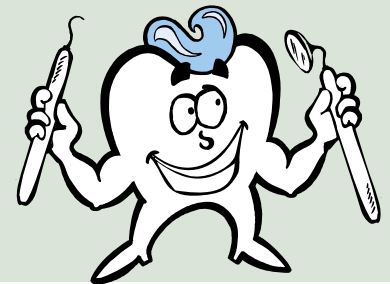




Ochrona zębów dziecka

Ochrona zębów u dzieci musi się zacząć jak najwcześniej i nie później, niż po pojawieniu się pierwszego zęba. Jako rodzic pełnisz kluczową rolę w ochronie zębów twojego dziecka. Zaleca się pójść z dzieckiem na pierwszą wizytę u dentysty nie później, niż pomiędzy drugim a trzecim rokiem życia. Regularna kontrola u dentysty, higiena jamy ustnej i zdrowe nawyki żywieniowe zapewniają ładny i zdrowy uśmiech przez całe życie.



Ząbkowanie i wyrzynanie się zębów stałych

Ząbkowanie zaczyna się zazwyczaj pomiędzy 6 a 8 miesiącem życia dziecka. Nowe zęby pojawiają się stopniowo, aż do pojawienia się wszystkich dwudziestu zębów mlecznych, w wieku dwóch i pół lat. Ząbkowaniu mogą towarzyszyć pewne objawy takie jak ból i pieczenie w jamie ustnej. W tym czasie dziecko często się ślini. Ząbkowanie nigdy jednak nie powoduje wysokiej, długotrwałej gorączki.

Zęby mleczne pełnią ważną rolę przy przeżuwananiu pokarmu, a to z kolei pobudza wzrost kości i mięśni. Oprócz tego rozwój dolnej części twarzy jest także związany z używaniem żuchwy. Zęby mleczne tworzą miejsce dla przyszłych zębów stałych i oprócz tego pełne zęby przednie są dzieciom potrzebne do poprawnej wymowy spółgłosek s, f, v, p i ð.

Wyrzynanie się zębów stałych następuje w wieku od 6 do 12 roku życia. Pierwsze zęby stałe pojawiają się w wieku sześciu lat, kiedy to pojawiają się stałe zęby trzonowe z tyłu za mlecznymi zębami trzonowymi. Następnie wyrzynają się jedyńki, dwójki, czwórki i piątki,

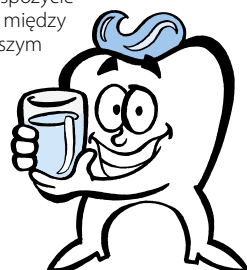
Kolejno pojawiają się siekacze jedyńki i dwójki, następnie trójki i przedtrzonowe czwórki i piątki, które zastępują zęby mleczne, a na końcu pojawiają się drugie zęby trzonowe siódemki za pierwszymi trzonowymi szóstkami.

Dieta

Mleko matki jest najlepszym pokarmem dla noworodka i zawiera wszystkie niezbędne związki mineralne i substancje odżywcze potrzebne dziecku w pierwszych sześciu miesiącach życia. Zaleca się, żeby mleko matki i/lub specjalne mleko dla niemowląt było częścią diety dziecka przez cały pierwszy rok albo i dłużej. Kiedy dziecko zacznie ząbkować, zaleca się zaprzestania nocnych karmień piersią i podawania dziecku wody, jeśli budzi się spragnione.

Powinno się unikać podawania soku przez smoczek i NIGDY też nie należy dziecka pić sokiem w środku nocy.

Wszyscy potrzebujemy zróżnicowanego pokarmu, a zdrowe nawyki żywieniowe są podstawą zdrowych zębów. Trzeba przyzwyczaić dziecko jak najszybciej do jedzenia pożywnych posiłków, o wyznaczonych porach. Możemy też oferować mu zdrowe przekąski, jeśli zajdzie taka potrzeba. Ograniczmy spożycie słodyczy, soków owocowych i napojów gazowanych między posiłkami. Pamiętajmy, że zimna woda jest najlepszym napojem chłodzącym.



Zimna woda to najlepszy napój chłodzący



Wizyty u dentysty

Konieczne trzeba iść z dzieckiem na pierwszą wizytę do dentysty przed pojawieniem się wszystkich dwudziestu zębów mlecznych, czyli pomiędzy drugim a trzecim rokiem życia. W czasie pierwszej wizyty dziecko oswaja się z widokiem gabinetu dentystycznego, a dentysta ogląda oraz liczy zęby i udziela rodzicom porad dotyczących ich pielęgnacji, diety oraz używania fluoru. Regularne kontrole u dentysty, raz do roku, pełnią ważną rolę w systematycznej ochronie zębów u dzieci.

Uszkodzenia zębów

Uszkodzenia zębów są częste, szczególnie u dzieci stawiających swoje „pierwsze kroki” w życiu. Mogą wystąpić krwawienia z ran w błonie wyścielającej jamę ustną, lecz rany te się szybko goją i zazwyczaj nie powodują powikłań. Często występuje też poluznienie zębów, szczególnie środkowych siekaczy górnej szczęki, może także odpaść część szkliwa albo złamać się jeden lub więcej zębów. Ważne jest, żeby dentysta ocenił uszkodzenia w jamie ustnej, po czym trzeba je dokładnie obserwować przez jakiś czas.

Pierwsza wizyta u dentysty powinna się odbyć nie później niż pomiędzy drugim a trzecim rokiem życia.

Bakterie w jamie ustnej trzymają się powierzchni zębów, tzw. płytkę bakteryjnej i przemieniają cukier zawarty w pożywieniu na kwas mlekowy. Kwasy osłabiają minerały w szkliwie i działają niszcząco na zęby przez około pół godziny po spożyciu cukru. Ślina, która pełni kluczową rolę w ochronie przeciw próchnicy, zazwyczaj neutralizuje kwasy w tym czasie tak, że ząb odzyskuje rozpuszczone minerały ze śliny. Jeśli czas, jaki upływa pomiędzy posiłkami jest wystarczająco długi, wówczas system ochronny organizmu ma możliwość neutralizacji kwasów i ubytki tkanki zębowej nie następują. Ciągłe dojadanie pomiędzy posiłkami nie jest korzystne, jednakże plasterki sera po jedzeniu jest dla zębów zdrowy. Również to samo dotyczy bezcukrowych gum do żucia. Zwiększają one produkcję śliny i neutralizacja kwasów następuje w krótszym czasie. Jeśli ochrona zębów jest niedostateczna, wówczas płytka bakteryjna gromadzi się na zębach i utrudnia dostęp do ich powierzchni, a w takim przypadku system ochronny nie funkcjonuje prawidłowo.



Higiena jamy ustnej

Mycie zębów, dwa razy dziennie, odpowiednią ilością pasty z fluorem o stężeniu 0.1%F- jest konieczne już od momentu pojawienia się pierwszego zęba, lecz wcześniej zaleca się oczyszczanie i masowanie jamy ustnej dziecka mokrą gazą. Trzeba pamiętać, że stężenie fluoru w paście dla dzieci jest różne, czasami jest ono za małe, a oprócz tego oznaczenia bywają niejasne, zakłada się jednak, że 0.1%F- albo 1mgF-/ml równa się 1000ppm. Dzieci nie mogą myć zębów same przed ukończeniem dziesiątego roku życia, a wtedy też powinny to robić pod kontrolą rodziców.

Żeby zmniejszyć ryzyko próchnicy trzeba koniecznie myć zęby dwa razy dziennie pastą z fluorem, po śniadaniu i przed pójściem do łóżka. Przy szczotkowaniu zębów dziecka od początku ząbkowania do ukończenia dwóch lat powinno się używać niewielkiej ilości pasty z fluorem, odpowiadającej wielkości jednej czwartej paznokcia małego palca dziecka. Po pojawieniu się wszystkich dwudziestu zębów mlecznych i do ukończenia szóstego roku życia, powinno się używać ilości pasty odpowiadającej wielkością paznokciowi małego palca u dziecka. Nie zaleca się płukania jamy ustnej po myciu zębów, wystarczy wypluć nadmiar pasty. W taki sposób fluor zawarty w paście dłużej działa na zęby i zapobiega próchnicy.

Zaleca się, żeby młodsze dzieci były mocno trzymane w pochylej pozycji przy myciu zębów. Starszym dzie-



ciom można zaproponować tzw. "krzeselko rodzica". Dziecko siada wtedy na skrzyżowanych nogach rodzica tyłem, jego głowa spoczywa na udzie rodzica. Usta i policzki można przetrzymywać jedną ręką w tym czasie jak druga ręką myje zęby.

Zaleca się używanie szczoteczki z gęstymi, delikatnymi i miękkimi włoskami na małej główce. Rączka szczoteczki powinna jednak dobrze leżeć w dorosłej dłoni.

Nici dentystycznej trzeba używać do czyszczenia zębów mlecznych jak i stałych. Czyścimy nią miejsca, do których nie dociera szczoteczka. Należy zacząć używać nici dentystycznej, kiedy boki zębów się stykają.



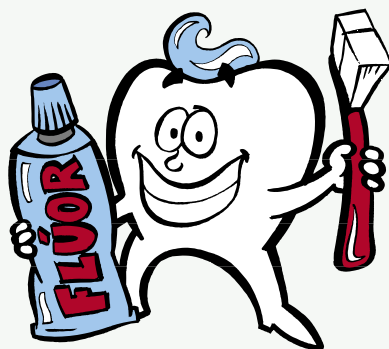
**Czyste zęby –
zdrowe zęby**

Fluor

Uważa się, że niski, lecz stały poziom fluoru w jamie ustnej jest potrzebny do utrzymania zdrowych zębów. Fluor zwiększa odporność szkliwa na działanie kwasów, a to z kolei zapobiega próchnicy. Jego działanie utrudnia działanie bakterii powodujących próchnicę. Działa on powierzchnię zębów i jest takie same dla wszystkich grup wiekowych.

Szczotkowanie zębów pastą zawierającą fluor o stężeniu 0,1%F- dwa razy dziennie podtrzymuje minimalny poziom fluoru w jamie ustnej jest, więc ważnym aspektem w codziennej walce z próchnicą. Trzeba pamiętać, że dzieci poniżej szóstego roku życia polykają dużą ilość używanej pasty do zębów i dlatego jest ważne, żeby nigdy jej sobie same nie dawkowały i najbezpieczniej jest przechowywać pastę poza ich zasięgiem.

Mimo że nie zaleca się już ogólnego używania tabletek z fluorem do zapobiegania próchnicy u dzieci, to osoby mające tendencję do jej powstawania potrzebują większej ochrony, niż tylko mycia zębów dwa razy dziennie. Dentysta doradzi, co do dodatkowego



użycia fluoru i należy koniecznie przestrzegać jego zaleceń.

Dzieci w wieku od sześciu do piętnastu lat, którym wyrzynają się zęby stałe potrzebują dodatkowej ochrony w postaci lakierowania i płukania fluorem, ponadto złe nawyki żywieniowe wymagają zwiększenia profilaktyki fluorowej.



Odpowiednia ilość
pasty z fluorem dla
dzieci do 6 roku życia

Odpowiednia ilość
pasty z fluorem dla
dzieci do 2 roku życia

Odpowiednia ilość pasty z fluorem

Fluor dla wszystkich

Ssanie smoczka i palców

Odruch ssania jest u dzieci wrodzony i lepiej jest je przyzwyczajać do używania smoczka, niż żeby sobie ssali palce. Nie można nigdy maczać smoczka w niczym słodkim. Miód może powodować zapalenia żołądka lub jelit u noworodków, i nic nie jest równie szkodliwe dla zębów dziecka jak słodycze.

Odruch ssania występuje u dzieci w różnym nasileniu. Długotrwałe używanie smoczka lub silne ssanie palców może powodować wadę zgryzu zwaną zgryzem krzyżowym, wówczas występuje odwrotne zachodzenie zębów powodujące, że górna szczęka jest węższa niż dolna oraz zgryz otwarty, czyli zaburzenie

Konieczne należy odzwyczaić dziecko od smoczka przed ukończeniem trzeciego roku życia

polegające na braku kontaktu zębów w płaszczyźnie pionowej. Zazwyczaj zmiany te są odwracalne, jeśli dziecko zaprzestanie ssania smoczka lub palców przed ukończeniem trzeciego roku życia. Odzwyczajanie dziecka od ssania palca może być trudnym zadaniem i koniecznie, jeśli zajdzie taka potrzeba należy zasięgnąć w tej sprawie porady dentysty.



**Czyste zęby
– zdrowe zęby**