

Magdalena Woynarowska-Sołdan
Angelika Kobylińska
Dorota Olczak-Kowalczyk

Zdrowe zęby mleczne to dobry start dla zdrowia zębów stałych

ulotka edukacyjna dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym



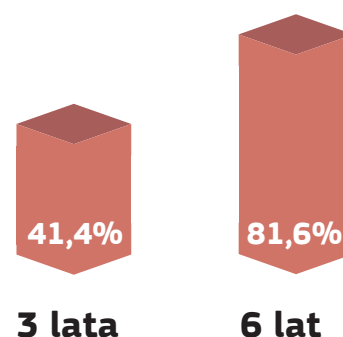
opracowanie graficzne:
Piotr Berezowski

Zdrowe zęby mleczne to dobry start dla zdrowia zębów stałych

Zdrowe uzębienie umożliwia prawidłowy rozwój narządu żucia, przyjmowanie pokarmów, rozwój mowy. Jamę ustną dziecka po urodzeniu zasiedlają bakterie pionierskie, które konkurują z bakteriami patogennymi – bakteriami próchnicotwórczymi. Chorobą próchnicową nie można się zarazić od innej osoby – mechanizm jej powstawania jest wieloczynnikowy i sama obecność bakterii próchnicotwórczych nie jest wyznacznikiem choroby. Jednak warto wiedzieć, że bakterie próchnicotwórcze są najczęściej nabywane przez dziecko od jego opiekunów poprzez kontakt z ich śliną, np. poprzez całowanie rąbek dziecka, używanie tych samych sztućców podczas karmienia czy obлизywanie smoczka.



W Polsce próchnica stanowi ogromny problem społeczny – dotyka **41,4% dzieci w wieku 3 lat** oraz **81,6% dzieci w wieku 6 lat**. Nieleczona może prowadzić do infekcji, bólu, przedwczesnej utraty uzębienia, zaburzeń żucia, mowy oraz problemów psychologicznych. Ostre stany zapalne, takie jak ropnie, mogą być powodem hospitalizacji i przyczyną absencji w szkole. **Próchnica w zębach mlecznych to również wyższe ryzyko rozwoju choroby w uzębieniu stałym.**



Co najważniejsze – próchnicy można zapobiegać! Nieprawdą jest, że nie da się jej uniknąć. Dlatego **zadbajmy razem o zdrowe zęby przedszkolaków w 3 prostych krokach:**

KROK 1 - Higiena jamy ustnej

Podstawową zasadą dbałości o zdrowe zęby jest ich regularne oczyszczanie. Rodzice powinni rozpocząć zabiegi higieniczne w jamie ustnej dziecka już od pierwszego wyrzynającego się zęba mlecznego, stosując **pastę z odpowiednią do wieku zawartością fluoru: 1000 ppm** fluoru (informacja o zawartości fluoru znajduje się na opakowaniu pasty do zębów) w ilości **ziarna ryżu** u dzieci w wieku **0-3 lata**, u dzieci w wieku **3-6 lat** ilość pasty należy zwiększyć do ilości odpowiadającej **ziarnu grochu**.

ilość pasty do zębów odpowiadająca ziarnu ryżu (wiek 0-3 lat) i ziarnu grochu (wiek 3-6 lat)



Warto podkreślić, że dzieci **do około 8. roku życia nie wykształcają jeszcze wystarczającej zręczności manualnej by samodzielnie oczyszczać uzębienie, dlatego to rodzice są odpowiedzialni za efektywne oczyszczanie zębów swoich dzieci.**

Oto kilka prostych zasad, które warto wprowadzić w Twojej rodzinie:

- Szczotkowanie powinno odbywać się **2-krotnie w ciągu dnia: po śniadaniu i po kolacji bezpośrednio przed snem**. Po myciu zębów wieczorem dziecko nie powinno już spożywać posiłków, a do picia można podać wyłącznie wodę.

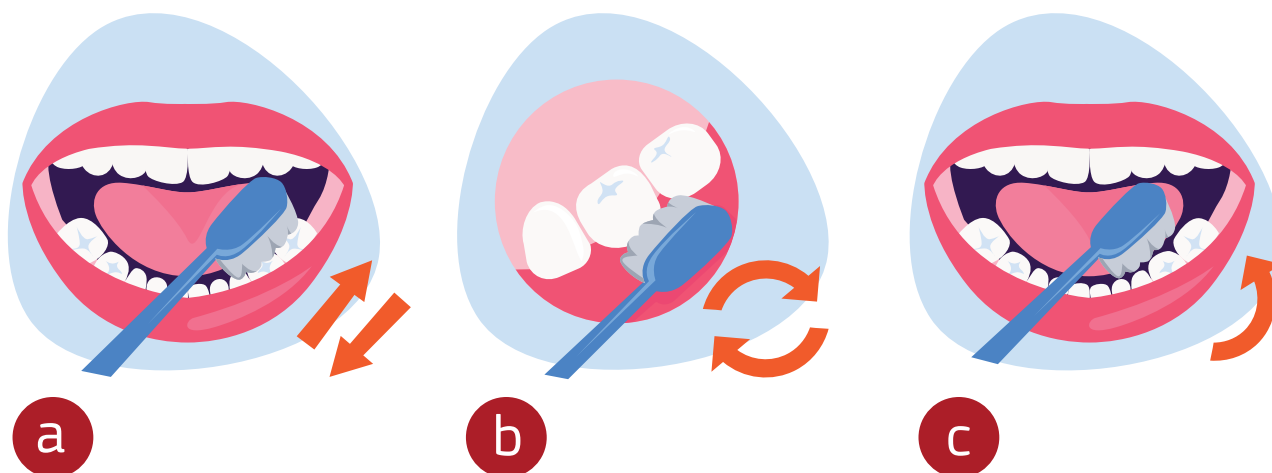


- Ważne, by to rodzic/opiekun nakładał na szczoteczkę **odpowiednią do wieku** ilość pasty z fluorem. Fluor wbudowując się w szkliwo wzmacnia zęby, działa również przeciwbakteryjnie.



- Przed szczotkowaniem jamę ustną należy przepłukać energicznie wodą i wypluć, usuwając w ten sposób zalegające resztki pokarmowe.
- Do oczyszczania zębów można użyć szczoteczki manualnej lub elektrycznej – należy pamiętać, że wymagają one odmiennej techniki szczotkowania.

Szczoteczką manualną w pierwszych 2 latach życia (do wyrżnięcia się pierwszych zębów trzonowych) zęby powinny być szczotkowane przez wykonywanie ruchów okrężnych. W miarę wyrzynania zębów trzonowych poszczególne powierzchnie zębów wymagają innego traktowania: powierzchnie żujące – ruchów szorowania (ryc. a), powierzchnie policzkowe i wargowe – ruchów okrężnych (ryc. b), powierzchnie językowe/podniebienne – ruchów wymiatających (ryc. c). Szczoteczka elektryczna, wykonując ruchy obrotowe oczyszcza zęby, ale jej mała główka wymaga szczotkowania każdego zęba osobno, nie należy zapominać o żadnej powierzchni.



Techniki szczotkowania zębów mlecznych

- Ważne jest, by zwrócić uwagę, czy szczoteczka dociera do wszystkich zębów – **pierwsze zęby trzonowe stałe mogą wyrżnąć się już u 5-latków** i ze względu na długi okres wyrzynania potrzebny do osiągnięcia płaszczyzny pozostałych zębów są często pomijane podczas zabiegów higienicznych. By tego uniknąć należy regularnie sprawdzać palcem wskazującym czy guzki tych zębów są wyczuwalne na powierzchni dziąsła za ostatnimi zębami trzonowymi mlecznymi. Jeśli tak, to główkę szczoteczki należy wprowadzić od strony policzka za powierzchnię ostatnich zębów mlecznych i dokładnie oczyścić powierzchnie wyrzynających się pierwszych zębów trzonowych stałych.

- **Minimalny czas szczotkowania** potrzebny na skuteczne usunięcie płytki nazębnej z wszystkich zębów szacuje się na około **2 minuty**.
- Po szczotkowaniu należy wypłuć nadmiar pasty **bez płukania**, by wydłużyć czas ochronnego działania fluoru zawartego w paście.
- Szczoteczkę po użyciu należy dokładnie wypłukać pod bieżącą wodą i ustawić w kubku „główką” do góry w celu wyschnięcia. Nie należy przechowywać szczoteczek w szczelnym opakowaniu, gdyż wilgotne środowisko sprzyja namnażaniu bakterii.
- Szczotkowanie zębów nie zapewnia oczyszczenia przestrzeni międzyzębowych. W tym celu należy użyć nici dentystycznej.

Rozpocznij ze swoją pociechą przygodę regularnego oczyszczania zębów, wykorzystując kalendarz – razem odnotowujcie każde czyszczenie przez miesiąc. Możecie ze sobą rywalizować, komu uda się uzupełnić wszystkie pola.

KROK 2 - Prawidłowe nawyki żywieniowe

Zdrowiu zębów sprzyja podejmowanie następujących zachowań:

- **Zachowywanie 2-godzinnych przerw między posiłkami.** Ze względu na czas potrzebny do przywrócenia pH w jamie ustnej do neutralnego poziomu zalecane jest zachowanie minimum 2-godzinnych przerw pomiędzy posiłkami oraz rezygnacja z podjadania i przekąsek, zwłaszcza zawierających cukier – można je zastąpić np. świeżymi owocami czy jogurtem naturalnym.
- **Picie wody mineralnej.** Pragnienie należy gasić wodą mineralną. Dzieci w wieku przedszkolnym powinny pić soki owocowe w niewielkiej ilości tylko w czasie głównych posiłków, natomiast napoje gazowane powinny zostać wyeliminowane.
- **Stosowanie zamienników cukru**, np. ksylitolu, który nie jest metabolizowany przez bakterie próchnicotwórcze, ogranicza ich namnażanie w jamie ustnej. Dodatek ksylitolu pozwala uzyskać słodki smak, jednocześnie działając przeciwpróchnicowo.
- **Wybór produktów korzystnych dla zdrowia zębów.** Spożywanie surowych, sprężystych owoców i warzyw, ziaren zbóż i produktów pełnoziarnistych oraz mleka i jego przetworów zapewnia dostarczenie dziecku składników pokarmowych potrzebnych do prawidłowego rozwoju. Konsystencja pokarmu (twardość / sprężystość) stymuluje wydzielanie śliny i przyspiesza neutralizację pH w jamie ustnej. Należy pamiętać że korzystne dla zdrowia są produkty mleczne naturalne. Wszelkie desery mleczne, jogurty owocowe są próchnicotwórcze.



KROK 3 - Opieka stomatologiczna

Czy wiesz, że **pierwsza wizyta** w gabinecie stomatologicznym powinna odbyć się **w pierwszym roku życia dziecka**. Dzięki zgłoszeniu się, gdy dziecko nie wymaga interwencji, lekarz dentysta lub higienistka stomatologiczna mogą przekazać rodzicom zasady prawidłowego dbania o zdrowe uzębienie ich pociech – zasady higieniczne i żywieniowe. **Wizyty stomatologiczne należy odbywać z dzieckiem regularnie co 6 miesięcy**.

Oprócz profilaktyki domowej ważne jest korzystanie z bezpiecznej i skutecznej profesjonalnej profilaktyki przeciwpróchnicowej w gabinecie stomatologicznym. Dzieciom do 6. roku życia można co 3 lub 6 miesięcy aplikować na powierzchnię zębów lakier o wysokiej zawartości fluoru (częstość aplikacji zależna jest od oszacowanego na podstawie wywiadu i badania stomatologicznego poziomu ryzyka choroby próchnicowej). **Lakierowanie** zębów jest łatwym i krótkotrwałym zabiegiem, który można wykonywać już od pierwszego zęba mlecznego, dzięki czemu dziecko nabiera pozytywnych doświadczeń w środowisku gabinetu stomatologicznego, nawiązuje relacje z personelem stomatologicznym i odnosi korzyść zdrowotną.

Innym zabiegiem profilaktycznym, który najczęściej dotyczy pierwszych zębów trzonowych stałych jest **lakowanie**. Polega on na mechanicznym zabezpieczeniu dostępu bakterii do najbardziej narażonych na próchnicę zagłębień na powierzchni żującej zębów trzonowych. W tym celu używa się materiału stomatologicznego podobnego do stosowanego podczas wypełniania ubytków próchnicowych. Pierwsze zęby trzonowe stałe są bardziej narażone na próchnicę ze względu na swoją budowę – obecność głębokich bruzd, dołków, zagłębień trudnych do oczyszczenia oraz stopień mineralizacji szkliwa, a także długi okres wyrzynania.

Drogi Rodzicu! Zapamiętaj, zdrowe zęby mleczne Twojego dziecka są ważne, dbając o nie, uczysz dziecko dbania o zęby stałe i dajesz mu szansę posiadania zdrowego uzębienia przez całe życie.



Mój kalendarz szczotkowania zębów



Każdego dnia po wyszczotkowaniu zębów:

- rano - pokoloruj pole ze słońcem na żółto
- wieczorem - pokoloruj pole z księżycem na niebiesko.



START

1. Czyszcze zęby rano i wieczorem (po śniadaniu i przed snem).

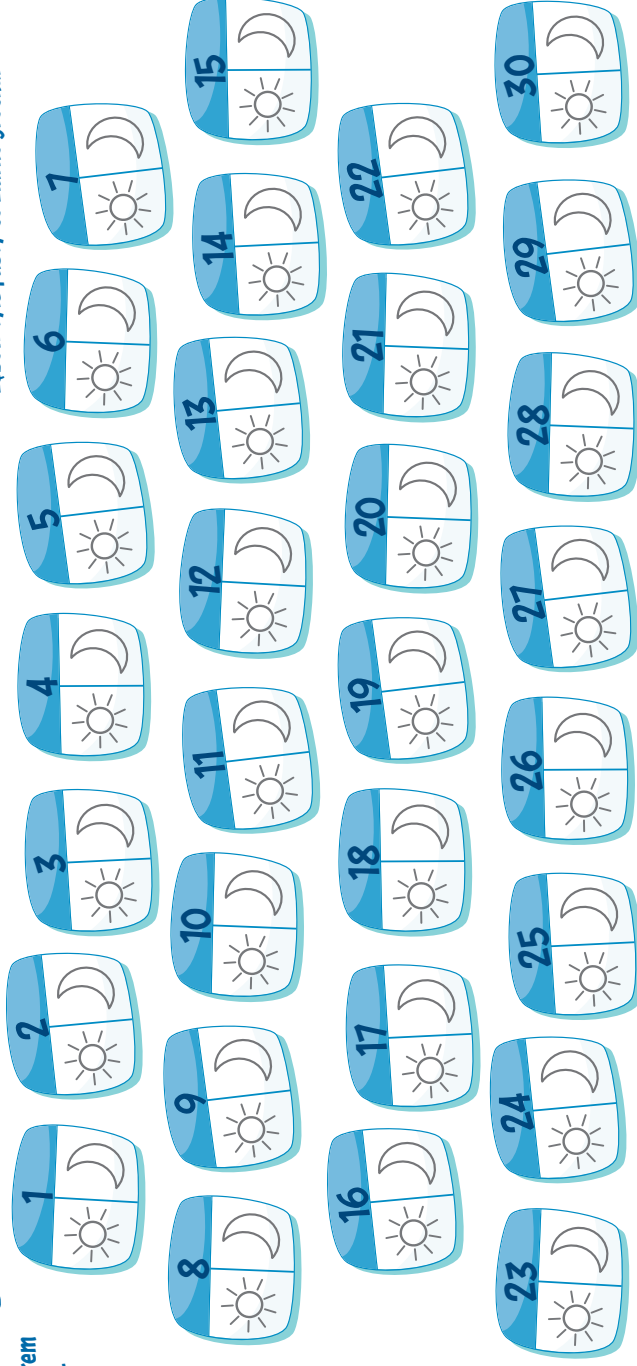


2. Przed czyszczeniem zębów przepłukuję usta wodą.



3. Używam nitki dentystycznej.

4. Dorosły nakłada na moją szczoteczkę do zębów tyle pasty co ziarno grochu.

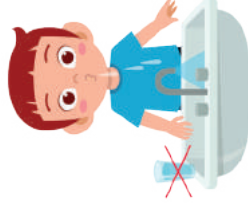


META

Ostatniego dnia miesiąca sprawdź, czy szczotkowałeś(-teś) zęby regularnie. Jeśli tak, **BRAWO**, rób tak dalej! Jeśli nie, zacznij to robić!



5. Czyszcze zęby co najmniej 2 minuty.



6. Po oczyszczeniu zębów wypłukam pastę i nie płuczę ust wodą.



7. Po oczyszczeniu zębów dokładnie płuczę szczoteczkę do zębów pod bieżącą wodą i ustawiam ją w kubku „główką” do góry.