



Systematyczna higiena jamy ustnej u dzieci w wieku szkolnym to inwestycja na lata. Zmniejsza ryzyko wystąpienia próchnicy oraz obniża koszty związane z zabiegami stomatologicznymi.

Zdrowe – mleczaiki

Próchnica zębów u dzieci może rozpoczynać się już w 1. roku życia. Przełomowe dla jej rozwoju są pierwsze 3–4 lata życia malucha (po czym jej frekwencja wzrasta z wiekiem). Dlatego tak istotna jest higiena i kontrolowanie stanu uzębienia nawet takich małych dzieci. Pamiętajmy, że w tym przypadku najważniejszą zasadą jest zapobieganie. Wczesna próchnica zębów mlecznych znacznie zwiększa ryzyko powikłań, przedwczesnej ich utraty, wystąpienia wad zgryzu oraz próchnicy zębów stałych.

Zasadniczą przyczyną próchnicy jest płytka nazębna, która składa się ze składników śliny, bakterii i pozostałości jedzenia. Jeżeli zęby nie są często i dokładnie szczotkowane, wówczas

tworzą się w niej niekorzystne warunki, w których dochodzi do odwapnienia i rozpadu twardych tkanek zęba. Stąd tak ważna jest higiena jamy ustnej i szczotkowanie zębów po każdym posiłku.

● Lepiej zapobiegać

Priorytetem w walce z próchnicą jest właściwa higiena jamy ustnej. Istotne aby rodzice znali prawidłowe jej zasady. Dlatego bardzo ważny jest instruktaż prawidłowego szczotkowania zębów, którego chętnie udzieli każdy stomatolog podczas wizyty w gabinecie. Jest to też idealny moment do rozmowy z dziećmi i rodzicami na temat oceny dokładności



**Na próchnicę
cierpi do 100%
dzieci w wieku
szkolnym.**

przeprowadzanych zabiegów higienicznych i nauki właściwych nawyków. **Kontrole uzębienia w gabinecie stomatologicznym powinny odbywać się 2 razy w roku.**

Rodzice powinni czynnie uczestniczyć w zabiegach higienicznych jamy ustnej dzieci, szczególnie w okresie wymiany zębów mlecznych na stałe – od 6 lat. Wówczas, w związku z nieprzyjemnymi doznaniem, jakie towarzyszą wyrzynaniu się pierwszych zębów trzonowych, dzieci niestannie wykonują zabiegi higieniczne.

W warunkach domowych możemy zapobiegać próchnicy poprzez:

- szczotkowanie zębów (przynajmniej dwa razy dziennie),
- poprawne używanie nici dentystycznej,
- płukanie jamy ustnej,
- używanie środków przeciwbakteryjnych.

● Jak dbać o zęby

Metody szczotkowania zębów oraz rodzaj szczoteczek są zróżnicowane w zależności od wielu indywidualnych potrzeb i stanu jamy ustnej. U dzieci w wieku 7–12 lat wskazane są szczotki miękkie lub średniej twardości. Można je kupić w rozmiarze typu „junior”. Należy je wymieniać co 3 miesiące lub częściej (zaraz przy pierwszych objawach zużycia). W okresie kształtowania prawidłowego nawyku lepiej jest stosować szczotki ręczne.

Technika szczotkowania. Początkowo zalecana jest metoda polegająca na małych ruchach okrężnych (kółeczka).



Szczotkę ustawia się pod kątem prostym do powierzchni zębów i wykonuje ruchy okrężne powtarzane kilkakrotnie na każde dwa zęby. Rozpoczynamy od zębów trzonowych kierując się do zębów przednich – ważne jest uporządkowane oczyszczanie po kolei wszystkich powierzchni. Powierzchnie żujące łatwiej oczyścić wykonując poziome ruchy szorowania szczoteczką tam i z powrotem, po 10 razy w każdym czyszczonym miejscu. Powierzchnie wewnętrzne oczyszczamy ruchami wymiatającymi.

U dzieci starszych wprowadzamy dodatkowo ruchy obrotowo-wymiatające. Szczotkę ustawiamy początkowo pod kątem 45° do oczyszczanej powierzchni z końcem włosia na granicy dziąsło – ząb. Następnie wykonujemy ruch obrotowo-wymiatający w kierunku powierzchni żującej, powtarzając



● Dieta a zdrowe zęby

Odporność na próchnicę u dzieci możemy zwiększyć przestrzegając zasad zdrowego odżywiania. Oto najważniejsze z nich:

- spożywanie pokarmów bogatych w białko, witaminy i sole mineralne,
- eliminacja spożywania słodczy, a zwłaszcza kleistych (np. toffi, krówki) i lizaków,
- podawanie cukrów (napoje, soki, słodkie potrawy) w czasie głównych posiłków, które kończą się niesłodzonymi produktami,
- nie podjadanie między posiłkami,
- wybieranie pokarmów o konsystencji twardej zamiast papkowatych,
- w ramach przekąsek zastępowanie słodczy np. produktami mlecznymi (sery) lub owocami.



To też może pomóc

Skuteczną metodą w zapobieganiu próchnicy u dzieci, oprócz właściwej higieny jamy ustnej, są zabiegi profilaktyczne wykonywane w gabinecie, takie jak fluoryzacja czy lakowanie. Wzmacniają one strukturę szkliwa i zabezpieczają zęby przed działaniem czynników próchnicotwórczych.

Fluoryzacja. Zawartość fluoroków w składzie past jest zbyt mała i nie zastąpi zabiegów profilaktycznych. Istnieje szereg metod i preparatów zapobiegania próchnicy, które stosuje się w zależności od indywidualnych potrzeb zdrowotnych małego pacjenta. Lekarz dentysta ocenia stan jamy ustnej, zaleca wskazania i metody profilaktyki oraz nadzoruje efekty.

U dzieci z dużą podatnością na próchnicę profilaktycznie stosuje się m.in. **pędzlowanie zębów**. Polega ono na wcieraniu związków fluoru w powierzchnię szkliwa. Zabieg przeprowadza się 3 razy w odstępach tygodniowych już w wieku 4 lat, potem 7, 10, 12 i 13 lat.

Bardzo skutecznym zabiegiem polecanym dzieciom zaraz po wyrżnięciu się zębów jest także **lakierowanie**, czyli pokrywanie zębów lakierami zawierającymi fluorki. Wykonuje się go co 3–6 miesięcy.

Lakowanie. W przypadku powierzchni żujących zębów wyrżniętych o głębokich bruzdach i szczelinach tradycyjne zabiegi higieniczne i fluoryzacja są niewystarczające. Dodatkowe zabezpieczenie stanowią laki szczelinowe. Materiałem pokrywa się całą bruzdę zęba (bez próchnicy) i utwardza. Co 6 miesięcy przeprowadzane są kontrole. W przypadku braku uszczelnacza, zabieg trzeba powtórzyć.

W dzisiejszych czasach wizyta stomatologiczna nie musi kojarzyć się ze stresem czy bólem. Przed każdym spotkaniem ze stomatologiem dobrze jest odpowiednio nastawić i zmotywować małego pacjenta. Z pewnością doda mu odwagi krótka opowieść o tym, jak będzie przebiegała wizyta oraz wyjaśnienie, jaki jest jej faktyczny cel – czyli to, że tak naprawdę sprowadza się ona do zapobiegania próchnicy oraz jej skutków. Lepiej jest nie używać sformułowań typu „nie będzie bolało”, aby nie spowodować negatywnego nastawienia dziecka. Zawsze możemy też zaproponować miłą niespodziankę po odbyciu wizyty. To sprawdzony sposób wielu rodziców.

Pamiętajmy zawsze...LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ, NIŻ LECZYĆ.

lek. dent. Agnieszka Stopa-Wilkos

go kilkakrotnie w obrębie oczyszczanego fragmentu obejmującego 2 zęby.

Pasta. Powyżej 6. roku życia powinna zawierać 0,12–0,15% fluoru. Porcję pasty nakładamy na szczotkę i czyszcimy zęby przez 2–3 minuty przynajmniej 2 razy dziennie. Najlepiej po każdym posiłku, głównie po spożyciu słodczy. Jeśli nie jest to możliwe, płuczemy wodą jamę ustną tak, aby pozbyć się resztek pokarmowych i cukrów.

Nitki dentystyczne. Już od 11. roku życia dochodzi do wzmożonej próchnicy powierzchni styčných zębów, dlatego nici dentystyczne należy wprowadzić dość wcześnie (zwłaszcza w przypadku ciasnych przestrzeni międzyczębowych). Jednak tego rodzaju zabiegi higieniczne u dzieci do 10. roku życia powinni przeprowadzać rodzice. Dobrze sprawdzają się nici fluorkowane i niewoskowane, ponieważ można je stosować przed i po oczyszczeniu zębów. Cały zabieg zaczynamy od nawinięcia około 40–50 cm nici na palce środkowe lub wskazujące prawej i lewej ręki – tu nawijamy większy zapas nici. Palcem wskazującym i kciukiem obu rąk chwytny za nitkę i wprowadzamy ją skośnie między zęby (tak aby nie zranić brodawki dziąsłowej), następnie wykonujemy ruchy pionowe wzdłuż powierzchni stycznej jednego a potem drugiego zęba. Nie wykonujemy ruchów poziomych nitką!

Irygatory wodne. Polecane są szczególnie w przypadku dzieci noszących aparaty ortodontyczne. Pulsujący strumień wody pod ciśnieniem skutecznie usuwa resztki pokarmowe, a jednocześnie masuje dziąsło. W ten sposób redukuje znaczną ilość bakterii powodujących próchnicę, zapalenie dziąseł i przyzębia.