečnický budou více používat mezizubní pomůcky než jiní sportovci.“ [52]

Hypotéza číslo 2: „Předpokládám, že více než 50 % tanečnicků absolvovalo preventivní zubní prohlídku za poslední rok.“ [53]

Hypotéza číslo 3: „Domnívám se, že tanečnický budou mít nižší výskyt zubního kazu než profesionální sportovci.“ [52]

2.3 Metodika

Praktická část byla provedena za pomoci dotazníkového šetření a sběru kazuistik. Vlastní dotazník byl vytvořen pomocí Google formulářů. Dotazník obsahoval osmnáct otázek. Všechny byly povinné a uzavřené. U dvou otázek bylo možné se rozepsat a napsat možnost jinou. Označit jen jednu možnost odpovědi bylo možné u šestnácti otázek. U zbývajících dvou otázek měli respondenti možnost označit i více možných odpovědí. Dotazník byl anonymní.

Data jsem sbírala od 31. října 2023 do 6. února 2024. Celkem se zapojilo 304 tanečnicků a sportovců, z toho bylo 229 žen a 75 mužů

ve věku od 15 let a výše. Dotazník byl primárně distribuován do dvou pražských tanečních škol TS Voila a Kalafa & Batela Shuffle school. Dále byl dotazník rozeslán do více sportovních a tanečních skupin na sociální síti Facebook.

Kazuistik se zúčastnili moji taneční kurzisté, vicemistr Evropy v Shuffle dance 2023 a vicemistr světa kategorie juniorů v kulturistice 2022. Pro účely kazuistik byli respondenti vyšetřeni na Stomatologické klinice ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady. Po příchodu byl pro respondenty připraven anamnestický dotazník přímo zhotoven pro účely této bakalářské práce (viz Příloha 1). Všichni zúčastnění podepsali informovaný souhlas (viz Příloha 3). Součástí bylo i srozumění o tom, že použití všech získaných údajů pro účely této závěrečné práce jsou anonymní (viz Příloha 2).

Následně proběhlo v ordinaci samotné vyšetření pacienta. Nejprve byla s pomocí retraktorů zhotovena fotografie chrupu. Poté byl vyšetřen stav chrupu, byl proveden gingivální index PBI (viz Příloha 6) a parodontologický index CPI (viz Příloha 7). Všechny naměřené hodnoty jsou uvedeny u jednotlivých kazuistik. Po vyhodnocení indexů proběhlo obarvení zubů plak indikátorem pro detekci zubního mikrobiálního plaku a byly odečteny hodnoty indexu QHI (viz Příloha 5). Protože se zaměřuji na estetickou linii úsměvu, index QHI byl modifikovaný. Byly odečteny jen hodnoty z vestibulárních plošek zubů v rozsahu od druhého premoláru po druhý premolár v horní i dolní čelisti. Daný stav byl zdokumentován fotografií.

2.4 Výsledky

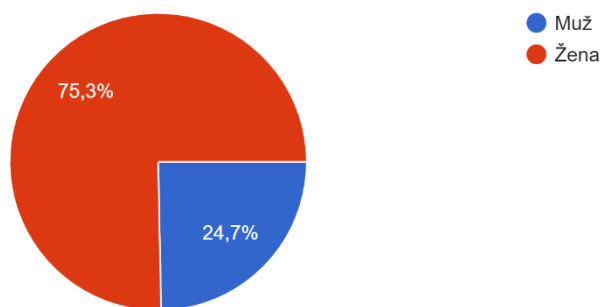
Výsledky anonymního dotazníkového šetření jsou uvedeny v této části bakalářské práce. Pro snadnou přehlednost a čitelnost je uvádím v grafech.

2.4.1 Výsledky dotazníkového šetření

Otázka číslo 1: Pohlaví

Ze všech 304 respondentů, kteří se účastnili dotazníkového šetření, je 75,3 % žen (229) a 24,7 % mužů (75).

Graf 1: Pohlaví

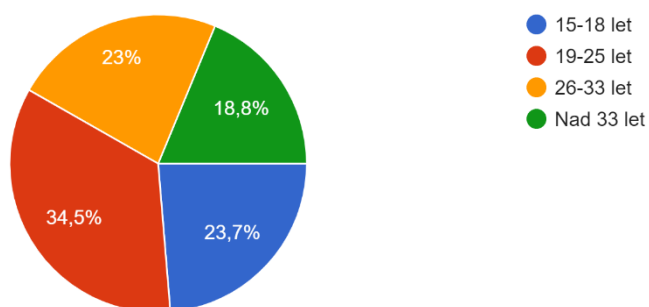


Zdroj: autor práce

Otázka č. 2: Jaký je váš věk?

Celkový počet zúčastněných respondentů je 304. Na výběr byly 4 možnosti odpovědí. Nejvíce respondentů je ve věkové skupině 19–25 let (105 respondentů, tj. 34,5 % všech respondentů). Druhá největší skupina respondentů je ve věkové hranici 15–18 let (72 respondentů, tj. 23,7 % všech respondentů). Jen o 2 respondenty méně je ve věkové hranici 26–33 let (tj. 23 %). Nejmenší skupin dotázaných je ve věkové hranici nad 33 let (57 respondentů, tj. 18,8 % všech respondentů).

Graf 2: Věk respondentů



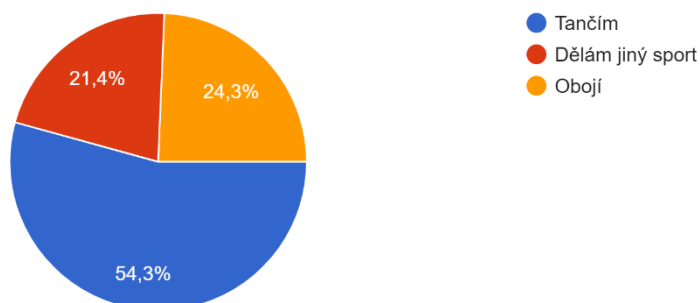
Zdroj: autor práce

Otázka č. 3: Tančíte nebo děláte jiný sport?

Ze všech dotázaných největší skupinu tvoří tanečníci (165 respondentů, což představuje 54,3 %). Ti, kteří současně tancují a dělají i jiný sport je 24,3 % (což představuje 74 respondentů). Společně je tedy

těch, kdo tancují 239 respondentů. Třetí skupinu tvoří respondenti, kteří se věnují pouze jinému sportu (65 respondentů).

Graf 3: Pohybové aktivity respondentů

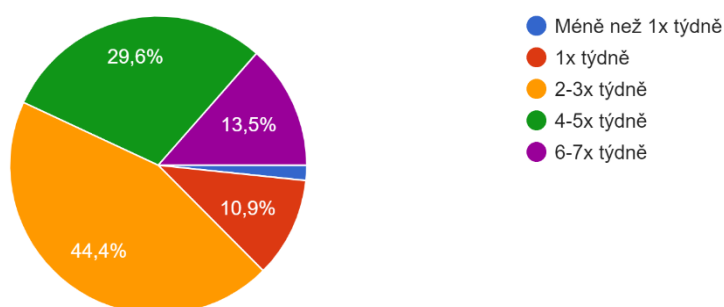


Zdroj: autor práce

Otázka č. 4: Jak často trénujete? (tanec nebo jiný sport)

Ve čtvrté otázce se zaměřuji na pravidelnost tréninků. Největší je skupina respondentů, kteří trénují 2–3x týdně (44,4 % respondentů, což představuje 135 všech respondentů). 29,6 % respondentů uvádí pravidelnost tréninku 4–5x týdně (to představuje 90 % všech respondentů). Třetí skupinu 13,5 % tvoří respondenti, kteří trénují 6–7x týdně (to představuje 41 všech respondentů). Pravidelnost 1x týdně uvádí 10,9 % respondentů (to představuje 33 všech respondentů). Nejmenší skupinu tvoří dotázaní, kteří trénují méně než 1x týdně.

Graf 4: Pravidelnost tréninků

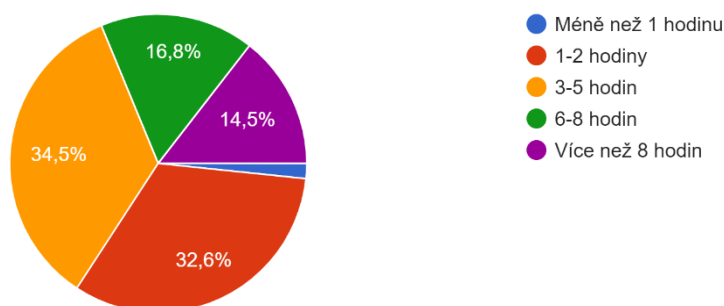


Zdroj: autor práce

Otázka č. 5: Kolik hodin průměrně trénujete? (tanec nebo jiný sport)

Největší dvě skupiny dotázaných uvádí počet hodin tréninku na 3–5 hodin (34,5 % respondentů, což představuje 105 všech respondentů) a 1–2 hodiny (32,6 % respondentů, což představuje 99 všech respondentů). Následně další skupina dotázaných trénuje v počtu 6–8 hodin týdně (16,8 % respondentů, což představuje 51 všech respondentů). Více než 8 hodin týdně trénuje 14,5 % respondentů, což představuje počet 44 ze všech respondentů. 1,6 % respondentů trénuje v průměru méně než 1 hodinu týdně, což je jen 5 ze všech respondentů.

Graf 5: Průměrný počet hodin tréninku týdně

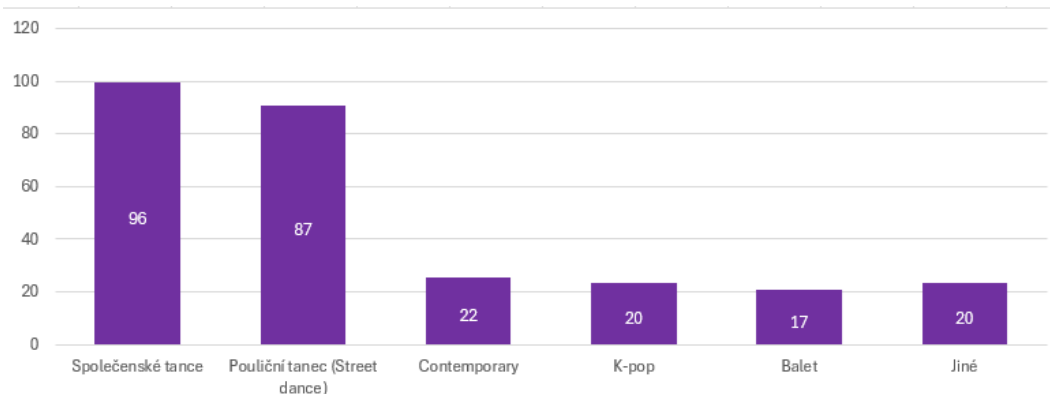


Zdroj: autor práce

Otázka č. 6: Jakému stylu tance se věnujete?

V této otázce bylo na výběr z pěti možností: Pouliční tanec; Společenské tance; Balet; Netančím, dělám jiný sport a Jiná možnost. Protože respondenti uvádí možnost „Jinou“ a někteří z nich praktikují vícero tanečních stylů, pro lepší přehlednost jsem graf upravila do podoby uvedené níže. Ze všech 239 respondentů, kteří se věnují tanci, tvoří největší skupinu Společenské tance (96 respondentů). Druhou největší skupinu (87 respondentů) tvoří Pouliční tanec (neboli Street dance). V dalších skupinách odpověděli respondenti tančící Contemporary, K-pop, Balet a jiné. Ve skupině „Jiné“ uvádí respondenti například orientální tanec, swing, mažoretky, folklór, dancehall, twirling a další.

Graf 6: Styl tance

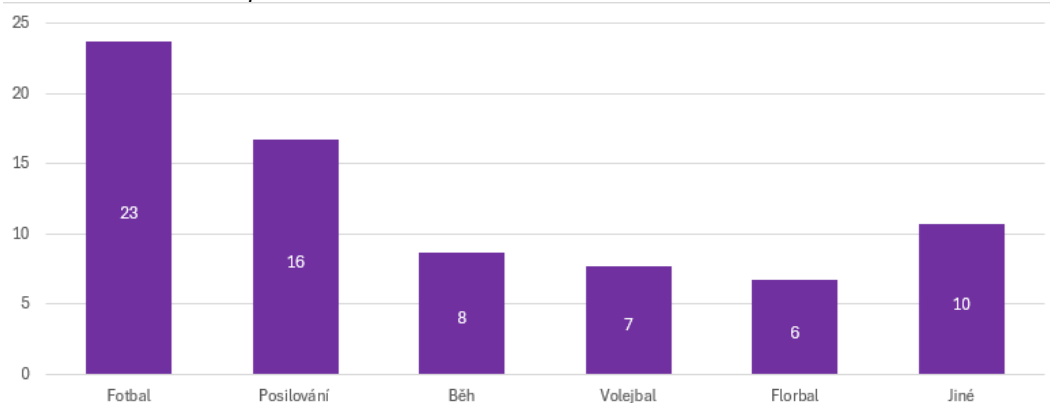


Zdroj: autor práce

Otázka č. 7: Jakému sportu se věnujete?

V této otázce bylo na výběr z 5 možností: Fotbal; Hokej; Volejbal; Florbal; Basketbal; Věnuji se pouze tanci a Jiná možnost. Protože respondenti uvádí možnost „Jinou“ a někteří z nich praktikují vícero sportů, pro lepší přehlednost jsem graf upravila do podoby uvedené níže. Ze všech 65 respondentů, kteří se věnují pouze sportu, tvoří největší skupinu Fotbal (23 respondentů). Druhou největší skupinu tvoří Posilování (16 respondentů). V dalších skupinách odpověděli respondenti praktikující Běh, Volejbal, Florbal a jiné. Ve skupině „Jiné“ respondenti uvádí například plavání, jógu, lezení, cyklistiku, badminton a další.

Graf 7: Druh sportu

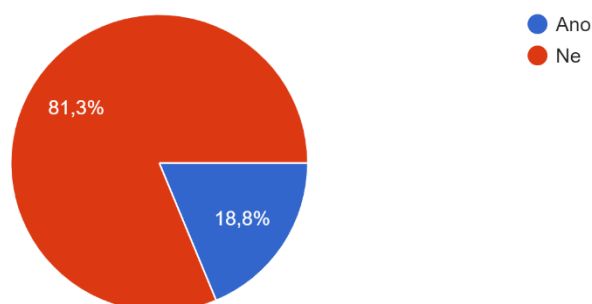


Zdroj: autor práce

Otázka č. 8: Měl/a jste někdy úraz hlavy nebo obličeje spojený s tancem nebo jiným druhem sportu?

V souvislosti s úrazem označilo 81,3 % respondentů možnost „Ne“. To představuje 247 respondentů. Zbývajících 18,8 % uvádí, že zkušenost s úrazem hlavy nebo obličeje spojený s tancem nebo jiným druhem sportu měli.

Graf 8: Úraz hlavy nebo obličeje

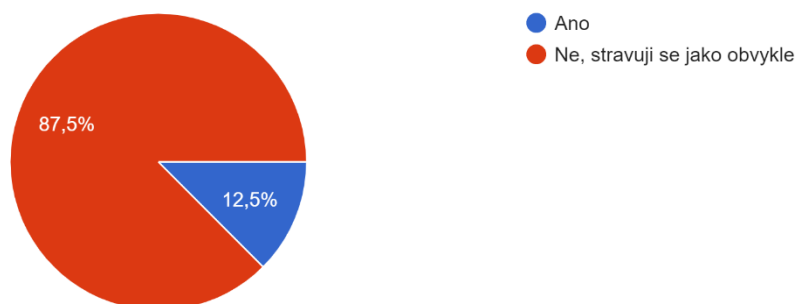


Zdroj: autor práce

Otázka č. 9: Dodržujete speciální dietu během aktivní/soutěžní fáze?

Většina dotázaných (87,5 % všech respondentů, což představuje 266 respondentů) uvádí, že se obvykle stravují v aktivní/soutěžní fázi a nedodržují žádnou speciální dietu. Zbývajících 12,5 % respondentů uvádí, že v aktivní/soutěžní fázi dodržují speciální dietu (38 respondentů).

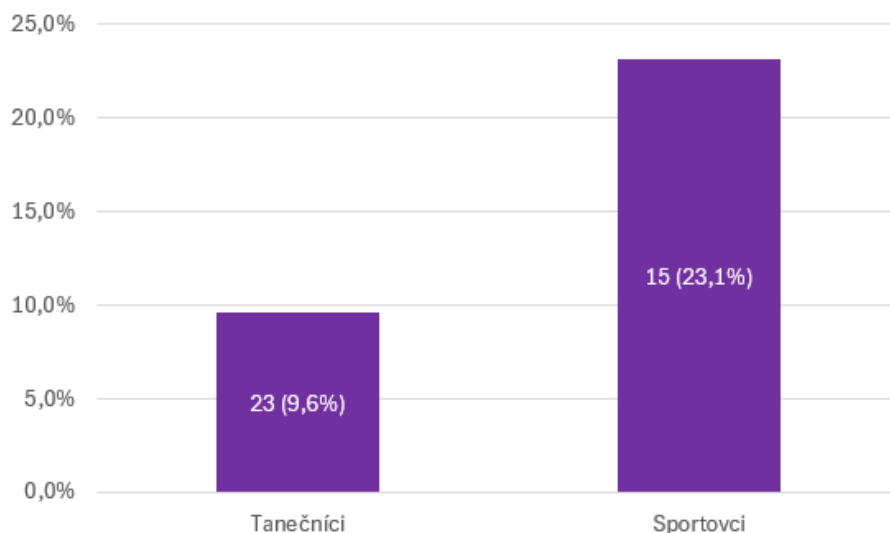
Graf 9: Speciální dieta během aktivní/soutěžní fáze



Zdroj: autor práce

Ze všech respondentů, kteří v souvislosti s tréninkem dodržují speciální dietu, je jen 9,6 % ze všech 239 tanečnicků a 23,1 % ze všech 65 sportovců. U tanečnicků odpověděli pozitivně zejména tanečníci společenských tanců a baletu.

Graf 10: Porovnání speciální diety u tanečnicků a sportovců

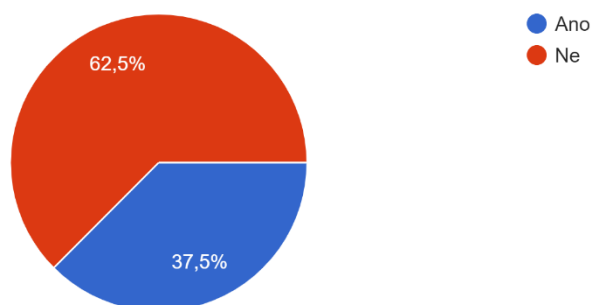


Zdroj: autor práce

Otázka č. 10: Konzumujete v souvislosti s tréninkem energetické doplňky stravy? (energetické nápoje, gely, tyčinky, ...)

62,5 % respondentů uvádí, že v souvislosti s tréninkem nekonzumují energetické doplňky stravy (to představuje 190 respondentů). Naopak 37,5 % uvádí, že v této souvislosti konzumují energetické doplňky stravy (to představuje 114 respondentů).

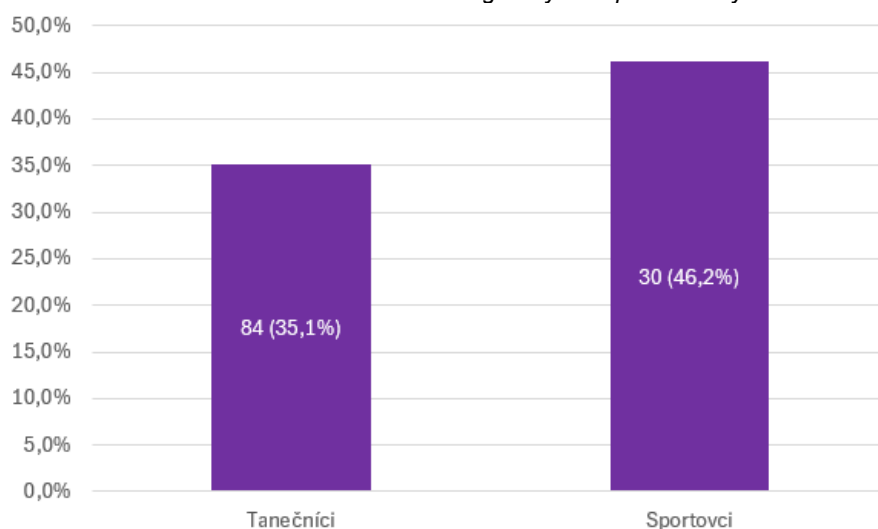
Graf 11: Energetické doplňky stravy



Zdroj: autor práce

Ze všech respondentů, kteří v souvislosti s tréninkem konzumují energetické doplňky stravy je 35,1 % z počtu 239 tanečníků a 46,1 % z počtu 65 sportovců. U tanečníků odpověděli pozitivně zejména tanečníci společenských tanců a Street dance.

Graf 12: Porovnání konzumace energetických doplňků stravy u tanečníků a sportovců

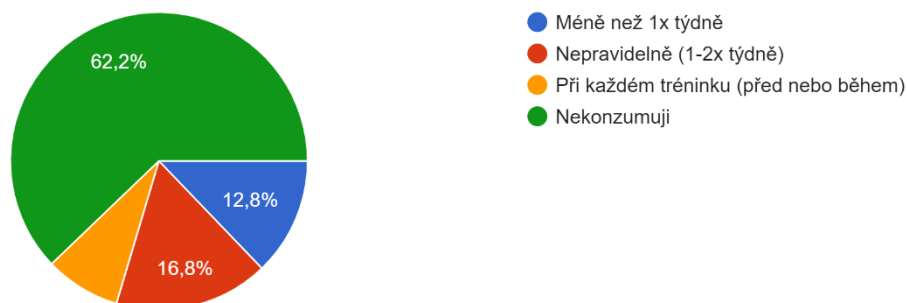


Zdroj: autor práce

Otázka č. 11: Pokud ano, jak často?

V této otázce jsem se více zaměřila na pravidelnost konzumace energetických doplňků stravy. 16,8 % všech dotázaných (51 respondentů) uvádí, že energetické doplňky stravy konzumují nepravidelně 1–2x týdně. Dále 12,8 % dotázaných uvádí pravidelnost konzumace méně než 1x týdně.

Graf 13: Pravidelnost konzumace energetických doplňků stravy

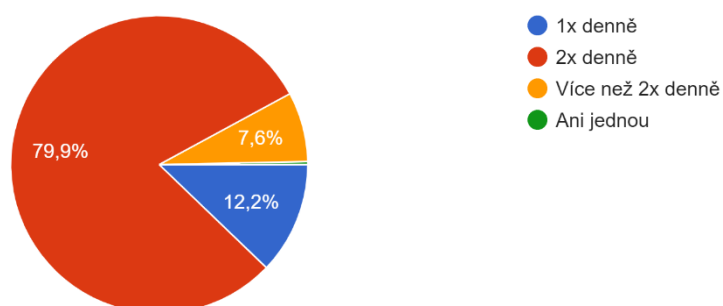


Zdroj: autor práce

Otázka č. 12: Kolikrát denně si čistíte zuby zubním kartáčkem?

V této otázce jsem se zaměřila na orální hygienu a návyky. Ze všech dotázaných si 79,9 % čistí zuby 2x denně (to představuje 243 respondentů). 12,2 % všech dotázaných uvedlo, že si čistí zuby 1x denně (37 respondentů). Dále 7,6 % uvedlo, že si čistí zuby více než 2x denně. 1 respondent uvádí, že si zuby nečistí ani jednou denně. Porovnání tanečnicků a sportovců u této otázky bylo stejné v pravidelnosti čištění 2x denně (80 % tanečnicků i sportovců).

Graf 14: Pravidelnost čištění zubů zubním kartáčkem

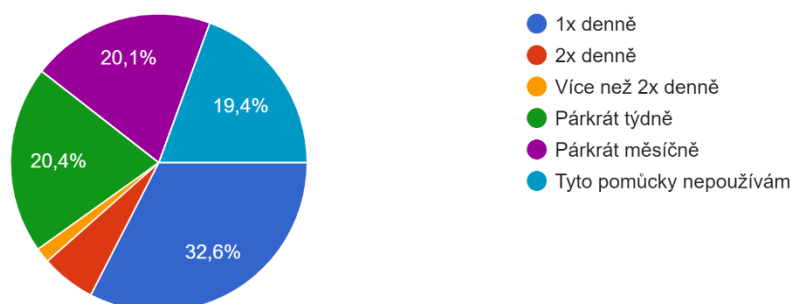


Zdroj: autor práce

Otázka č. 13: Jak často používáte mezizubní kartáček nebo zubní nit?

Tato otázka se týkala pravidelnosti používání mezizubních pomůcek. Ze všech dotázaných 32,6 % respondentů používá mezizubní kartáček nebo zubní nit 1x denně (to představuje 99 respondentů). 20,4 % všech dotázaných uvádí, že mezizubní pomůcku používají párkrát týdně (62 respondentů) a 20,1 % (61 respondentů) tyto pomůcky používají párkrát měsíčně. 19,4 % (59 respondentů) uvádí, že mezizubní pomůcky nepoužívají vůbec. Dva a vícekrát denně používá mezizubní pomůcky 7,5 % (23 respondentů).

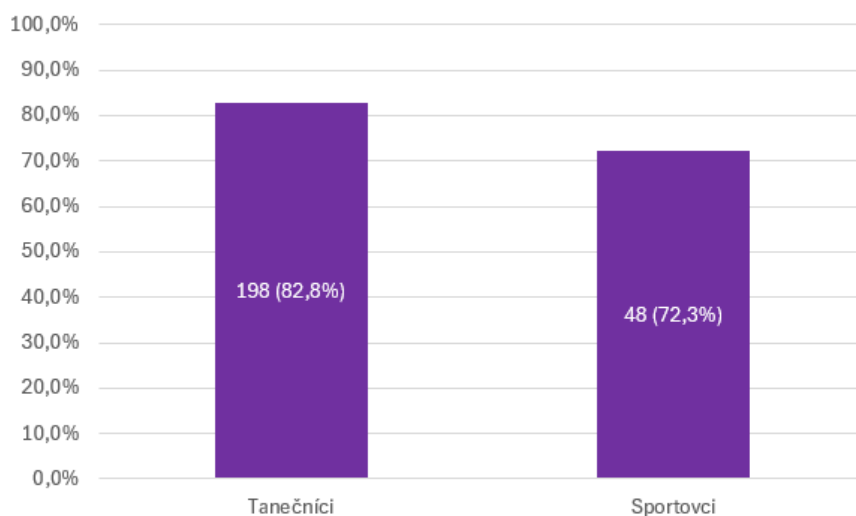
Graf 15: Pravidelnost používání mezizubních pomůcek



Zdroj: autor práce

Ze všech respondentů, kteří mezizubní pomůcky používají pravidelně nebo nepravidelně je 82,8 % tanečníků z počtu 239 a 72,3 % sportovců z počtu 65. Ve skupině tanečníků tvoří největší skupinu Street dance tanečníci (20,7 % všech tanečníků), kteří naopak mezizubní pomůcky nepoužívají vůbec.

Graf 16: Porovnání používání mezizubních pomůcek u tanečníků a sportovců



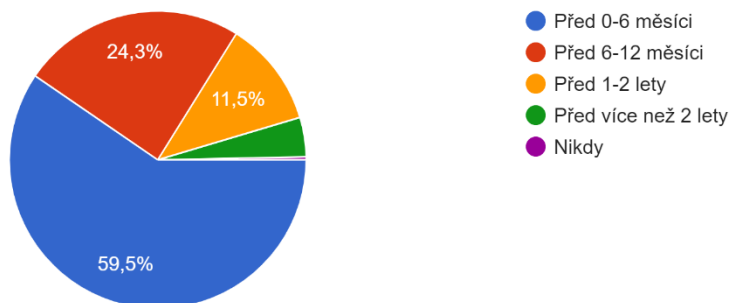
Zdroj: autor práce

Otázka č. 14: Kdy jste naposledy byl/a na preventivní zubní prohlídce?

Na preventivní zubní prohlídce bylo 59,5 % (181 respondentů) naposledy maximálně před 6 měsíci. 24,3 % (74 respondentů) uvedlo, že bylo na preventivní zubní prohlídce v rozmezí 6–12 měsíců. 11,5 % (35 respondentů) uvedlo, že zubní prohlídka proběhla před 1–2 lety. 13

respondentů uvádí, že to bylo před více než 2 lety. 1 respondent uvádí, že na preventivní zubní prohlídce ještě nikdy nebyl.

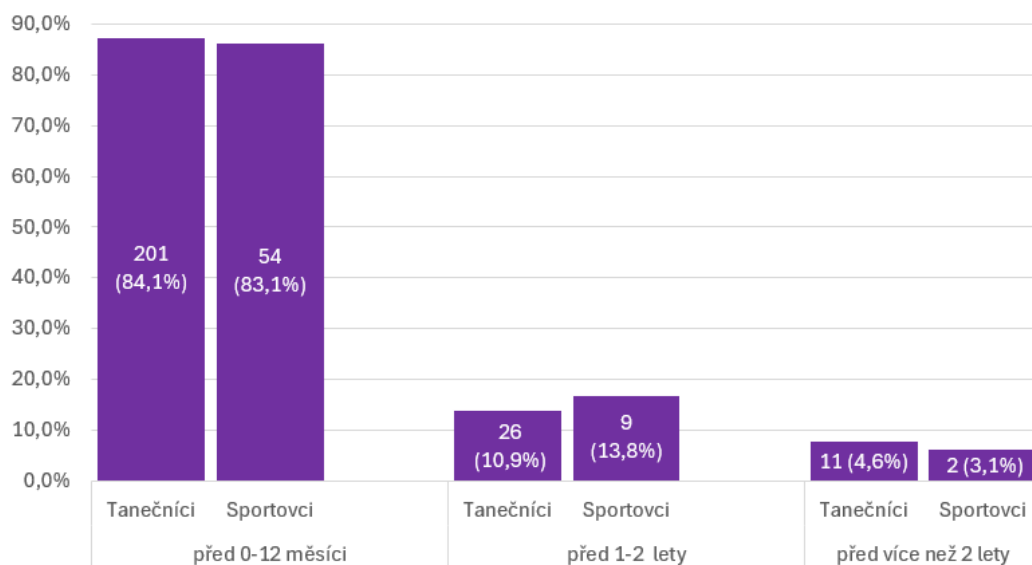
Graf 17: Poslední preventivní zubní prohlídka



Zdroj: autor práce

Porovnání skupiny tanečníků a sportovců je podobné. 84,1 % ze všech 239 tanečníků absolvovalo poslední preventivní zubní prohlídku v rozmezí 0–12 měsíců a jen o 1 procento méně ji v tomto rozmezí absolvovala skupina sportovců (ze všech 65 sportovců). Před 1–2 lety absolvovalo zubní prohlídku 10,9 % tanečníků a 13,8 % sportovců. Před více než 2 lety zubní prohlídku absolvovalo 4,6 % tanečníků a 3,1 % sportovců. 1 tanečnick navíc uvádí, že zubní preventivní prohlídku ještě nikdy neabsolvoval.

Graf 18: Porovnání poslední preventivní zubní prohlídky u tanečníků a sportovců

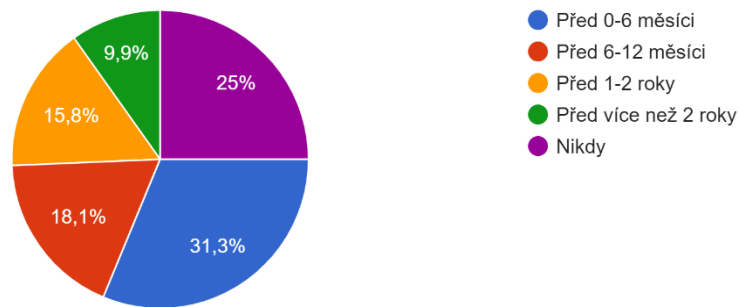


Zdroj: autor práce

Otázka č. 15: Kdy jste naposledy byl/a na dentální hygieně?

V této otázce se zaměřuji na poslední návštěvu dentální hygieny. Největší skupinu 31,3 % tvoří respondenti, kteří dentální hygienu navštívili maximálně před 6 měsíci (to představuje 95 respondentů). 25 % (76 respondentů) uvádí, že na dentální hygieně ještě nikdy nebyli. 18,1 % všech dotázaných uvádí, že poslední návštěva dentální hygieny byla před 6–12 měsíci (to představuje 55 respondentů). Ti, kteří na dentální hygieně byli před 1–2 roky je 15,8 % (48 respondentů). Nejmenší skupinu 9,9 % dotázaných tvoří ti, kteří na dentální hygieně byly naposledy před více než 2 roky (30 respondentů).

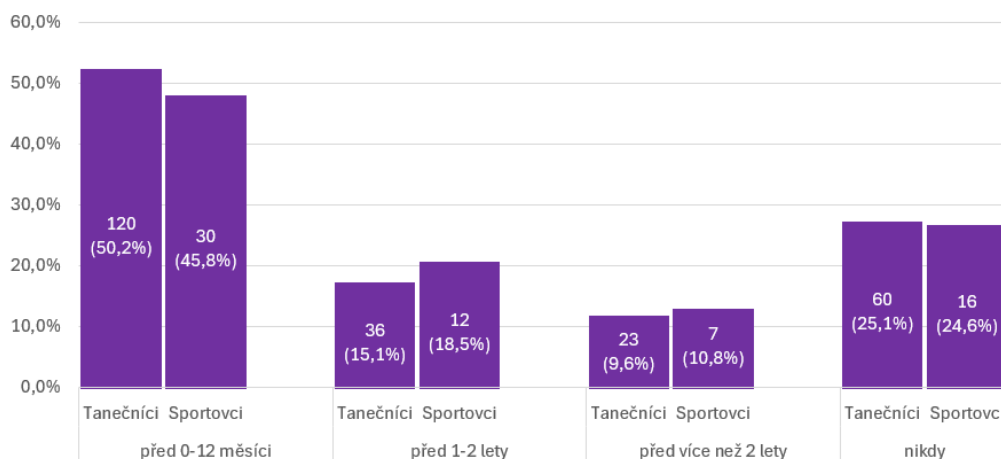
Graf 19: Poslední návštěva dentální hygieny



Zdroj: autor práce

Porovnání odpovědí u skupiny tanečníků a sportovců je následovné. 50,2 % ze všech 239 tanečníků absolvovalo poslední návštěvu dentální hygieny v rozmezí 0–12 měsíců a 45,8 % ji v tomto rozmezí absolvovala skupina sportovců (ze všech 65 sportovců). Před 1–2 lety navštívilo dentální hygienu 15,1 % tanečníků a 18,5 % sportovců. Před více než 2 lety dentální hygienu navštívilo 9,6 % tanečníků a 10,8 % sportovců. Dentální hygienu ještě nikdy nenavštívilo 25,1 % tanečníků a 24,6 % sportovců.

Graf 20: Porovnání poslední návštěvy dentální hygieny u tanečnicků a sportovců

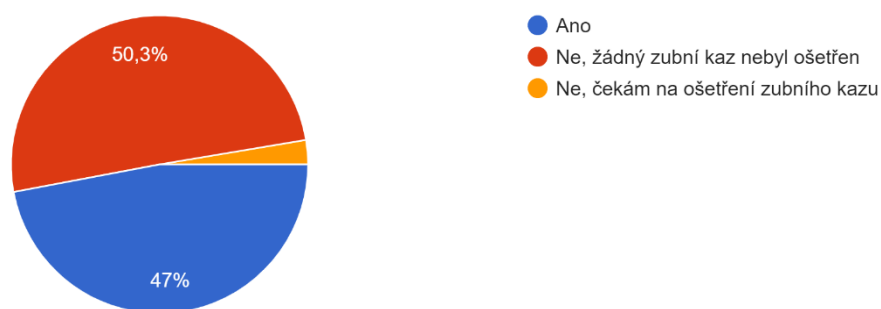


Zdroj: autor práce

Otázka č. 16: Byl vám v posledních 2 letech ošetřen zubní kaz?

Tato otázka se zaměřuje specificky na kazy ošetřené v posledních 2 letech. 50,3 % dotázaných (153 respondentů) uvádí, že v uvedeném období u nich zubní kaz ošetřen nebyl. Naopak u 47 % dotázaných (143 respondentů) k tomuto ošetření v posledních dvou letech došlo. Nejmenší skupina 2,6 % je tvořena respondenty, kteří na ošetření zubního kazu aktuálně čekají (8 respondentů).

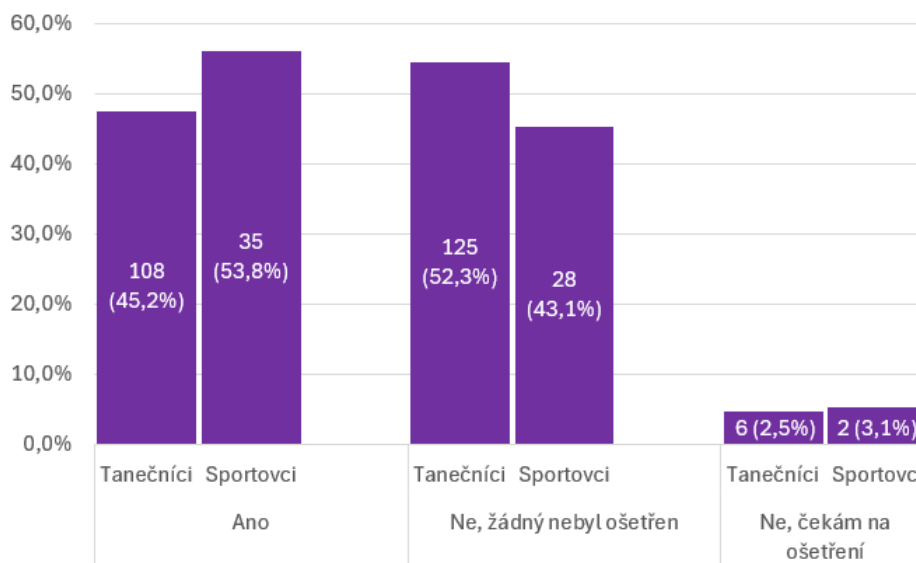
Graf 21: Zubní kaz ošetřen v posledních 2 letech



Zdroj: autor práce

V porovnání tanečnicků a sportovců odpovědělo 45,2 % tanečnicků, že v posledních dvou letech podstoupili ošetření zubního kazu a 2,5 % na toto ošetření prozatím čeká. U skupiny sportovců došlo k ošetření kazu v posledních dvou letech u 53,8 % respondentů. Dalších 3,1 % na toto ošetření teprve čeká.

Graf 22: Porovnání ošetřeného zubního kazu v posledních 2 letech u tanečnicků a sportovců

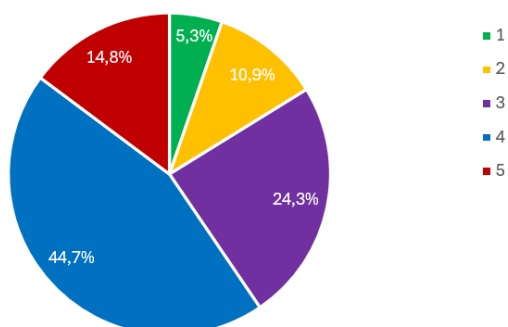


Zdroj: autor práce

Otázka č. 17: Na stupnici od 1 do 5, jak moc jste spokojeni se vzhledem vašeho chrupu?

V této otázce měli respondenti uvést, jak moc jsou spokojeni se vzhledem jejich chrupu. Největší počet dotázaných (44,7 %) si volí stupeň 4 (136 respondentů). Dále 24,3 % dotázaných uvádí, že jsou se svým chrupem spokojeni na stupeň 3 (74 respondentů). Maximální stupeň spokojenosti 5 uvádí 14,8 % dotázaných (45 respondentů). Stupeň spokojenosti 2 si volí 10,9 % dotázaných (33 respondentů). Nejmenší skupina 5,3 % (16 respondentů) uvádí stupeň 1, jakožto nejnižší úroveň spokojenosti se vzhledem jejich chrupu.

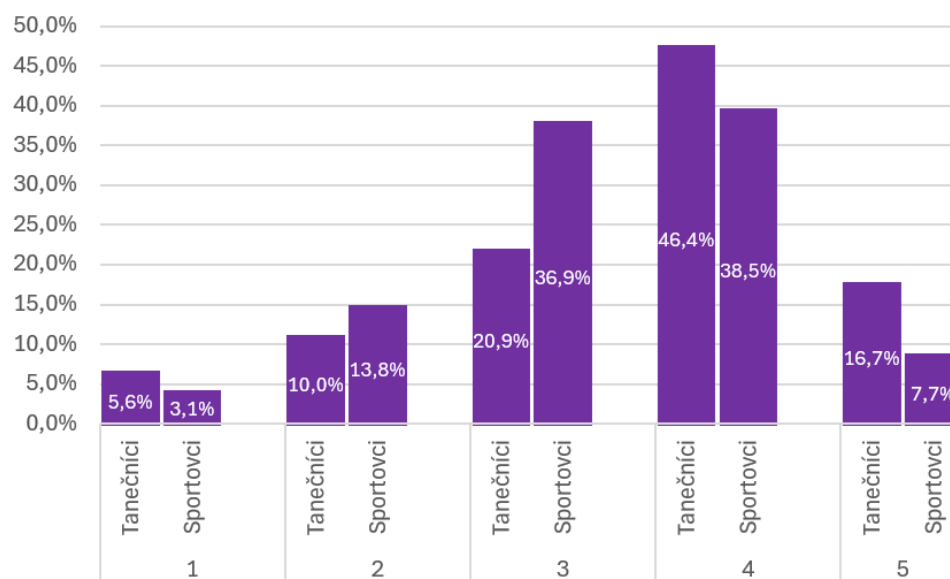
Graf 23: Spokojenost chrupu



Zdroj: autor práce

V porovnání tanečníků a sportovců hodnotí nejvíce tanečníků (46,4 %) a sportovců (38,5 %) spokojenost se vzhledem svého chrupu stupněm č. 4. Největší rozdíl odpovědí mezi těmito skupinami je v stupni č. 3, kde tuto možnost zvolilo o 16 % více sportovců než tanečníků. Nejvyšším stupněm č. 5 hodnotí spokojenost se vzhledem svého chrupu až o 9 % více tanečníků než sportovců.

Graf 24: Porovnání spokojenosti chrupu u tanečníků a sportovců

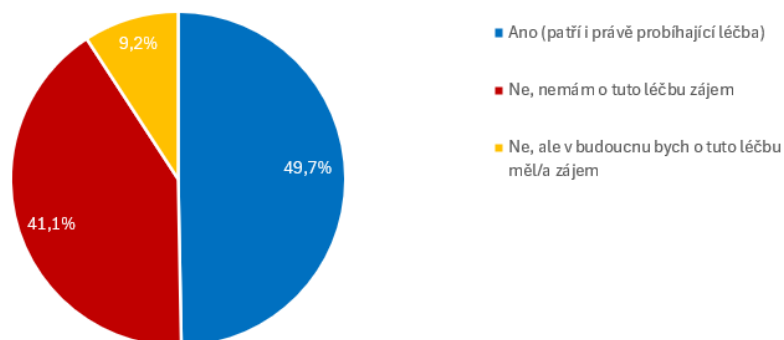


Zdroj: autor práce

Otázka č. 18: Byl/a jste léčen/a rovnátky?

Na otázku léčení rovnátky uvádí 49,7 % všech dotázaných (151 respondentů) kladně – léčbu mají buď ukončenou, nebo ji právě podstupují. 41,1 % dotázaných (125 respondentů) uvádí, že léčení rovnátky nebyli a nemají o tuto léčbu zájem. 9,2 % dotázaných (28 respondentů) nebyli léčení rovnátky, ale v budoucnu by o tuto léčbu měli zájem.

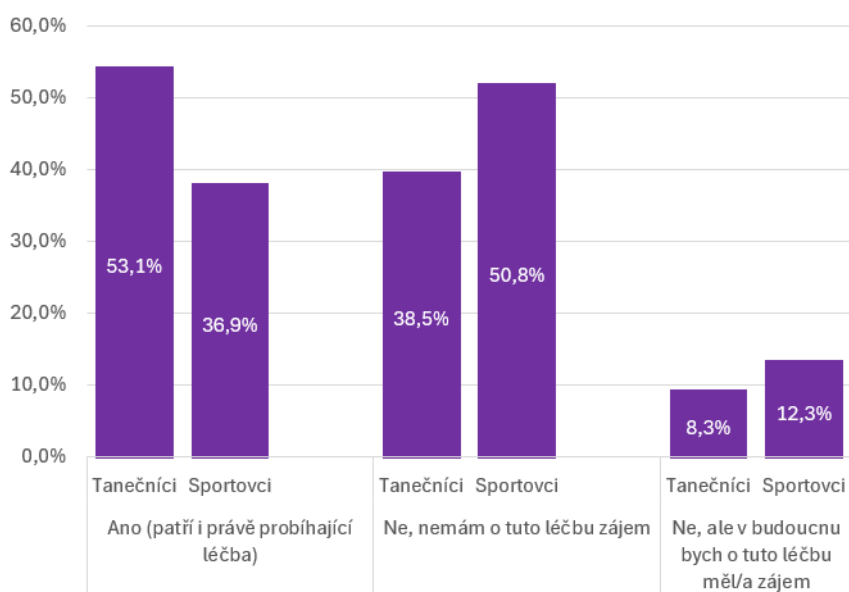
Graf 25: Léčen/a rovnátky



Zdroj: autor práce

V porovnání tanečnicků a sportovců byli tanečníci léčení rovnátky o 16,2 % více než sportovci. 50,8 % sportovců uvádí, že léčení rovnátky nebyli a o tuto léčbu zájem nemají. 12,3 % sportovců (8 respondentů) léčení nebyli, ale o tuto léčbu projevují zájem.

Graf 26: Porovnání léčby rovnátky u tanečnicků a sportovců



Zdroj: autor práce

2.4.2 Výsledky kazuistik

V této části práce jsou uvedeny kazuistiky devíti pacientů, kteří byli vyšetřeni v ordinaci. Jednalo se o 8 tanečnicků a 1 kulturistu.

Kazuistika č. 1:

Respondent (iniciály): B. Š.

Osobní anamnéza: žena, 36 let, zdráva

Farmakologická anamnéza: léky trvale neužívá

Alergická anamnéza: neuvádí

Stomatologická anamnéza: poslední preventivní prohlídka u zubního lékaře proběhla před 6 měsíci, poslední zubní kaz ošetřen přibližně před 10 lety, na dentální hygieně pacientka ještě nebyla

Abuzus: alkohol příležitostně

Pohybové aktivity: Shuffle dance 1,5 roka v pravidelnosti 1–2x týdně, lezení 1x týdně, běh a fitness 2x týdně

Výživa: v souvislosti s tréninkem nekonzumuje energetické doplňky stravy

Pomůcky: minimálně 2x denně používá manuální kartáček Curaprox medium, někdy používá zubní nit, jiné pomůcky ústní hygieny nepoužívá

Technika čištění zubů: Bassova

Subjektivně: bez obtíží

Objektivně: susp. gingivitis chronica (PBI = 68/27; CPI = 121/121; QHI = 0,25), výskyt malého nánosu zubního kamene v horním a dolním frontálním úseku paragingiválně a interdentalně

Spokojenost s estetikou chrupu (na stupnici od 1 do 5): 4

Obrázek 3: Kazuistika č. 1



Zdroj: autor práce

Hodnoty indexů kazuistiky č. 1

PBI	CPI	QHI
68/27	121/121	5/20 = 0,25

Motivace a instruktáž: Pacientka byla poučena o problematice parodontopatií. Pacientce byla doporučena Bassova technika čištění zubů. Proběhla instruktáž na modelu a kalibrace mezizubního kartáčku Tepe 0,4 mm. Byla doporučena návštěva dentální hygieny.

Kazuistika č. 2:

Respondent (iniciály): L. Z.

Osobní anamnéza: žena, 25 let, zdráva

Farmakologická anamnéza: léky trvale neužívá

Alergická anamnéza: neuvádí

Stomatologická anamnéza: poslední preventivní prohlídka u zubního lékaře před 2 měsíci, poslední zubní kaz ošetřen přibližně před 15 lety, na dentální hygieně naposledy před 2 měsíci

Abusus: alkohol příležitostně

Pohybové aktivity: Shuffle dance 1,5 roka s frekvencí 1–2x týdně, běh 1x za 2 týdny a jóga 2x týdně, v minulosti 7 let sportovní aerobik

Výživa: v souvislosti s tréninkem nekonzumuje energetické doplňky stravy

Pomůcky: 2x denně používá manuální kartáček Curaprox ultra soft, mezizubní kartáček Tepe 0,6 mm 1x denně, zubní nit 4x týdně, ústní voda 2x týdně

Technika čištění zubů: Bassova

Subjektivně: citlivost zubů

Spokojenost s estetikou chrupu (na stupnici od 1 do 5): 4

Objektivně: susp. gingivitis chronica (PBI = 32/24, CPI = 111/121; QHI = 0,65), výskyt malého nánosu zubního kamene v dolním frontálním úseku interdentalně

Obrázek 4: Kazuistika č. 2



Zdroj: autor práce

Hodnoty indexů kazuistiky č. 2

PBI	CPI	QHI
32/24	111/121	13/20 = 0,65

Motivace a instruktáž: Pacientka byla poučena o problematice parodontopatií.

Kazuistika č. 3:

Respondent (iniciály): Z. T.

Osobní anamnéza: žena, 38 let, ulcerózní kolitida

Farmakologická anamnéza: Entyvio

Alergická anamnéza: neuvádí

Stomatologická anamnéza: poslední preventivní prohlídka u zubního lékaře před 6 měsíci, poslední zubní kaz ošetřen před 6 měsíci, na dentální hygieně naposledy před 1 rokem, od roku 2019 pacientka léčena rovnátky Invisilign

Abuzus: neuvádí

Pohybové aktivity: Shuffle dance 2 roky s frekvencí 1x týdně, v minulosti 1 rok pole dance, jazz a společenské tance

Výživa: v souvislosti s tréninkem nekonzumuje energetické doplňky stravy

Pomůcky: 3x denně používá manuální kartáček Curaprox soft, mezizubní kartáček Tepe 0,5 mm a 0,6 mm 4x týdně

Technika čištění zubů: Foneho

Subjektivně: někdy citlivost zubů

Spokojenost s estetikou chrupu (na stupnici od 1 do 5): 3

Objektivně: susp. gingivitis chronica (PBI = 31/28, CPI = 111/321; QHI = 1), výskyt malého nánosu zubního kamene v dolním frontálním úseku interdentalně a orálně paragingiválně. U zubu 46 naměřena mesioorálně mělká kapsa o hloubce 4 mm.

Obrázek 5: Kazuistika č. 3



Zdroj: autor práce

Hodnoty indexů kazuistiky č. 3

PBI	CPI	QHI
31/28	111/321	20/20 = 1

Motivace a instruktáž: Pacientka byla poučena o problematice parodontopatií. Pacientka byla motivována používat mezizubní pomůcky denně a zvýšit pečlivost čištění ve 4. kvadrantu orálně.

Kazuistika č. 4:

Respondent (iniciály): J. S.

Osobní anamnéza: muž, 36 let, zdrav

Farmakologická anamnéza: léky trvale neužívá

Alergická anamnéza: kočky

Stomatologická anamnéza: poslední preventivní prohlídka u zubního lékaře před 3 měsíci, poslední zubní kaz ošetřen v dětství, na dentální hygieně naposledy přibližně před 3–6 měsíci

Abuzus: alkohol příležitostně

Pohybové aktivity: Street dance 18 let s frekvencí 1–2x týdně (3 h), taneční lektor House dance, fitness 1x týdně, v minulosti fotbal 10 let, krav maga 4 roky, lezení 4–5 let, salsa 4–5 let, surfing 5 let

Výživa: v souvislosti s tréninkem nekonzumuje energetické doplňky stravy

Pomůcky: 2x denně používá manuální kartáček Softdent medium, mezizubní pomůcky nepoužívá, jednosvazkový kartáček 2–3x týdně

Technika čištění zubů: Bassova

Subjektivně: bez obtíží

Spokojenost s estetikou chrupu (na stupnici od 1 do 5): 4

Objektivně: PBI = 11/28; CPI = 001/100; QHI = 1

Obrázek 6: Kazuistika č. 4



Zdroj: autor práce

Hodnoty indexů kazuistiky č. 4

PBI	CPI	QHI
11/28	001/100	20/20 = 1

Motivace a instruktáž: Pacient byl poučen o problematice parodontopatií.

Kazuistika č. 5:

Respondent (iniciály): F. K.

Osobní anamnéza: muž, 20 let, nedovíravost chlopně

Farmakologická anamnéza: léky trvale neužívá

Alergická anamnéza: neuvádí

Stomatologická anamnéza: poslední preventivní prohlídka u zubního lékaře před 1 rokem, poslední zubní kaz ošetřen před více než 4 lety, na dentální hygieně pacient ještě nebyl

Abusus: alkohol příležitostně

Pohybové aktivity: Shuffle dance 5 let s frekvencí 3x týdně (5–6 h), vicemistr Evropy v Shuffle dance 2023, v minulosti společenské tance 8 let, volejbal 2 roky

Výživa: v souvislosti se soutěžení pije lehce oslazené pití a moc nejí, nekonzumuje energetické doplňky stravy

Pomůcky: 1–2x denně používá manuální nebo elektrický kartáček Oral-B, mezizubní pomůcky nepoužívá

Technika čištění zubů: kombinace horizontální a vertikální

Subjektivně: bez obtíží

Spokojenost s estetikou chrupu (na stupnici od 1 do 5): 5

Objektivně: susp. gingivitis chronica (PBI = 39/28; CPI = 222/222; QHI = 3,5)

Obrázek 7: Kazuistika č. 5



Zdroj: autor práce

Hodnoty indexů kazuistiky č. 5

PBI	CPI	QHI
39/28	222/222	70/20 = 3,5

Motivace a instruktáž: Pacient byl poučen o problematice parodontopatií. Byla doporučena návštěva dentální hygieny a následná kalibrace mezizubních pomůcek pro denní používání.

Kazuistika č. 6:

Respondent (iniciály): E. L.

Osobní anamnéza: žena, 35 let, zdravá

Farmakologická anamnéza: léky trvale neužívá

Alergická anamnéza: Penicilin, Augmentin

Stomatologická anamnéza: poslední preventivní prohlídka u zubního lékaře před 6 měsíci, poslední zubní kaz ošetřen dávno v dětství, na dentální hygieně naposledy před 1 týdnem

Abuzus: alkohol příležitostně

Pohybové aktivity: Shuffle dance 1,5 roka s frekvencí 1x týdně (1,25 h), v minulosti společenské tance 2 roky

Výživa: v souvislosti s tréninkem nekonzumuje energetické doplňky stravy

Pomůcky: 2x denně používá sonický kartáček Philips, mezizubní kartáček Dontodent a zubní nit používá minimálně každý druhý den, jednosvazkový kartáček 1x za 3 dny

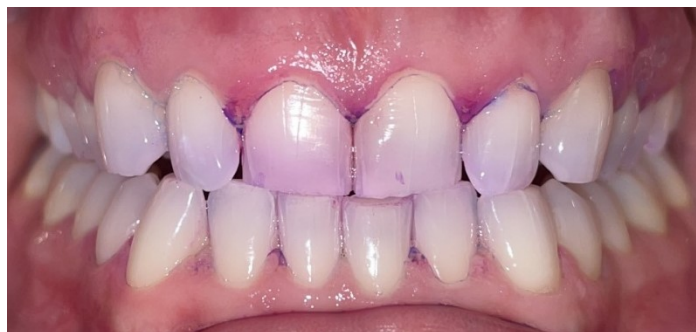
Technika čištění zubů: příkládáním

Subjektivně: bolest zubů, krvácení z dásní při čištění zubů, citlivost zubů

Spokojenost s estetikou chrupu (na stupnici od 1 do 5): 4

Objektivně: PBI = 10/28, CPI = 001/111, QHI = 0,45; zubní kaz není přítomen

Obrázek 8: Kazuistika č. 6



Zdroj: autor práce

Hodnoty indexů kazuistiky č. 6

PBI	CPI	QHI
10/28	001/111	9/20 = 0,45

Motivace a instruktáž: Pacientka byla poučena o problematice parodontopatií.

Kazuistika č. 7:

Respondent (iniciály): P. M.

Osobní anamnéza: žena, 30 let, Sjögrenův syndrom

Farmakologická anamnéza: léky trvale neužívá

Alergická anamnéza: Penicilin

Stomatologická anamnéza: poslední preventivní prohlídka u zubního lékaře před 1 rokem, poslední zubní kaz ošetřen před 1 rokem, na dentální hygieně pacientka ještě nebyla

Abuzus: kouří 10–15 cigaret IQOS denně, alkohol příležitostně

Pohybové aktivity: Street dance 17 let, Shuffle dance 3 roky s frekvencí 2–3x týdně (3,5 h), taneční lektorka Shuffle dance a Hip-hopu, plavání 1x za 2 týdny

Výživa: v souvislosti s tréninkem nekonzumuje energetické doplňky stravy

Pomůcky: 2x denně používá manuální kartáček Curaprox soft, zubní nit 1x týdně, mezizubní kartáčky nepoužívá

Spokojenost s estetikou chrupu (na stupnici od 1 do 5): 3

Technika čištění zubů: horizontální

Subjektivně: krvácení z dásní při čištění zubů, pigmentace

Spokojenost s estetikou chrupu (na stupnici od 1 do 5): 3

Objektivně: susp. gingivitis chronica (PBI = 57/28, CPI = 222/222, QHI = 2,7)

Obrázek 9: Kazuistika č. 7



Zdroj: autor práce

Hodnoty indexů kazuistiky č. 7

PBI	CPI	QHI
57/28	222/222	54/20 = 2,7

Motivace a instruktáž: Pacientka byla poučena o problematice parodontopatií. Byla doporučena návštěva dentální hygieny a následná kalibrace mezizubních pomůcek pro denní použití.

Kazuistika č. 8:

Respondent (iniciály): J. D.

Osobní anamnéza: muž, 25 let, zdrav

Farmakologická anamnéza: léky trvale neužívá

Alergická anamnéza: neuvádí

Stomatologická anamnéza: poslední preventivní prohlídka u zubního lékaře před 1 rokem, poslední zubní kaz ošetřen před 10 lety, na dentální hygieně před 1 rokem

Abusus: nejuje

Pohybové aktivity: Shuffle dance 1,5 roka s frekvencí 2x týdně (2–3 h),

Výživa: v souvislosti s tréninkem nekonzumuje energetické doplňky stravy

Pomůcky: 2x denně používá elektrický kartáček Oral-B, mezizubní kartáček Tepe 0,5 mm a 0,6 mm a zubní nit 1x denně, ústní sprcha 2x týdně

Technika čištění zubů: horizontální

Subjektivně: bez obtíží

Spokojenost s estetikou chrupu (na stupnici od 1 do 5): 4

Objektivně: PBI = 14/28, CPI = 110/121, QHI = 2; výskyt malého nánosu zubního kamene v dolním frontálním úseku interdentalně a orálně paragingiválně

Obrázek 10: Kazuistika č. 8



Zdroj: autor práce

Hodnoty indexů kazuistiky č. 8

PBI	CPI	QHI
14/28	110/121	36/18 = 2

Motivace a instruktáž: Pacient byl poučen o problematice parodontopatií.

Kazuistika č. 9:

Respondent (iniciály): K. M.

Osobní anamnéza: muž, 24 let, zdrav

Farmakologická anamnéza: léky trvale neužívá

Alergická anamnéza: neuvádí

Stomatologická anamnéza: poslední preventivní prohlídka u zubního lékaře před 10 měsíci, poslední zubní kaz ošetřen před 10 měsíci, na dentální hygieně pacient ještě nebyl

Abuzus: 5–10 sáčků žvýkacího tabáku denně, alkohol příležitostně

Pohybové aktivity: kulturistika 10 let s frekvencí 4x týdně (7 h) – vicemistr světa kategorie juniorů v kulturistice 2022, v minulosti Break dance (3 roky)

Výživa: v souvislosti se soutěží 2 dny bez vody, bez soli a strava pouze rýžové chlebičky

Pomůcky: 2x denně používá elektrický kartáček Oral-B, mezizubní pomůcky nepoužívá

Technika čištění zubů: příkládáním

Subjektivně: estetika zubů (mezery mezi zuby)

Spokojenost s estetikou chrupu (na stupnici od 1 do 5): 3

Objektivně: susp. gingivitis chronica (PBI = 39/24, CPI = 121/121, QHI = 0,625), abraze incizních hran v celém horním a dolním frontálním úseku

Obrázek 11: Kazuistika č. 9



Zdroj: autor práce

Obrázek 12: Kazuistika č. 9 (2)



Zdroj: autor práce

Hodnoty indexů kazuistiky č. 9

PBI	CPI	QHI
39/24	121/121	10/16 = 0,625

Motivace a instruktáž: Pacient byl poučen o problematice parodontopatií. Byla doporučena návštěva dentální hygieny a následná kalibrace mezizubních pomůcek pro denní používání. Bylo navrženo používání terapeutických dlah proti bruxismu při tréninku.

Diskuse

Zdraví ústní dutiny a estetika chrupu je důležitou součástí z hlediska celkového zdraví a sebevědomí pacienta. V mojí bakalářské práci jsem se zaměřila na stav orální hygieny u tanečnic, u nichž hraje významnou roli celková estetika těla a výraz obličeje.

U tanečnic jako specifické skupiny sportovců nejde jen o samotnou taneční schopnost, ale i o celkovou estetiku těla a obličeje.

Ve španělské studii z roku 2018 byly zkoumány hlavní důvody nespokojenosti tanečnic s jejich postavou a vzhledem a následně s tím spojené i poruchy příjmu potravy. Studie proběhla na 2 tanečních konzervatořích a zúčastnilo se jí 369 tanečnic. Bylo zjištěno, že jako jeden z hlavních důvodů, proč tanečnice mají vyšší nároky na svůj vzhled je, že při trénincích se vidí v zrcadle. [51]

Mým předpokladem proto bylo, že v souvislosti se zájmem o celkový vzhled budou mít tanečnice i zvýšenou péči o dutinu ústní v porovnání s jinými sportovci. Konkrétní studie z Británie zjišťovala, jaké je orální zdraví a péče u profesionálních sportovců v rámci účasti na Olympijských hrách roku 2016 v Rio de Janeiro. Studie se zúčastnilo 352 sportovců o průměrném věku 25 let. Z nich 43,7 % uvedlo, že kromě zubního kartáčku používá i mezizubní pomůcku. [52]

V souvislosti s tímto výsledkem vychází moje první hypotéza: „Předpokládám, že tanečnice budou více používat mezizubní pomůcky než jiní sportovci.“

V mém dotazníkovém šetření odpovědělo 165 tanečnic, 65 sportovců a 74 těch, kteří současně tancují a dělají další sport. Dohromady tedy odpovědělo na dotazník celkem 239 tanečnic. Z nich 82,8 % (198 tanečnic) odpovědělo, že mezizubní kartáček nebo nit používá pravidelně nebo nepravidelně. Vzorek 65 sportovců uvedlo, že tyto pomůcky používá 72,3 % z nich.

Šest z osmi provedených kazuistik tanečnic uvedlo, že používá mezizubní kartáček nebo nit pravidelně nebo nepravidelně, což je 75 %.

První hypotéza, že tanečnice používají mezizubní pomůcky více než jiní sportovci, se mi potvrdila. Ve většině případů kazuistik projeví tanečnice

přirozený zájem a kladli otázky pro zlepšení jejich orální hygieny. Z tohoto vzorku kazuistik jsem však zaznamenala rozdíl mezi tanečnicí rekreační úrovně, kteří tancují kratší dobu a tanečnicí profesionální úrovně (taneční lektoři). Na rozdíl od rekreačních tanečnic, žádný ze tří tanečnic profesionální úrovně nepoužívá mezizubní pomůcky pravidelně a dva z nich ještě nikdy nenavštívili dentální hygienu.

Avšak tyto data považuji za nedostatečné. Pro spolehlivé tvrzení ohledně možné spojitosti ústní hygieny u rekreačních a profesionálních tanečnic by bylo vhodné zajistit větší vzorek tanečnic a sesbírat potřebná data.

V roce 2016 proběhla studie v USA, která zkoumala, jak často využívají tanečnici služby zdravotní péče. Studie se zúčastnilo 37 tanečnic z různých tanečních stylů v průměrném věku 27,5 let a průměrní taneční zkušeností 6,4 let. Bylo zjištěno, že za poslední rok absolvovalo preventivní zubní prohlídku 54,1 % tanečnic. [53]

Z tohoto tvrzení vychází moje druhá hypotéza: „Předpokládám, že více než 50 % tanečnic absolvovalo preventivní zubní prohlídku za poslední rok.“

V dotazníku odpovědělo 84,1 %, že absolvovalo preventivní zubní prohlídku za poslední rok. Z toho 59,8 % ji absolvovalo v rozmezí 0–6 měsíců.

Osm z osmi provedených kazuistik tanečnic absolvovalo preventivní zubní prohlídku maximálně před 1 rokem, což je 100 %. Z toho u pěti tanečnic (63 %) byla tato prohlídka provedena v rozmezí 0–6 měsíců.

Moje druhá hypotéza, že více než 50 % tanečnic absolvovalo preventivní zubní prohlídku za poslední rok, se mi potvrdila. Na otázku, zda byl v posledních 2 letech ošetřen zubní kaz u tanečnic, odpovědělo kladně 45,2 % a 2,5 % (6 tanečnic) odpovědělo, že na ošetření zubního kazu právě čeká. Když se podíváme na otázku poslední návštěvy dentální hygieny, tak 50,2 % uvedlo, že jejich poslední návštěva byla maximálně před 1 rokem. Dentální hygienu ani jednou nenavštívilo 25 % tanečnic. Domnívám se, že se zvýšením procenta návštěvy dentální hygieny dojde

ke zlepšení péče o ústní dutinu a tím i ke snížení procenta pacientů, kteří mají zubní kaz.

Výše zmíněna studie z Británie vyhodnotila také procento výskytu zubního kazu u 352 profesionálních sportovců v Británii. Byla zjištěna přítomnost zubního kazu až u 49,1 % sportovců.

Z tohoto zjištění jsem vycházela při mojí třetí hypotéze: „Domnívám se, že tanečníci budou mít nižší výskyt zubního kazu než profesionální sportovci.“

Zkoumala jsem ošetření zubního kazu za období posledních dvou let. Ti, kteří měli ošetřen zubní kaz a ti, kteří na ošetření právě čekají, bylo dohromady 47,7 % tanečníků. Tato hypotéza se mi sice potvrdila, no myslím si, že toto procento je i tak vysoké a bude vhodné zlepšit edukaci a důležitost správné péče o ústní dutinu tanečníků.

Závěr

Tanečníci jsou pohybově aktivní skupinou lidí. Jejich představení nezávisí jen od samotného pohybu, ale i od celkové estetiky, vyjádření pocitů a emocí. S tím neodmyslitelně souvisí výraz obličeje tanečníka, teda i samotný úsměv a chrup. Zjišťovala jsem tedy, jaké jsou návyky orální péče u tanečníků a porovnávala se sportovci jiných skupin. Také jsem zjišťovala, jestli existuje spojitost mezi tanečnickými a zvýšeným zájmem o estetiku chrupu.

Výsledky dotazníku potvrdily, že tanečníci mají lepší návyky péče o dutinu ústní. V porovnání s jinými sportovci používají více mezizubní pomůcky, více tanečníků za poslední rok absolvovalo preventivní prohlídku, za poslední 2 roky mělo méně tanečníků ošetřen zubní kaz a tanečníci také projevili vyšší spokojenost s estetikou jejich chrupu než sportovci.

Tyto výsledky by bylo vhodné porovnat s jinými výsledky a potvrdit tak, že estetika a zdraví ústní dutiny je důležité pro skupinu tanečníků.

Na základě výsledků jsem sestavila motivační leták se záměrem zvýšit povědomí a zájem tanečníků a sportovců z hlediska zdraví chrupu a správných návyků péče o dutinu ústní (viz Příloha 8 a 9).

Protože tanečníci jsou skupinou lidí, která skrze své představení vytváří celkový dojem na diváka, zdravý a estetický úsměv může tanečnickovi pomoci ve zvýšení úrovně jeho vystoupení a sebevědomí. Při správných informacích a motivaci tanečníků i sportovců může být každodenní provádění ústní hygieny efektivnější.

Souhrn

Úvod: Tanečníci jsou specifická skupina lidí, která využívá tanec jako zájmovou pohybovou aktivitu. U tance nejde jenom o samotnou pohybovou zdatnost tanečníka, ale i o estetiku a celkový projev. S tím neodmyslitelně souvisí i výraz tanečníka při tanci, jeho mimika, samotný úsměv a chrup. To všechno jako celek vzbuzuje celkový dojem u diváka. Správné návyky péče o ústní dutinu tedy tanečnickům mohou pomoci dosáhnout nejen zdraví ústní dutiny, ale i zlepšit dojem z jejich celkového tanečního projevu.

Cíl: 1. Zjistit stav orálního zdraví u skupiny tanečníků a sportovců. Následně tyto dvě skupiny porovnat.
2. Zjistit, zda existuje spojitost mezi tanečnickými a zvýšeným zájmem estetiky nejen v oblasti celkového vzhledu těla a pohybu, ale i chrupu.
3. Na základě výsledků sestavit motivační leták se záměrem zvýšit informovanost a zájem tanečníků (a sportovců) z hlediska péče o dutinu ústní.

Metodika: Sběr dat byl proveden za pomoci dotazníkového šetření a 9 kazuistik. Dotazníkového šetření se zapojilo celkem 304 tanečníků a sportovců ve věku od 15 let a výše. Dotazník byl primárně distribuován do 2 pražských tanečních škol. Kazuistik se zúčastnili moji taneční kurzisté, vicemistr Evropy v Shuffle dance 2023 a vicemistr světa kategorie juniorů v kulturistice 2022.

Výsledky: Tanečníci více používají mezizubní pomůcky než jiní sportovci (82,8 % tanečníků a 72,3 % sportovců). Více než 50 % tanečníků absolvovalo preventivní zubní prohlídku za poslední rok (84,1 %). Tanečníci mají nižší výskyt zubního kazu než profesionální sportovci.

Závěr: Na základě výsledků bylo zjištěno, že tanečníci mají lepší návyky péče o dutinu ústní a spokojenost estetiky jejich chrupu než sportovci. I přesto téměř polovina tanečníků měla za poslední 2 roky ošetřen zubní kaz. Se záměrem zvýšit povědomí a zájem tanečníků (a sportovců) z hlediska správných návyků péče o dutinu ústní byl vytvořen motivační leták.

Summary

Introduction: Dancers are a specific group of people who use dance as a hobby movement activity. In dance, it is not only about the movement ability of the dancer, but also about aesthetics and overall expression. The expression of the dancer while dancing, his facial expressions, the very smile and teeth are inherently related to this. All of this as a whole creates an overall impression on the viewer. Therefore, proper oral care habits can help dancers achieve not only oral health, but also improve the impression of their overall dance performance.

Aim: 1. To determine the state of oral health in a group of dancers and athletes. Then compare these two groups.

2. To find out if there is a connection between dancers and an increased interest in aesthetics not only in the area of the overall appearance of the body and movement, but also in the teeth.

3. Based on the results, compile simple motivational leaflet with the intention of improving the awareness of dancers (and athletes) in terms of oral care.

Methodology: Data collection was carried out with the help of a questionnaire survey and 9 case studies. A total of 304 dancers and athletes aged 15 and over took part in the survey. The questionnaire was primarily distributed to 2 dance schools in Prague. The case studies were attended by my dance course participants, the European vice-champion in Shuffle dance 2023 and the world vice-champion of the junior category in bodybuilding 2022.

Results: Dancers use interdental appliances more than other athletes (82.8 % of dancers and 72.3 % of athletes). More than 50 % of the dancers had a preventive dental checkup in the last year (84.1 %). Dancers have a lower incidence of tooth decay than professional athletes.

Conclusion: It was found that dancers have better oral care habits and satisfaction with the aesthetics of their teeth than athletes. Even so, almost half of the dancers had caries treated in the last 2 years. Motivational leaflet was created with the intention of increasing the awareness and motivation of dancers (and athletes) in terms of proper oral care habits.

Seznam použité literatury

- [1] LINHART, J. a ČECHÁK, V. *Sport*. Online. Sociologická encyklopedie. 2017, 8.8.2022. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Sport>. [cit. 2024-02-03].
- [2] MCGINN, C. *Sport*. Stocksfield, 2008. ISBN 9781844654178.
- [3] CHOUTKA, M. *Teorie a didaktika sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976.
- [4] *Sporty*. Online. Sporty-druhy. © 2022. Dostupné z: <https://sporty-druhy.estranky.cz/>. [cit. 2024-02-03].
- [5] ZAHRADNÍK, D. a KORVAS, P. *Základy sportovního tréninku*. Masarykova univerzita, 2017. ISBN 978-80-210-5890-3.
- [6] BERNACIKOVÁ, M. *Úvod do Fyziologie sportovních disciplín*. Online. RVS. © 2013. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/fyziologie/>. [cit. 2024-02-03].
- [7] *5 odpovědí na základní otázky o tanci*. Online. 331 dance studio. © 2011. Dostupné z: <https://www.331.cz/5-odpovedi-na-zakladni-otazky-o-tanci/>. [cit. 2024-02-03].
- [8] *History of dance*. 2. vyd. Kassing, 2017. ISBN 978-1-4925-3669-7
- [9] *Taneční činnosti v předškolním vzdělávání*. Raabe, 2019. ISBN 978-80-7496-386-5
- [10] *JE TANEC SPORT?* Online. Otanci.cz. © 2023. Dostupné z: <https://otanci.cz/je-tanec-spor/>. [cit. 2024-02-04].
- [11] ČTK. *Olympijský výbor schválil nové disciplíny na letní hry. Zařazené budou skateboarding, surfing a breakdance*. Online. Český rozhlas. 2020. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/sport/olympijske-hry/olympijske-hry-discipliny-skateboarding-surfing-breakdance_2012071911_wei. [cit. 2023-11-23].

- [12] SKOTÁKOVÁ, A. a ŠIMBEROVÁ, D. *Teorie tance*. Online. Informační systém Masarykovy univerzity. 2009. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/uvod.html>. [cit. 2024-02-04].
- [13] *Taneční styl HIP HOP*. Online. 331 dance studio. © 2011. Dostupné z: <https://www.331.cz/tanecni-styly/hiphop/>. [cit. 2024-02-04].
- [14] PAGETT, M. *The Best Dance Moves in the World - Ever!: 100 New and Classic Moves and How to Bust Them*. Chronicle Books, 2008. ISBN 978-0-8118-6303-2
- [15] HRNČIŘIKOVÁ, I. *Regenerace a výživa ve sportu*. 3. dopl. vyd. Masarykova univerzita, 2020. ISBN 978-80-210-9725-4.
- [16] STUDNIČKA, J. *Správná výživa pro sportovní tanečníky (základní pravidla)*. Online. No Limit. 2019. Dostupné z: <https://www.tsnolimit.cz/vyziva-pro-sportovce-tanecniky/>. [cit. 2024-01-08].
- [17] MANDELOVÁ, L. a HRNČIŘIKOVÁ, I. *Základy výživy ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4281-0.
- [18] KLIMEŠOVÁ, I. *Základy sportovní výživy*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4833-6. [cit. 2024-01-09].
- [19] *Biologická hodnota (proteinů)*. Online. Národní zdravotnický informační portál. C2024. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/5751>. [cit. 2024-04-24].
- [20] KRČOVÁ, D. *SACHARIDY VE VÝŽIVĚ SPORTOVCE: VÝZNAM A OPTIMÁLNÍ PŘÍJEM*. Online. Fitpark. 2018. Dostupné z: <https://www.fitpark.cz/vyziva/sacharidy-ve-vyzive-sportovce-vyznam-a-optimalni-prijem.html>. [cit. 2024-01-09].

- [21] STRÁNSKÝ, Miroslav. *Výživa sportovců*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2020. ISBN 978-80-7394-803-0.
- [22] ANDĚL, M. *Velký průvodce vitamíny a minerály*. Online. Dafit. © 2021. Dostupné z: <https://www.dafit.cz/velky-pruvodce-vitaminy-a-mineraly/>. [cit. 2024-01-22].
- [23] *K ČEMU A JAKÉ MINERÁLNÍ LÁTKY POTŘEBUJÍ SPORTOVCI?* Online. Enervit. 2011. Dostupné z: <https://enervit.cz/aktualita-vyziva/k-cemu-a-jake-mineralni-latky-potrebuji-sportovci>. [cit. 2024-01-22].
- [24] CLARK, Nancy a SOUMAR, Libor. *Sportovní výživa*. Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4655-5.
- [25] KERLESOVÁ, Z. *Výživa pro profesionálního tanečníka*. Diplomová práce. Brno: JANÁČKOVA AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V BRNĚ, 2013.
- [26] *Bazální energetický výdej*. Online. Národní zdravotnický informační portál. C2024. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/4788>. [cit. 2024-04-24].
- [27] *Kalorické tabulky*. Online. Kalorické tabulky. Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/tabulka-aktivit>. [cit. 2024-01-05].
- [28] *What's the Difference Between Kcal and Calories?* Online. Healthline. C2024. Dostupné z: <https://www.healthline.com/nutrition/kcal-vs-calories#differences>. [cit. 2024-04-24].
- [29] JOSÉ-GABRIEL-VICTOR-COSTA, S. *Influence of energy drinks on enamel erosion: In vitro study using different assessment techniques*. Online. Roč. 2021. Dostupné z: <https://doi.org/10.4317/jced.57788>. [cit. 2024-02-04].

- [30] FRANCISCO, R., ALARCÃO, M. a NARCISO, I. *Aesthetic Sports as High-Risk Contexts for Eating Disorders — Young Elite Dancers and Gymnasts Perspectives*. Online. 2012, roč. 2012, s. 10. Dostupné z: <https://www-cambridge-org.ezproxy.is.cuni.cz/core/services/aop-cambridge-core/content/view/E90969DA13DF0909BC39FA6D489CE13E/S1138741600000251a.pdf/aesthetic-sports-as-high-risk-contexts-for-eating-disorders-young-elite-dancers-and-gymnasts-perspectives.pdf>. [cit. 2024-01-05].
- [31] FINE, R. *DANCERS & DISORDERED EATING*. Online. Dance nutrition. C 2024. Dostupné z: <https://dancenutrition.com/dancers-disordered-eating/>. [cit. 2024-01-06].
- [32] ARCELUS, J., WITCOMB, G. L. a MITCHELL, A. *Prevalence of Eating Disorders amongst Dancers: A Systemic Review and Meta-Analysis*. Online. European Eating Disorders Review. 2014, roč. 2013, č. 22, s. 9. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/erv.2271>. [cit. 2024-01-06].
- [33] Národní zdravotnický informační portál [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2024 [cit. 06.01.2024]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz>. ISSN 2695-0340.
- [34] *Bulimie: diagnóza a léčba*. Online. Národní zdravotnický informační portál. C 2024. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/705-bulimie-diagnoza-a-lecba>. [cit. 2024-05-01].
- [35] LEOVÁ, L. *Tanec & Móda: Kde se vzalo široké hip hopové oblečení, do-ragy a teplákovky*. Online. Red Bull. © 2024. Dostupné z: <https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-urban-moda-serie-hip-hop-umeni-design-ly-leova>. [cit. 2024-01-07].
- [36] HOJTAŠOVÁ, J. a DVOŘÁKOVÁ M. *Tanec jako prostředek formování estetického vkusu*. In: Taneční výchova a kulturní kapitál:

celostátní symposium o taneční výchově na přelomu tisíciletí : sborník příspěvků. 1. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA, Národní informační a poradenské středisko pro kulturu 2008, s. 72.

- [37] Christensen, J.F. and Calvo-Merino, B. *Dance as a Subject for Empirical Aesthetics*. PSYCHOLOGY OF AESTHETICS CREATIVITY AND THE ARTS, 7(1), pp. 76- 88. doi: 10.1037/a0031827.
- [38] LUSSI, A.; SCHLUETER, N.; RAKHMATULLINA, E. a GANSS, C. *Dental Erosion – An Overview with Emphasis on Chemical and Histopathological Aspects*. Online. *Caries*. 2011, roč. 1967, č. 45, s. 11. Dostupné z: <https://doi.org/10.1159/000325915>. [cit. 2024-03-19].
- [39] Lussi, A.: *Eroze zubů: vyšetření, diagnóza, rizikové faktory*. Prophylaxis dialogue. Zvláštní vydání o erozi, 2009/2010. (file:///D:/Downloads%20-%20chrome/Dental_Erosions.pdf)
- [40] Addy M., Shellis R.P. *Interaction between attrition, abrasion and erosion in tooth wear*. *Monogr. Oral Sci.* 2006;20:17–31. [cit. 2024-03-22].
- [41] VAMBERA, M. a GOJIŠOVÁ, E. *Atrice, abraze, koroze a abrakce Nový pohled na povrchové léze zubů*. *Česká stomatologie*. 2007, roč. 107, č. 6, s. 4.
- [42] PŘÍHODOVÁ, I. *Bruxismus a jiné abnormní pohyby vázané na spánek*. Online. *NEUROLOGIE PRO PRAXI*. 2018, roč. 2001, č. 19, s. 5. Dostupné z: <https://neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2018/06/07.pdf>. [cit. 2024-03-24].
- [43] DODDS, S. *The Choreographic Interface: Dancing Facial Expression in Hip-Hop and Neo-Burlesque Striptease*. Online. *Dance Research Journal*. 2014, roč. 1974, č. 46, s. 19. Dostupné z: <https://www.cambridge.org/core/journals/dance-research-journal/article/choreographic-interface-dancing-facial->

expression-in-hiphop-and-neoburlesque-striptease/5FDE86B7CEC2D89D35943088FAC487B6. [cit. 2024-03-24].

- [44] Národní zdravotnický informační portál [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2024 [cit. 29.03.2024]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz>. ISSN 2695-0340.
- [45] PRICE, E. G. *Hip hop culture*. Santa Barbara, California, 2006. ISBN 1851098674.
- [46] HRABALIK, P. *Rap a hip hopová kultura*. Online. Česká televize. 1992. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/specialy/bigbit/clanky/138-rap-a-hip-hopova-kultura/>. [cit. 2024-03-29].
- [47] TATARKIEWICZ, W. *Dejiny estetiky I*. Tatran Bratislava, 1985. ISBN 61-763-85.
- [48] FIŘT, M. *ESTETIKA VE SPORTU V SOUCASNE DOBE (KRASOBRUSLENI)*. Diplomová práce. Praha: UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE, 2009.
- [49] KOŤOVÁ, M. *Ortodontický průvodce praktického zubního lékaře*. Grada, 2006. ISBN 80-247-1305-5.
- [50] MAREK, I. a NOVÁČKOVÁ, S. *Ageneze laterálních řezáků. Část 1. Diagnostika a estetické aspekty mezializace špičáku*. *Ortodoncie*. 2007, roč. 16, č. 2, s. 33-34.
- [51] GARCÍA DANTAS, Ana. Factors Dancers Associate with their Body Dissatisfaction. Online. *Body Image*. June 2018, roč. 2004, č. 25, s. 40-47. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.02.003>. [cit. 2024-04-16].

- [52] GALLAGHER, Julie. Oral health-related behaviours reported by elite and professional athletes. Online. *British Dental Journal*. August 2019, č. 227, s. 276-280. Dostupné z: <https://doi.org/10.1038/s41415-019-0617-8>. [cit. 2024-04-16].
- [53] ALIMENA, Stephanie. Utilization of Routine Primary Care Services Among Dancers. Online. *J Dance Med Sci*. 2016, č. 20, s. 95-102. Dostupné z: <https://doi.org/10.12678/1089-313X.20.3.95>. [cit. 2024-04-16].
- [54] *Quigley-Hein plaque index*. Online. Oxford Reference. © 2024. Dostupné z: <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110803100358973>. [cit. 2024-04-27].
- [55] SLEZÁK, Radovan. *Praktická parodontologie*. Praha: Quintessenz, 1995. ISBN 8090102484.
- [56] MAZÁNEK, Jiří. *Stomatologie pro dentální hygienistky a zubní instrumentářky*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4865-8.

Seznam obrázků, grafů a příloh

Seznam obrázků

Obrázek 1: Mimika širokého úsměvu.....	22
Obrázek 2: Mimika zastrašování.....	22
Obrázek 3: Kazuistika č. 1.....	44
Obrázek 4: Kazuistika č. 2.....	45
Obrázek 5: Kazuistika č. 3.....	46
Obrázek 6: Kazuistika č. 4.....	47
Obrázek 7: Kazuistika č. 5.....	48
Obrázek 8: Kazuistika č. 6.....	49
Obrázek 9: Kazuistika č. 7.....	50
Obrázek 10: Kazuistika č. 8.....	52
Obrázek 11: Kazuistika č. 9.....	53
Obrázek 12: Kazuistika č. 9 (2).....	53
Obrázek 13: Stupně hodnocení indexu QHI.....	74

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví.....	28
Graf 2: Věk respondentů.....	28
Graf 3: Pohybové aktivity respondentů.....	29
Graf 4: Pravidelnost tréninků.....	29
Graf 5: Průměrný počet hodin tréninku týdně.....	30
Graf 6: Styl tance.....	31
Graf 7: Druh sportu.....	31
Graf 8: Úraz hlavy nebo obličeje.....	32
Graf 9: Speciální dieta během aktivní/soutěžní fáze.....	32
Graf 10: Porovnání speciální diety u tanečnicků a sportovců.....	33
Graf 11: Energetické doplňky stravy.....	33
Graf 12: Porovnání konzumace energetických doplňků stravy u tanečnicků a sportovců.....	34
Graf 13: Pravidelnost konzumace energetických doplňků stravy.....	34
Graf 14: Pravidelnost čištění zubů zubním kartáčkem.....	35
Graf 15: Pravidelnost používání mezizubních pomůcek.....	36
Graf 16: Porovnání používání mezizubních pomůcek u tanečnicků a sportovců.....	36
Graf 17: Poslední preventivní zubní prohlídka.....	37
Graf 18: Porovnání poslední preventivní zubní prohlídky u tanečnicků a sportovců.....	37
Graf 19: Poslední návštěva dentální hygieny.....	38
Graf 20: Porovnání poslední návštěvy dentální hygieny u tanečnicků a sportovců.....	39
Graf 21: Zubní kaz ošetřen v posledních 2 letech.....	39
Graf 22: Porovnání ošetřeného zubního kazu v posledních 2 letech u tanečnicků a sportovců.....	40
Graf 23: Spokojenost chrupu.....	40
Graf 24: Porovnání spokojenosti chrupu u tanečnicků a sportovců.....	41
Graf 25: Léčen/a rovnátky.....	42

Graf 26: Porovnání léčby rovnátky u tanečníků a sportovců.....	42
----------------------------------------------------------------	----

Seznam příloh

Příloha 1: Anamnestický dotazník.....	69
Příloha 2: Informace pro pacienta.....	71
Příloha 3: Informovaný souhlas	72
Příloha 4: Příklad denního jídelníčku pro tanečníka profesionální úrovně	73
Příloha 5: Index QHI	74
Příloha 6: Index PBI.....	75
Příloha 7: Index CPI.....	76
Příloha 8: Motivační leták orální hygieny pro tanečníky	77
Příloha 9: Motivační leták orální hygieny pro sportovce.....	78

2.5. V den tréninku/soutěže, dodržujete speciální stravu (rozdílnou oproti běžnému dni, kdy nemáte trénink/soutěž? Ano Ne

Pokud ano, jakou?

.....

2.6. Konzumujete v souvislosti s tréninkem energetické doplňky stravy? (energetické nápoje, gely, tyčinky,...) Ano Ne

2.7. Děláte současně i jiný druh sportu? Ano Ne

Pokud ano, jaký a jak často?

.....

2.8. Dělal/a jste v minulosti aktivně nějaký druh tanca/sportu? Ano Ne

Pokud ano, jaký a jak dlouho?

.....

3. Ústní hygiena

3.1. Používáte následující?

Zubní kartáček	Ano	Ne	Jaký?
Mezizubní kartáček	Ano	Ne	Jak často?
Zubní nit	Ano	Ne	Jak často?

Jiné

3.2. Jak často si čistíte zuby?

3.3. Kdy jste byl/a naposledy na preventivní prohlídce u zubního lékaře?

3.4. Kdy jste měl/a naposledy ošetřen zubní kaz?

3.5. Trápí vás něco z následujícího?

Bolest zubů	Pigmentace
Krvácení z dásní při čištění zubů	Citlivost zubů
Zápach z úst	Eroze
Estetika zubů (křivé zuby, nadpočetní zuby, tvar zubů,...)	

Jiné

3.6. Kdy jste naposledy byl/a na dentální hygieně?

3.7. Na stupnici od 1 do 5, jak jste spokojen/a s estetikou vašho chrupu/úsměvu?

(vůbec nejsem spokojen/a) 1 2 3 4 5 (jsem plně spokojen/a)

3.8. Byl/a jste léčen/a rovnátky? Ano Ne

Pokud ne, zajímá vás tato léčba? Ano Ne

V dne

Informace pro pacienta a informovaný souhlas

Vážená paní, vážený pane,

uvedené informace by Vám měly pomoci při Vašem rozhodnutí ohledně Vaši účasti ve studii.

Název: Stav orální hygieny u tanečnicků vybrané skupiny

Cíl studie:

Studie je zaměřená na zhodnocení stavu orální hygieny u tanečnicků jako vybrané skupiny. Představená studie je zaměřena na zjištění povědomí dané skupiny v oblasti ústní hygieny v porovnání s jinými skupinami sportovců.

Průběh studie:

Pacient nejprve vyplní anamnestický dotazník zhotovený za účelem této studie. Cílem je získat informace o základních nemocech, zkušenostech s tancem či jiným sportem a hygienických návycích. Další část bude probíhat v zubolékařském kresle, budou provedeny fotografie. Poté pacient podstoupí klinické vyšetření. Je prozkoumán počet prořezaných zubů, případné poškození zubů (eroze a abraze zubů). Bude proveden PBI a CPI index. Následně proběhne obarvení zubů pomocí indikátoru plaku. Po klinickém vyšetření bude znova vyfocen pacientův chrup. Pacient bude obeznámen s výsledkem dat. Získaná data budou dále anonymně zpracována a publikována v bakalářské práci. Pro více informací se pacient může obrátit na mě nebo odborného asistenta Mgr. Petru Křížovou, [DiS.](#)

Kontaktní pedagog: Mgr. Petra Křížová, [DiS.](#)

Odborný asistent (Stomatologická klinika 3. LF UK a FNKV),

Tel: 267 102 952

Informovaný souhlas s účastí ve studii

„Stav orální hygieny u tanečnicků“

Jméno pacienta:

Datum narození:

Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Má účast je dobrovolná. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli projektu, vyšetřeních, a o tom, co se ode mě očekává.

Při zařazení do studie je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů, to jest anonymní data pod číselným kódem.

Datum a podpis pacienta

Při dotazech, nejasnostech či problémech kontaktujte, prosím, Mgr. Petru Křížovou, DiS.,
Odborný asistent (Stomatologická klinika 3. LF UK a FNKV), tel: 267 102 952

Příloha 4: Příklad denního jídelníčku pro tanečnicka profesionální úrovně

Snídaně (07:30)	Pomeranč a celozrnný chléb s medem Kvalitní džus a 0,5l čisté vody
Svačina (po tréninku 10:30)	Bílý jogurt s ananášem a tekutiny
Oběd (13:20)	Zeleninový salát (mrkev, cibulka, tuňák, olivy, špenát, sýr) s celozrnným pečivem a tekutiny
Svačina (po tréninku 16:00)	Jablko a tekutiny
Večeře (19:00)	Kuřecí maso s rýží a zeleninou a tekutiny

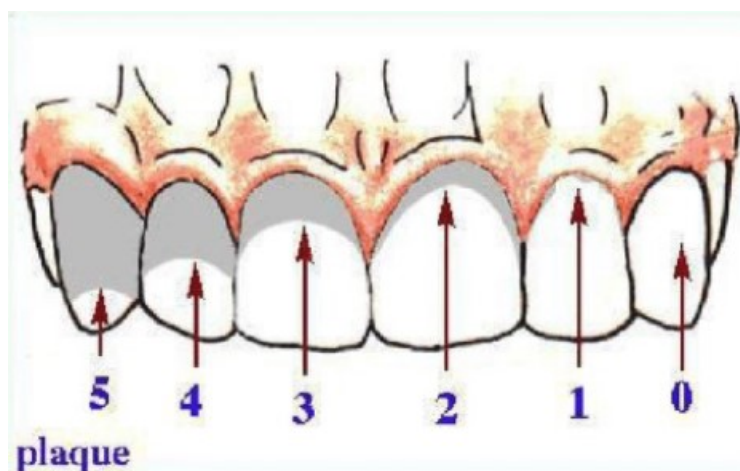
Index QHI

Index QHI hodnotí plak na vestibulárních a orálních ploškách zubů na stupnici 0–5. Posuzují se všechny zuby kromě třetích molárů. Všechny hodnoty se sčítají a výsledná hodnota se stanoví vydělením tohoto součtu počtem zkoumaných plošek.

Stupnice hodnocení:

- 0 – žádný plak
- 1 – jednotlivé ostrůvky plaku
- 2 – linie plaku podél gingiválního okraje
- 3 – plak pokrývá cervikální třetinu korunky zubu
- 4 – plak zasahuje do 2/3 korunky zubu
- 5 – plak zasahuje do incizální třetiny korunky zubu [54]

Obrázek 13: Stupně hodnocení indexu QHI



⁹⁴
Zdroj: CHINGER, Gurtej Singh, Dede HADIDJAH a Nunung RUSMINAH. Comparison effectiveness between cetylpyridinium chloride and triclosan mouthwash on plaque. ResearchGate GmbH. [online]. 2023, November 2012 [cit. 2024-04-27]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/figure/Quigley-hein-plaque-index-Table-1-Scoring-criteria-for-plaque-index-quigely-hein-index_fig1_341076661

Index PBI

Index PBI hodnotí stav gingivy. Vyšetření probíhá po kvadrantech. V každém kvadrantu je vyšetřených 7 mezizubních papil v rozsahu od papily mezi středním a postranním řezákem po papilu mezi druhým a třetím molárem. Ve dvou kvadrantech provádíme vyšetření na orální straně a v dalších dvou na straně vestibulární.

Vyšetření provedeme parodontologickou sondou, kterou vedeme směrem od báze papily k jejímu hrotu a odečteme hodnotu případného krvácení. Celkový součet bodů se může pohybovat v rozsahu 0–112.

Stupnice hodnocení:

- 0 – žádné krvácení
- 1 – krvácivý bod
- 2 – krvácející linka
- 3 – mezizubní prostor vyplněn krví
- 4 – krev vytéká z mezizubního prostoru [55]

Index CPI

Index CPI se provádí sondou WHO po sextantech. Každý zub se vyšetří na šesti místech a zaznamená se nejvyšší hodnota v sextantu.

Stupnice hodnocení:

0 – zdravý parodont

1 – krvácení při sondáži

2 – krvácení při sondáži, přítomnost zubního kamene, převislé výplně

3 – gingiva krvácí, přítomnost zubního kamene, převislé výplně a parodontální kapsa hloubky 3,5–5,5 mm

4 – předchozí případy a parodontální kapsa hloubky nad 5,5 mm

Index CPI má i složku „TN“, která odkazuje na potřebnou terapii v závislosti na stupni závažnosti poškození parodontu. [56]


**ZDRAVÁ
ÚSTA
=
ZÁŘIVÁ
TANEČNÍ
SHOW!**



Udržujte
vyváženou stravu

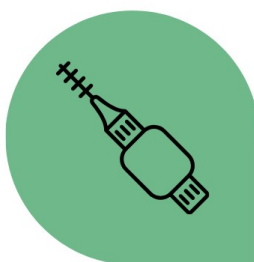
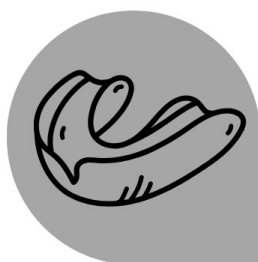
Omezte kyselé
nápoje

Poradte se se
svým dentálním
hygienistou

Zazář na parketu!

Zdroj: autor práce


**ZDRAVÝ
ÚSMĚV**
=
**NEJSILNĚJŠÍ
TÝMOVÝ
HRÁČ**



Používejte
chránič zubů
během tréninku

Používejte
mezizubní
pomůcky

Poradte se se
svým dentálním
hygienistou

Zvítěz s úsměvem!

Zdroj: autor práce