

# Problem próchnicy u dzieci w Polsce

Na temat zębów mlecznych panuje wiele mitów. Najbardziej powszechne to: „nie leczy się zębów mlecznych, bo i tak wypadną”, „zęby mleczne nie bolą”, „do dentysty trzeba iść dopiero jak boli ząb”. Obalmy te mity!



„**M**oje dziecko ma genetycznie słabe zęby” – to słowa często wypowiedziane przez rodziców w gabinecie stomatologicznym. To mit, ponieważ nie ma genu ani mutacji genu odpowiadającego za jakość naszych zębów, tak jak w przypadku mutacji odpowiedzialnej za daltonizm albo wrodzoną nadkrzepliwość krwi.

## Niechlubne statystyki.

U dzieci w wieku pięciu lat stwierdza się średnio pięć zębów z nieleczonymi ubytkami próchnicowymi, a odsetek dzieci w wieku 5 lat bez próchnicy nie przekracza 20%. Dane Ogólnopolskiego Monitoringu Stanu Zdrowia Jamy Usnej populacji polskiej z lat 2013–2015 mówią, że tylko 20,4% dzieci w wieku dwunastu lat jest wolnych od problemu próchnicy.

## Czym jest próchnica?

Próchnica to dietozależna choroba zakaźna. Rozwój próchnicy uwarunkowany jest współwystępowaniem czterech czynników:

- bakterii płytki nazębnej,
- cukrów obecnych w jamie ustnej,
- podatności zęba,
- upływu czasu.

Czy można się zarazić próchnicą? Oczywiście! Twoje dziecko rodzi się z jątową jamą ustną, niezasiedloną przez drobno-ustroje. Pierwszymi bakteriami, jakie nabywa noworodek, są te przekazane przez kontakt z matką oraz z jej mlekiem. Niektóre zachowania, takie jak: obliżywanie smoczka przez rodzica lub opiekuna, dzielenie się z dzieckiem jedną łyżeczką, pocałunki w usta mogą

## Próchnicą można się zarazić.

spowodować nabycie przez dziecko niekorzystnych bakterii, odpowiedzialnych za powstawanie próchnicy oraz choroby dziąseł.

**Próchnica to choroba zakaźna, a przez pocałunek, oblizywanie smoczka niemowlęcego lub korzystanie z tych samych sztućców wymieniamy się bakteriami z jamy ustnej.**

## Jakie są skutki nieleczzonej próchnicy u dzieci?

Ząb mleczny jest tak samo ukrwiony i unerwiony jak ząb stały. Twoje dziecko tak samo odczuwa skutki nieleczzonej próchnicy, jak osoba dorosła. Ból podczas spożywania pokarmów spowodowany nieleczoną próchnicą, ostry stan zapalny i opuchlizna policzka są tak samo nieprzyjemne, jak dla ciebie. Dlatego nie warto zwlekać z leczeniem zębów mlecznych.

Zęby stałe, które dopiero się wyrzynają, mogą zarazić się próchnicą od nieleczzonego zęba mlecznego. Nieleczona próchnica ma wpływ na kondycję całego ciała. Jeżeli twoje dziecko często choruje na zapalenie ucha lub zapalenie gardła i migdałów sprawdź, w jakim stanie są jego zęby, ponieważ patogeny z nieleczonych zębów mają wpływ na częste infekcje.

Lekarze z Centrum Zdrowia Dziecka w artykule z 2018 roku alarmowali o konsekwencji nieleczzonej próchnicy u kilku małych pacjentów. W wyniku stanu zapalnego i nieleczzonej próchnicy dzieci cierpiały na zapalenie mózgu oraz udar niedokrwny.

## Dzieciństwo bez próchnicy

Zastanawiasz się w jaki sposób możesz pomóc swojemu dziecku? Oto kilka wskazówek, które warto zastosować na co dzień:

### 1 Pamiętaj o codziennym szczotkowaniu zębów rano i wieczorem

Dzieci nie są w stanie same dokładnie umyć sobie zębów. Wieczorem wyszczotkuj dziecku zęby, aby dokładnie usunąć z nich resztki jedzenia. Po wieczornym szczotkowaniu zębów nie pozwalaj na spożywanie jakiegokolwiek posiłku. Możesz podać do picia czystą wodę bez dodatków smakowych oraz bez bąbelków.

Rodzicu, kontroluj swoje dziecko i koryguj błędy w szczotkowaniu zębów. To bardzo istotne, gdyż niedoczyszczone miejsca są szczególnie narażone na próchnicę: zagłębienia na powierzchniach żujących tylnych zębów, powierzchnie między zębami, okolice dziąseł.

### 2 Zadbaj o dietę Twojej pociechy

Częste spożywanie pokarmów dostadzanych i słodkich ma ogromny wpływ na powstawanie ubytków w zębach. W ciągu dnia podawaj do picia dziecku czystą wodę bez słodkich dodatków. Soki i słodzone napoje ogranicz do jednej szklanki dziennie, którą należy podawać bezpośrednio do głównego posiłku. Ogranicz papkowate posiłki na rzecz spożywania chrupiących i twardych pokarmów, takich jak surowe owoce i warzywa.

**Na podwieczorek zamiast słodczy podaj dziecku suszone owoce, orzechy, pieczone jabłko z cynamonem lub marchewkę z jabłkami, pokrojone w słupki.**

Jak jednak ograniczyć słodczy w codziennej diecie dziecka, gdy na co dzień ciocie i babcie zasypują je batonikami, czekoladkami i chipsami? Sprytnym sposobem jest „słodka sobota”. W ciągu tygodnia twoja pociecha zbiera wszystkie otrzymane słodczy do pudełka, których nie może spożyć w ciągu tygodnia. Jedynym dniem w jakim może zjeść uzbierane słodczy bez ograniczeń jest sobota.

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Zęby mleczne są bardzo podatne na powstawanie próchnicy ze względu na mniejszy stopień wysycenia minerałami niż zęby stałe.

## 3 Regularnie kontroluj stan uzębienia swojego dziecka

Pamiętaj, że lepiej jest zapobiegać niż leczyć. Kontroluj regularnie co trzy miesiące stan uzębienia twojej pociechy. Podczas przeglądu można wyłapać pierwsze nieprawidłowości. Dzięki szybkiej reakcji, nie zawsze trzeba sięgać po wiertło, a zamiast tego stomatolog lub higienistka mogą zaproponować małoinwazyjne sposoby na zatrzymanie próchnicy.

## Dlaczego warto odwiedzić higienistkę stomatologiczną?

Próchnica w zębach mlecznych rozwija się bardzo szybko, dlatego częste wizyty kontrolne w gabinecie profilaktyki jamy ustnej są istotne. Zęby mleczne są bardzo podatne na powstawanie próchnicy ze względu na mniejszy stopień wysycenia minerałami niż zęby stałe.

Higienistka stomatologiczna zajmuje się profilaktyką chorób jamy ustnej. Podpowie ci jakie akcesoria będą odpowiednie do pielęgnacji zębów twojego dziecka oraz w jaki sposób ich używać, aby skutecznie dbać o zęby. Za pomocą metod, które pozwalają uwidocznic kolonie bakterii na powierzchniach zębów, higienistka może pokazać dziecku i opiekunowi, w których miejscach należy dokładniej wyszczotkować zęby.

Wizyty profilaktyczne mogą być dla dziecka ciekawą przygodą i pomogą oswoić się z gabinetem stomatologicznym.



**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.



**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](http://www.usmiechbeztajemnic.pl). Prywatnie jest miłośniczką kotów. W ramach hobby wykonuje portrety ołówkiem, lubi kontakt z przyrodą.



Autor: Dypł. Hig. stom. Wioletta Witek