

Jak często należy zgłaszać się z dzieckiem do lekarza stomatologa?

Wizyty dziecka u lekarza stomatologa powinny odbywać się systematycznie co 3 miesiące celem bieżącej oceny stanu uzębienia oraz wykonania zalecanych zabiegów profilaktyczno-leczniczych.

Początkowe zmiany próchnicowe można zatrzymać lub odwrócić pod warunkiem dokładnego usuwania płytki bakteryjnej, zmniejszenia ilości spożywanych węglowodanów oraz miejscowego stosowania preparatów fluoru (lakierowanie i lakowanie zębów).

Lakierowanie polega na pokryciu zębów lakierem zawierającym fluor, natomiast lakowanie to uszczelnianie bruzd zębów przedtrzonowych i trzonowych materiałem z dużą ilością fluoru.



Dlaczego trzeba leczyć zęby mleczne?

- Wyleczone zęby mleczne zmniejszają ryzyko występowania próchnicy zębów stałych.
- Zęby mleczne utrzymują miejsce dla przyszłych zębów stałych, co przyczynia się do prawidłowego rozwoju szczęki i zapobiega powstawaniu niektórych wad zgryzu.
- Nieleczona próchnica zębów mlecznych może powodować:
 - zaburzenia mowy,
 - zaburzenia ze strony układu pokarmowego spowodowane źle rozdrobnionym pokarmem i połykaniem dużych kawałków,
 - powstawanie zmian ropnych w jamie ustnej,
 - uszkodzenie zawiązków zębów stałych,
 - obrzęki twarzy,
 - zakażenie całego organizmu,
 - próchnicę w zębach stałych,
 - nieprzyjemny zapach z ust,
 - brak akceptacji ze strony rówieśników i niską samoocenę.



Program pod patronatem
Uniwersytetu Medycznego
im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

Wrocław miasto spotkań

JAK ZAPOBIEGAĆ PRÓCHNICY ZĘBÓW U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM?

Program profilaktyki
próchnicy zębów
u dzieci w wieku przedszkolnym, 3-5 lat

PRÓCHNICA zębów

Próchnica zębów jest chorobą infekcyjną wywołaną głównie przez bakterie z grupy streptococci i lactobacilli, które z cukrów wytwarzają kwasy rozpuszczające twarde tkanki zęba. Bakterie na zębach tworzą miękkie osad, zwany płytką bakteryjną lub nazębną.

Pożywką dla bakterii są węglowodany (cukry) pochodzące ze spożywanej żywności i słodkich napojów. Bakterie próchnicotwórcze powodują demineralizację, tj. utratę substancji mineralnej szkliva. Im częściej spożywamy cukry, tym więcej kwasów jest produkowanych.

Próchnicy zębów u dzieci można zapobiegać, przestrzegając zaleceń dietetycznych i higienicznych.



ZALECENIA dietetyczne

- Ograniczać liczbę słodkich przekąsek spożywanych przez dziecko.
- Słodkie napoje lepiej zastąpić wodą mineralną.
- Nie przesładzać pożywienia.
- Zdrowsze dla zębów jest zjedzenie porcji słodczy jednorazowo niż ciągłe „podjadanie” dlatego zaleca się wprowadzić w tygodniu jeden „dzień słodki”, np. sobotę.
- Ograniczyć konsumpcję soków i słodkich napojów owocowych gazowanych i niegazowanych. Zdrowsze dla zębów jest picie przez słomkę.
- Zniechęcać do ssania twardych cukierków i lizaków oraz spożywania kleistych pokarmów tj. krówki, toffi, płatki kukurydziane, chipsy. Produkty te przyklejają się do powierzchni zębów, wzmagając niekorzystne dla nich działanie cukru.
- Słodkie pokarmy i napoje najlepiej podawać dziecku podczas głównych posiłków.
- Na przekąski wybierać produkty spożywcze niepróchnicotwórcze np. warzywa, twarde ser, owoce.
- Nie podawać dziecku wcześniej oblizywanych sztuczków, smoczka, płynu z tej samej szklanki, nie całować w usta i paluszki, które dziecko wkłada do ust, przenosząc w ten sposób bakterie próchnicotwórcze.



ZALECENIA higieniczne

- Zęby szczotkować przynajmniej dwa razy dziennie – po śniadaniu i po kolacji.
- Dziecko podczas oczyszczania zewnętrznych i wewnętrznych powierzchni zębów powinno wykonywać ruchy „wymiatania”, natomiast powierzchni żujących ruchy „szorowania”.
- Po zakończeniu szczotkowania zębów należy do jamy ustnej nabrać łyk wody i przetrzymać przez 30 sekund powstałą mieszaninę pasty, śliny i wody, a następnie wypluć. Zwiększa to korzystne działanie fluoru zawartego w paście do zębów.
- Należy również oczyszczać język specjalną skrobaczką lub odpowiednią powierzchnią szczotki do zębów, ponieważ na jego powierzchni znajdują się duże ilości bakterii.
- Szczoteczkę do zębów należy wymieniać na nową wówczas, gdy występuje zniekształcenie włosia.
- Skuteczność oczyszczania zębów należy kontrolować u dzieci do 10 roku życia. Dziecku należy pomagać podczas mycia zębów.
- W późnym wieku przedszkolnym, kiedy występuje uzębienie mieszane, powierzchnie międzyzębowe są bardziej narażone na próchnicę. Należy pomagać dziecku nitkować te miejsca przy każdym szczotkowaniu zębów.
- Pomocne przy określeniu dokładności oczyszczania zębów jest wybarwienie płytki.
- Zjedzenie przed snem jabłka czy żucie gumy (nawet bezcukrowej) nie zastępuje szczotkowania zębów i utrzymywania higieny jamy ustnej.

