



PRÓCHNICA zła czarownica

Próchnica to dietozależna choroba zakaźna, którą można się zarazić. Twoje dziecko rodzi się z jałową jamą ustną, niezasiedloną przez drobnoustroje. Pierwszymi bakteriami, jakie nabywa noworodek, są te przekazane przez kontakt z matką oraz z jej mlekiem. Przenoszenie bakterii próchnicy do jamy ustnej dziecka jest bardzo rozpowszechnione w wyniku niewiedzy.

Jednym z bardziej istotnych zagrożeń dla zdrowia jamy ustnej całej populacji jest wysoka intensywność próchnicy wczesnej, występującej w zębach mlecznych u dzieci do 3. roku życia. W badaniach ankietowych, oceniających zachowania prozdrowotne, około 60% matek 3-letnich dzieci przyznało, że nigdy nie było z dzieckiem u stomatologa. Stan zdrowia jamy ustnej 6-letnich dzieci również jest niepokojący, bo aż 85,6% ma próchnicę (2018 r.). Dane pochodzą z badań monitoringowych, którymi objęto 1968 dzieci.

Polska jest w czołówce krajów o wysokiej zapadalności na próchnicę i jej dużej intensywności. Jakie są tego przyczyny? Niska świadomość rodziców, dziadków, opiekunów – to właśnie ich błędy i zaniedbania, choć może popełnianie nieświadomie, sprawiają, że statystyczny przedszkolak ma chore ząbki.

Wizyty u dentysty są niestety związane głównie z efektami zaniedbań. Wiedza czerpana ze stron internetowych, na których zamieszczane treści są nie zawsze rzetelne, utrwała mity stomatologiczne, np. że „zębów mlecznych się nie leczy”. Szkodliwe nawyki samych rodziców prowadzą do powstawania próchnicy wczesnej. Przenosimy bakterie próchnicowe przez obлизywanie smoczka lub tyżeczki, usypianie dziecka z butelką, całowanie w usta i rączki. Próchnicy sprzyja również pojenie dziecka wodą z cukrem, moczenie smoczka w cukrze, podawanie stodzonych soków, nie oczyszczanie jamy ustnej i wałków dziąstowych. Dużo prawdy jest w stwierdzeniu: zdrowe zęby u rodziców – zdrowe ząbki u dziecka. Właściwe działania rodziców oraz ich wiedza na temat higieny ma decydujący wpływ na zdrowie jamy ustnej przedszkolaków.

Mleczaki na wagę złota

Zęby mleczne dziecka powinny być zdrowe jak najdłużej. Mitem jest to, że mleczaków się nie leczy. Próchnica jest chorobą zakaźną. Nieleczone zęby mleczne będą więc powodem próchnicy w wyrzynających się zębach stałych. Właściwa higiena jamy ustnej jest jednym z podstawowych elementów zapobiegania próchnicy.

Pierwsza wizyta dziecka w gabinecie stomatologicznym powinna nastąpić około 6. miesiąca życia malucha, nie później niż przed ukończeniem 12. miesiąca. Bez względu na wiek dziecko powinno zostać zbadane przez dentystę do końca drugiego roku życia. Do wizyty w gabinecie stomatologicznym warto przygotować dziecko już w domu. Dla najmłodszych pacjentów praktykuje się wizyty adaptacyjne, które pozwalają dziecku oswoić się z nowym otoczeniem i personelem. Często takie wizyty przeprowadzane są przez higienistki.

Zbyt późna pierwsza wizyta dziecka u dentysty/higienistki i nieregularne wizyty kontrolne lub zgłaszanie się dopiero z bólem, sprzyjają powstaniu u dziecka strachu przed dentystą (dentofobia).

Pielęgnacja jamy ustnej powinna być rozpoczęta w pierwszych miesiącach życia.



Etapy demineralizacji szkliwa u dwuletniego dziecka w czasie trzech tygodni



Szczotko, szczotko, hej szczoteczko...

Pielęgnacja jamy ustnej powinna być rozpoczęta w pierwszych miesiącach życia dziecka. Regularne oczyszczanie błony śluzowej i watów dziąsłowych już od wczesnego okresu niemowlęcego (codziennie wieczorem przed położeniem dziecka spać) utrzymuje jamę ustną w czystości oraz przyzwyczajają dziecko do stałych czynności higienicznych.

Należy uczyć malucha trzymywania szczoteczki w dłoni, wkładania jej do ust i wykonywania prostych ruchów czyszczących. Szczotkowanie zębów powinno odbywać się dwa razy dziennie pastą z fluorem – według wytycznych zalecanych dla każdej grupy wiekowej. Pasta „od pierwszego ząbka” powinna zawierać 1000 ppm* fluoru, aplikujemy ją na główkę szczoteczki w ilości zbliżonej do wielkości ziarnka ryżu. Szczoteczka manualna „od pierwszego ząbka” lub elektryczna (od 3. roku życia) z włóknami miękkimi lub bardzo miękkimi. Wielkość główki szczoteczki dopasowana do jamy ustnej dziecka. Do 8. roku życia dziecka czyszczenie zębów powinni nadzorować i korygować rodzice.

Szczególnie ważne jest mycie zębów przed snem, ze względu na zatrzymanie fluoru w jamie ustnej. Podczas snu następuje zmniejszenie wydzielania śliny, która nie oczyszcza tak dobrze zębów i nie dostarcza im w odpowiedniej ilości składników mineralnych. Wieczorne szczotkowanie zalecane jest tuż przed snem.

Zdrowa dieta ma znaczenie

Bardzo ważne są zdrowe nawyki żywieniowe i zbilansowana różnorodna dieta. Odpowiednie żywienie ma wpływ na zęby dziecka już w tonie matki. Aby zachować zdrowe ząbki dziecka, pamiętaj o regularnych posiłkach bez podjadania. Urozmaicona dieta jest jedną z najważniejszych zasad układania jadłospisu przedszkolaka. W menu powinniśmy uwzględnić wszystkie podstawowe

grupy żywności: produkty zbożowe (szczególnie zalecane są produkty z tzw. grubego przemiału), warzywa i owoce – zaleca się 4 porcje owoców dziennie (są kaloryczne i zawierają dużo cukrów) i 5 porcji warzyw, następnie mleko i przetwory mleczne, mięso, drób, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych, tłuszcze (najodpowiedniejsze są tłuszcze pochodzenia roślinnego: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oraz tłuszcze znajdujące się rybach morskich). Dzieci w wieku 1–3 lat powinny w ciągu dnia wypijać około 1300 ml wody, czyli 4–5 szklanek. Wartości te są takie same dla dziewczynek i chłopców. Dla małych dzieci najlepsza jest woda źródłana. Przedszkolaki chętnie piją soki owocowe, owocowo-warzywne, nektary i napoje owocowe. Należy wybierać soki 100%. Soki owocowe ograniczamy ze względu na ich kaloryczność. Zlecane są również soki przeciwrowe, zachowujące najwięcej witamin, składników mineralnych i innych związków bioaktywnych.

Wczesna kolonizacja jamy ustnej przez bakterie próchnicotwórcze jest głównym czynnikiem ryzyka, zarówno próchnicy wieku dziecięcego, jak i przyszłej próchnicy zębów stałych. Chore mleczaki czterokrotnie zwiększają ryzyko próchnicy zębów stałych.

Zaprzyjaźnij się z dentystą, przybij piątkę z higienistką

Warto podkreślić rolę higienistki stomatologicznej w procesie edukacji i profilaktyce stomatologicznej. To ona może pomóc rodzicowi wprowadzić dziecko bezstresowo w „świat stomatologii”. Jest przygotowana do tego, by sprawić, aby pierwsze kroki w gabinecie przebiegały w przyjaznej atmosferze i zachęcały do wizyt kontrolnych. Doradzi też rodzicom, jak właściwie dbać o zęby najmłodszych, aby ich buzie były zawsze zdrowe i uśmiechnięte.



klubhigienistek.pl

*ppm – dawka wyrażona w jednostce ppm – parts per million odpowiada 1000 ppm fluoru – pasta do zębów zawiera 1 mg fluoru na 1 g pasty.



Wioletta Witek

Dyplomowana higienistka stomatologiczna, pracuje w gabinecie stomatologicznym Nexus Dental w Puławach. Prowadzi

gabinet higieny i profilaktyki stomatologicznej. Pasjonatka swojej pracy, inicjatorka i współzałożycielka Klubu Higienistek – największego ogólnopolskiego stowarzyszenia zrzeszającego higienistki, którego celem jest m.in. szerzenie profilaktyki stomatologicznej i zwiększenie świadomości prozdrowotnej wśród społeczeństwa oraz promocja zawodu higienistki stomatologicznej. Mama 6. letniego Antosia i 2. letniej Poli.



dr n. med. Paulina Radoma

Specjalistka z zakresu profilaktyki dentystycznej. Autorka licznych publikacji o tematyce zdrowia jamy ustnej oraz wprowadzania innowacyjnych rozwiązań do gabinetów dentystycznych.



Aleksandra Twierkowska

Dyplomowana higienistka stomatologiczna, trener profilaktyki jamy ustnej, ambasadorka Klubu Higienistek na rejon Wielkopolski. Zawodowo realizuje się prowadząc gabinet profilaktyki jamy ustnej w jednym z poznańskich gabinetów stomatologicznych. Prowadziła wykłady z zakresu m.in.: diety w kontekście zdrowia jamy ustnej. Autorka bloga skierowanego do pacjentów, promującego profilaktykę jamy ustnej, gdzie zamieszcza artykuły poparte publikacjami naukowymi: www.usmiechbeztajemnic.pl. Prywatnie jest miłośniczką kotów. W ramach hobby wykonuje portrety ołówkiem, lubi kontakt z naturą.