

Jak dbać o zęby dziecka?

**Profilaktyka i higiena
jamy ustnej
Poradnik dla rodziców**



kinderkulka

brush-baby 

Dlaczego tak ważne są właściwe nawyki?

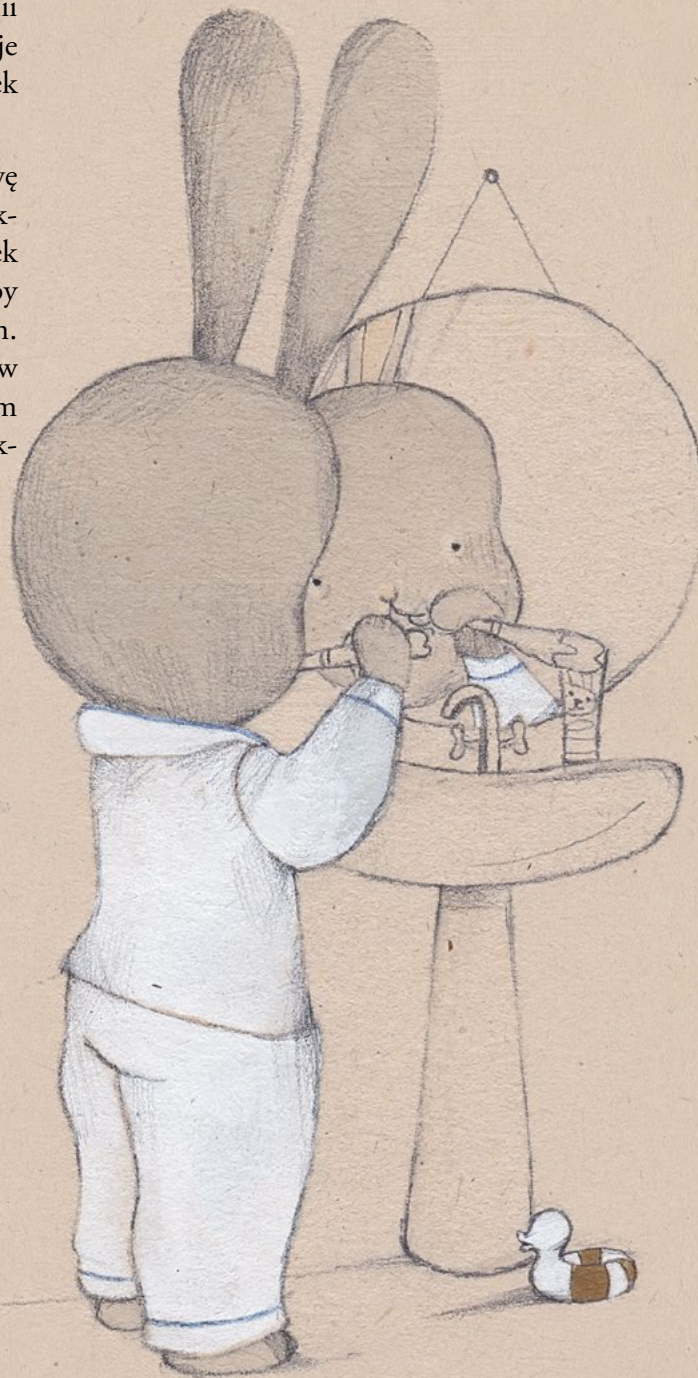
Właściwe nawyki związane z higieną jamy ustnej to jedna z ważniejszych umiejętności, jakie możesz przekazać swojemu dziecku w zakresie troski o własne zdrowie. Pierwsze lata życia dziecka decydują o kondycji jego zębów mlecznych, a potem stałych. Prawidłowa higiena jamy ustnej jest więc inwestycją w jego zdrowie.

Według badań prowadzonych przez Fundację Wiewiórki Julii ponad 74% najmłodszych mieszkańców dużych miast choruje na próchnicę, a w małych miejscowościach i wsiach odsetek próchnicy sięga już 90%.

Każdy rodzic już na samym początku musi zdać sobie sprawę z powagi problemu, jakim jest próchnica zębów, i z konsekwencji z nią związanych. Istnieje szereg dowodów na związek chorób jamy ustnej, a w szczególności nieleczonej choroby próchnicowej zębów, z wieloma chorobami ogólnymi, m.in. nadciśnieniem tętniczym, chorobami serca, chorobami stawów i kręgosłupa, kłębuszkowym zapaleniem nerek, zapaleniem nerwu wzrokowego. I właśnie dlatego tak istotna jest profilaktyka, i to już od momentu poczęcia.

Czy wiesz,
że zęby Twojego dziecka
rozwijają się,
zanim się urodzi?

Zęby u dzieci zaczynają rozwijać się już w 6. tygodniu ciąży. W czasie ciąży dziecku wytworzą się wszystkie zęby mleczne, pozostaną one jednak ukryte pod dziąsłami, aż do indywidualnego okresu ząbkowania.



Profilaktyka już od momentu poczęcia

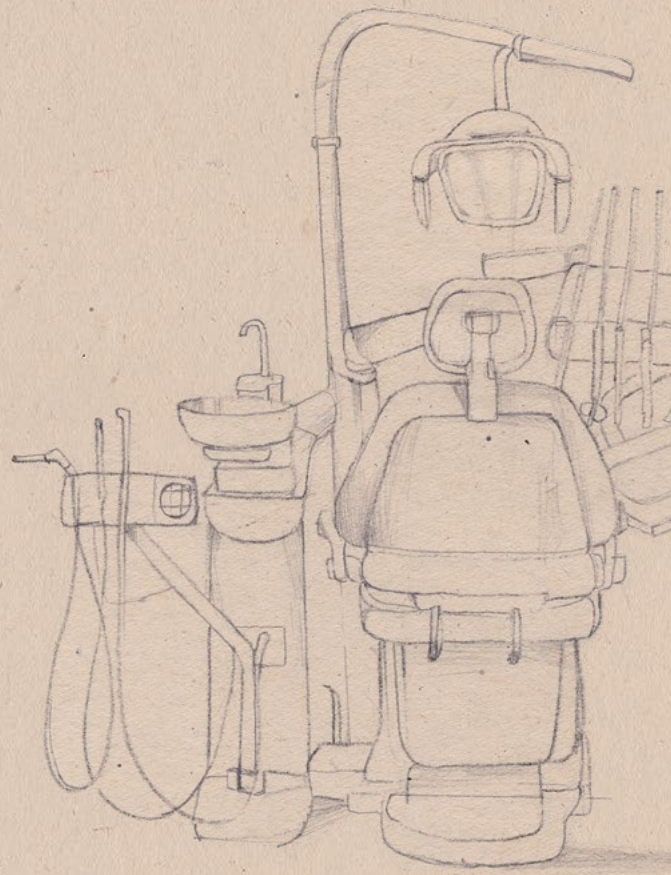
Podczas ciąży w organizmie przyszłej mamy zachodzi wiele zmian fizjologicznych, które mogą wpływać na stan jej jamy ustnej. Choroby w obrębie jamy ustnej mamy (procesy zapalne dziąseł, przyzębia, choroba próchnicowa zębów) mogą negatywnie wpłynąć na przebieg ciąży i rozwój płodowy. Badania coraz częściej wskazują na związek zapaleń przyzębia ciężarnych z występowaniem przedwczesnych porodów i niskiej wagi urodzeniowej noworodków.

Zawiazki zębów mlecznych i stałych płodu rozwijają się już we wczesnym okresie ciąży. Dlatego niezwykle ważna jest zarówno zdrowa dieta przyszłej mamy, dostarczająca niezbędnych składników budulcowych dla nowego organizmu, jak i zapobieganie infekcjom w organizmie, które mogą ten proces zaburzać.

Jednym z ważnych elementów przygotowań kobiety do przyszłej ciąży jest sprawdzenie u dentysty stanu uzębienia.

Wizyta ma na celu:

- sprawdzenie, czy przyszła mama nie ma ubytków próchnicowych, stanu zapalnego dziąseł i/lub przyzębia
- przeprowadzenie instruktażu higieny jamy ustnej
- oczyszczenie zębów z płytki i kamienia nazębnego
- leczenie choroby próchnicowej
- zabezpieczenie zębów przed próchnicą przy użyciu specjalnych lakierów
- poinformowanie o możliwych zmianach występujących w okresie ciąży (np. zapalenie dziąseł, nadmierne krwawienie przy szczotkowaniu itp.)



Zapamiętaj!

- Zapalenie dziąseł i przyzębia u kobiet w ciąży może być czynnikiem powodującym przedwczesny poród lub niską masę urodzeniową dziecka.
- Ciąża i karmienie piersią nie są przeciwwskazaniem do leczenia dentystycznego.
- Jeśli masz mdłości, nie myj zębów od razu po wymiotach. Najpierw wypłucz jamę ustną wodą lub płynem do płukania ust. Szczotkowanie zębów, podczas gdy w ustach masz kwaśne pH, może zwiększyć ryzyko uszkodzenia szkliwa.

Dlaczego należy dbać o higienę jeszcze przed pojawieniem się pierwszego ząbka?

Codzienna higiena dziąseł Twojego dziecka pomaga w stworzeniu zdrowego środowiska dla zębów mlecznych, które już niebawem pojawią się w buzi malucha.

Chociaż niemowlak nie ma jeszcze zębów, należy pielęgnować jego wały dziąsłowe. Po każdym karmieniu w miarę możliwości przemywaj jamę ustną dziecka nawiniętym na palec jałowym gazikiem zwilżonym w przegotowanej wodzie bądź rumianku albo skorzystaj ze specjalnych gazików do przemywania dziąseł niemowlaków.

W momencie pojawienia się w jamie ustnej dziecka pierwszego ząbka zaopatrz się w pierwszą szczoteczkę. Może to być silikonowa szczoteczka zakładana na palec albo mała manualna szczoteczka z bardzo miękkim włosiem.

W okresie wyrzynania się zębów, możesz poszukać gryzaka ze specjalnymi silikonowymi wypustkami masującymi wrażliwe dziąsła malucha, na które można nałożyć odrobinę pasty do zębów lub żelu na ząbkowanie.

Wybierając gryzak, zwróć uwagę na materiał, z jakiego został wykonany i czy nie ma twardych elementów, które mogą spowodować podrażnienie dziąseł.

Gryzak schłodzony w lodówce może przynieść ząbkującemu dziecku dodatkową ulgę.



Zapamiętaj!

- Zęby u każdego dziecka rosną w indywidualnym tempie. Nie ma powodów do zmartwień, jeżeli 9-miesięcznemu maluchowi jeszcze nie wyrosły ząbki lub wtedy, gdy 3-miesięczny już je ma.
- Konsultacji pediatrycznej lub dentystycznej wymaga brak uzębienia u 12-miesięcznego szkraba.

Dlaczego należy czyścić zęby dzieciom?

U dziecka, w takim samym stopniu jak u osób dorosłych, na dziąsłach i zębach gromadzą się resztki pokarmowe i powstaje płytka nazębna. Jeśli nie będzie usuwana, może wystąpić zapalenie dziąseł i choroba próchnicowa zębów.

Codzienna higiena jamy ustnej niemowlaka to nie tylko przemywanie dziąseł zwilżonym gazikiem, ale ich masaż i przyzwyczajanie do mycia zębów. Pomoże w tym szczoteczka do nauki samodzielnego mycia zębów przez zabawę. Pierwsza szczoteczka powinna mieć kształt dopasowany do małej rączki i bardzo miękkie, gęste włosie. Jej głównym zadaniem jest masowanie i odrażliwianie jamy ustnej dziecka oraz oczyszczenie zębów i dziąseł z resztek pokarmowych.

Nawet jeśli dajesz dziecku szczoteczkę do zabawy, pamiętaj, że małe dziecko nie jest w stanie samo wystarczająco zadbać o higienę jamy ustnej. Dlatego rano i wieczorem własnoręcznie czyść dziąsła i zęby dziecka specjalnie do tego przeznaczoną szczoteczką z delikatnym i miękkim włosiem.

W miarę zdobywania przez dziecko sprawności manualnej możecie ćwiczyć prawidłową technikę szczotkowania. Korzystna i wskazana jest ciągła pomoc dziecku przez rodziców przy myciu zębów, nawet do 8.–10. roku życia, kiedy jest już w stanie samodzielnie oczyszczać zęby.

Jak czyścić zęby dziecka?

- usiądź z dzieckiem w dogodnej pozycji (staraj się unikać pozycji leżącej)
- myj dziecku zęby metodą ruchów okrężnych
- używaj szczoteczki z małą główką oraz miękkim włosiem
- używaj past z odpowiednią zawartością fluoru
- stosuj minimalną ilość pasty
- pamiętaj również o czyszczeniu oraz masażu dziąseł dziecka



Zapamiętaj!

- Do około 3. roku życia rodzic powinien sam dbać o zęby dziecka, jednocześnie zachęcając je i ucząc samodzielnego mycia. W późniejszym okresie rodzic powinien kontrolować i aktywnie uczestniczyć w nauce mycia zębów przez dziecko, aż do 8.–10. roku życia.

Z fluorem czy bez?

Codzienne dbanie o higienę jamy ustnej jest jednym z podstawowych elementów zapobiegania chorobie próchnicowej.

Prawidłowe szczotkowanie powinno odbywać się dwa razy dziennie z użyciem pasty z fluorem w odpowiednim stężeniu dla wieku dziecka. Polska Akademia Stomatologii Dziecięcej – zgodnie z przyjętymi zaleceniami polskich i międzynarodowych grup ekspertów – zaleca stosowanie past do mycia zębów z fluorem od momentu pojawienia się pierwszego zęba. Fluor w paście do zębów nie tylko ogranicza szkodliwe działanie bakterii próchnicowych, ale również remineralizuje szkliwo (miejscowo wbudowuje się w szkliwo i je wzmacnia). Badania wykazały, że rozpoczęcie szczotkowania zębów z pastą z fluorem dwa razy dziennie przed ukończeniem 2. roku życia przez dziecko, istotnie zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby próchnicowej.

U dzieci do 3. roku życia zaleca się stosowanie past z zawartością 500–1000 ppm fluoru, u dzieci w wieku 3–6 lat past z zawartością minimum 1000 ppm fluoru, a u dzieci powyżej 6. roku życia past do 1450 ppm fluoru.

Zapamiętaj!

- Zawsze kontroluj ilość pasty, jaką Twoje dziecko nakłada na szczoteczkę. Dodatkowo, aby uniknąć zjadania pasty, wcieraj ją we włosie szczoteczki.
- Wybieraj pasty, w których składzie jest ksylitol – zapobiega próchnicy i nadaje paście słodki smak. Bakterie wywołujące próchnicę nie mogą z niego korzystać, więc nie produkują kwasów, które niszczą szkliwo.
- Badania wykazały, że fluor działa lepiej w obecności ksylitolu*.

*Xylitol enriched Fluoride toothpastes are more effective than Fluoride only toothpastes, „American Journal of Dentistry” 1995.



Utrzymanie szczoteczek w czystości

Łatwo zapomnieć o wymianie końcówki w szczoteczce, gdy istnieje milion innych rzeczy do zrobienia w ciągu dnia. Należy jednak pamiętać, że na włosiu szczoteczki mogą gromadzić się i rozprzestrzeniać bakterie.

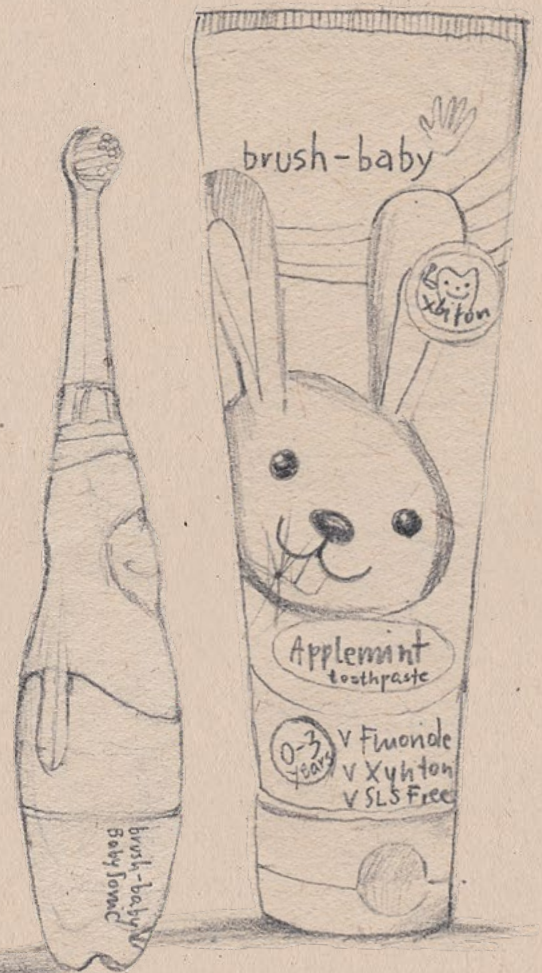
- Nie zapominaj o wymianie szczoteczek do zębów całej swojej rodziny raz na 2–3 miesiące lub wcześniej, jeżeli zauważysz, że włosie się zużyło.
- Pamiętaj o każdorazowej wymianie szczoteczki dziecka po chorobie – infekcji jamy ustnej (również Twojej), przeziębieniu, grypie czy zakażeniu pasożytami.
- Staraj się trzymać wszystkie szczoteczki w czystym, suchym i przewiewnym miejscu, aby mogły wyschnąć przed kolejnym użyciem. Zadbaj o to, aby główki szczoteczek do zębów nie stykały się ze sobą podczas przechowywania.

Zalety szczoteczek sonicznych

Szczoteczki soniczne to doskonały produkt do codziennej higieny jamy ustnej dziecka już od pierwszego ząbka. Dzięki drganiom wymiatająco-pulsacyjnym pomagają dokładnie oczyszczać zęby. Ruchy włókien wytwarzają mikrobąbelki, transportując pastę, ślinę i cząsteczki tlenu w trudno dostępne miejsca, dzięki czemu czyszczenie przestrzeni międzyczębowych staje się bardziej skuteczne, proste i wygodne.

Ważne, by wybierać szczoteczkę dostosowaną do wieku dziecka, o delikatnych częstotliwościach drgań sonicznych. Zbyt mocne vibracje mogą dziecko przestraszyć lub zniechęcić do mycia ząbków, a delikatne przyzwyczajają dziecko do manipulacji w buzi, masują i odrażliwiają jamę ustną dziecka.

Pamiętaj, że szczoteczka soniczna sama nie umyje zębów dziecka. Musisz regularnie jej używać i doczyszczać zęby dziecka, nawet jeśli próbuje już samo szczotkowanie.



Zajaczek z książki *Zajaczek u dentysty* Pauliny Kosiniak-Kamysz z ilustracjami Gabrieli Cichowskiej używa szczoteczki Brush-Baby Babysonic PRO oraz pasty Brush-Baby od 0 do 3 lat o smaku jabłkowo-miętowym.

Kiedy pierwsza wizyta u dentysty?

Na pierwszą wizytę u dentysty – wizytę adaptacyjną – warto wybrać się z dzieckiem jak najwcześniej. Najlepiej, gdy dziecko ma około 6 miesięcy lub pojawią się pierwsze ząbki (wtedy maluch siedzi na fotelu na kolanach rodzica). Jej celem jest kontrola jamy ustnej, ocena procesu ząbkowania i edukacja rodziców w zakresie zabiegów higienicznych, a także zaleceń dietetycznych.

Kolejne wizyty oprócz kontroli jamy ustnej mają na celu przede wszystkim kształtowanie pozytywnego nastawienia dziecka do otoczenia gabinetu, personelu i zabiegów stomatologicznych.

Częstotliwość wizyt kontrolnych u dentysty jest indywidualna dla każdego pacjenta, uzależniona od ryzyka próchnicy. U wszystkich dzieci powinno się oszacować takie ryzyko choroby próchnicowej, które opiera się na dotychczasowej historii próchnicy, obecnym stanie uzębienia, wywiadzie rodzinnym, analizie diety oraz higieny jamy ustnej, a także towarzyszących schorzeniach ogólnych.

U dzieci z niskim ryzykiem choroby próchnicowej wizyty kontrolne mogą odbywać się w odstępach 6-miesięcznych. W przypadku umiarkowanego i wysokiego ryzyka znacznie częściej, nawet co 2–3 miesiące.

Przypomnienie

Drogi Zajączku!

Z wielką radością przypominam, że nastał dzień Twojej pierwszej wizyty w gabinecie stomatologicznym. Nie mogę się doczekać, kiedy się z Tobą spotkam i rozpoczniemy naszą wspólną zdrową przygodę. Przed przyjściem umyj dokładnie zęby, zabierz ze sobą dobry humor i swoją ulubioną zabawkę.

Twój lekarz dentysta
Pani Zajączkowa



Dlaczego dieta jest tak ważna?

Nie tylko odpowiednia higiena i regularne wizyty u stomatologa są ważne w profilaktyce próchnicy, ale także odpowiednia, uboga w cukry dieta. Dziecko powinno odżywiać się różnorodnie, dostarczając wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, witamin i minerałów. Szczególnie ważne dla zdrowia zębów dziecka są pokarmy bogate w pełnowartościowe białko, wapń, żelazo, fosfor, fluor, magnez oraz witaminy A, E i D.

Niekorzystny wpływ na zęby ma nadmiar cukru w diecie dziecka. Cukier to najlepsza pożywka dla bakterii próchnicowych, dlatego w trosce o zdrowe zęby dziecka ograniczaj spożycie słodczy i słodkich napojów.

Pozwól dziecku na deser po głównym posiłku, lecz nie podawaj słodczy jako przekąskę w ciągu dnia. Ostrożnie też z sokami, szczególnie cytrusowymi. Wysokosłodzone napoje gazowane w ogóle nie powinny pojawiać się w diecie najmłodszych ze względu na powodowaną przez nie demineralizację szkliwa. Dziecko powinno głównie pić wodę.

Z uwagi na kształtowanie się zgryzu dziecko powinno jeść pokarmy o różnej konsystencji, również te twarde, które dziecko będzie żuło, pobudzając wzrost szczęki i żuchwy.

Ważne, żeby posiłki podawać dziecku o stałych porach, co 3–4 godziny i między posiłkami nie podjadać. Ograniczamy w ten sposób kontakt pokarmu z powierzchnią zębów.

Stosuj zasadę talerza zdrowego żywienia – połowę talerza powinny stanowić warzywa i owoce (z przewagą warzyw), pierwszą ćwiartkę węglowodany, najlepiej złożone, a druga ćwiartka to produkty będące źródłem białka.





Profilaktyka przeciwpróchnicowa

1. Myj dziecku zęby przynajmniej dwa razy dziennie: rano – po śniadaniu, i wieczorem – po ostatnim posiłku.
2. Nie pozwalaj dziecku zasypiać z butelką w buzi.
3. Podając dziecku mleko modyfikowane w nocy, pamiętaj, żeby popiło je wodą.
4. Bezwzględnie nie oblizuj smoczka czy też sztuczków dziecka. Nie jest również zalecane całowanie dziecka w usta. W ten sposób przekazujemy dziecku swoje bakterie z jamy ustnej.
5. Nie dosładzaj dziecku napojów.
6. Podając dziecku sok do picia, rozcieńczaj go wodą.
7. Pamiętaj, że owoce również zawierają dużą ilość cukru.
8. Zadbaj o dietę bogatą w wapń, fosfor i witaminy (A, D, C).
9. Unikaj w diecie swojego dziecka ciasteczek, chrupek kukurydzianych, batoników i innych produktów oblepiających zęby i dziąsła.
10. Regularnie, co 3–6 miesięcy, odwiedzaj z dzieckiem stomatologa.
11. Myjąc zęby dziecku, stosuj pastę z fluorem i ksylitolem – w ilości odpowiedniej do wieku.
12. Staraj się, aby Twoje dziecko nie podjadało między posiłkami.

Zachęć swoje dziecko do mycia zębów

1. Daj dziecku dobry przykład – myjcie zęby razem.
2. Pozwól swojemu dziecku, aby umyło zęby pluszakom i Tobie.
3. Wspólnie wybierzcie odpowiednią szczoteczkę i pastę – polecamy świecąca i tańcząca.
4. Podczas mycia zębów śpiewajcie piosenkę „Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda...”.
5. Czytajcie książeczki i oglądajcie filmiki o myciu ząbków.
6. Pokaż dziecku, jak wygląda próchnica, i wyjaśnij, dlaczego tak ważne jest mycie zębów.
7. Zabawa! Zajrzyj dziecku do buzi i szukaj robaczków w ząbkach. Szczoteczka posłuży za narzędzie do wymiatania robaczków.
8. Wybierzcie szczoteczkę z wbudowanym zegarem (wyłączy się sama po 2 minutach mycia) lub wykorzystajcie klepsydrę.
9. Chwal malucha podczas mycia ząbków.
10. Wydrukuj Kalendarz Mycia Zębów i po dokładnym umyciu zębów pokoloruj z dzieckiem odpowiednie pole na kalendarzu. Możesz też w nagrodę wydrukować dziecku zadania znajdujące się na kolejnych stronach poradnika.

Powodzenia!



Jak dbać o zęby dziecka?

Kalendarz mycia zębów



poniedziałek

wtorek

środa

czwartek

piątek

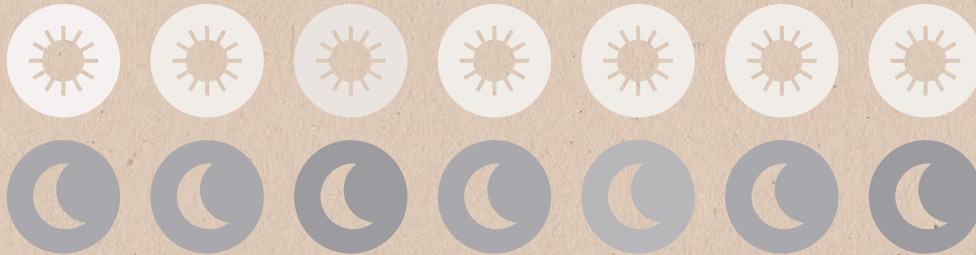
sobota

niedziela

tydzień 1



tydzień 2



tydzień 3

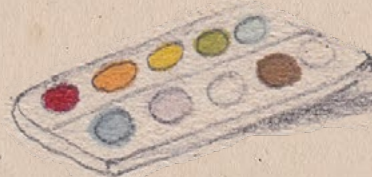
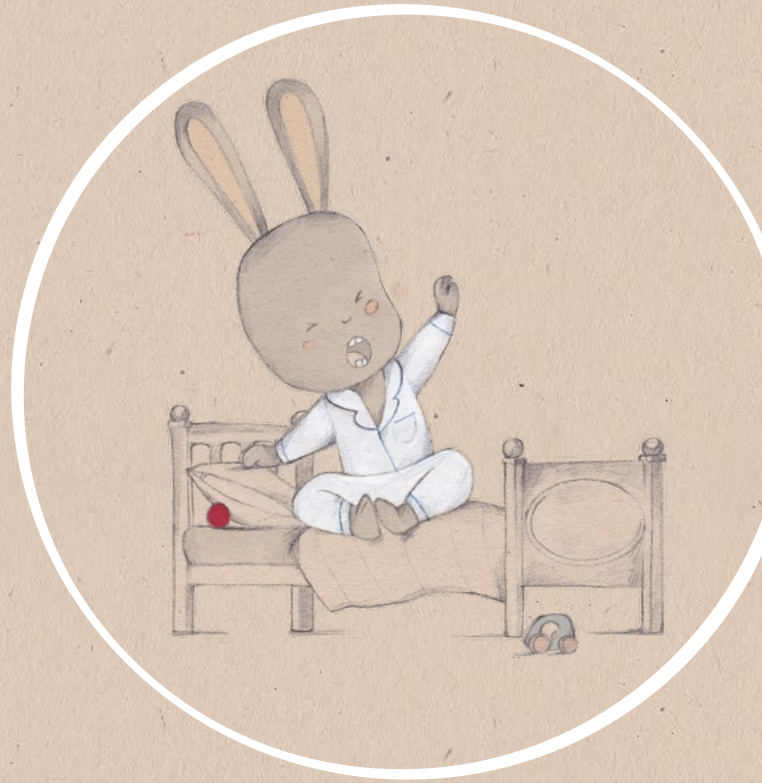


tydzień 4



Zajączek właśnie się obudził
i pędzi do łazienki wyszczotkować zęby.
Co przyda się Zajączkowi?
Otocz czerwonym kółkiem,
co wykorzysta do porannej toalety.

Mycie zębów
to ważna sprawa!

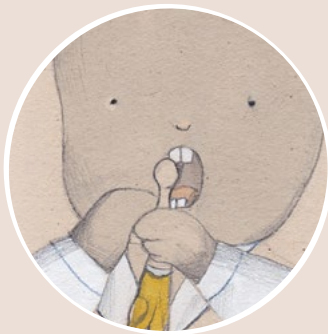


Zajączek bardzo starannie szczotkuje zęby
na górze i na dole, z lewej i z prawej strony.
Trzyma szczoteczkę i robi kółeczka.

Nie zapomina też o języku.

Poćwiczysz razem z nim?

Narysuj, jakie ruchy wykonuje
Zajączek szczoteczką.



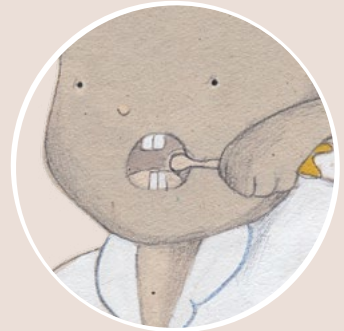
na górze
i na dole,



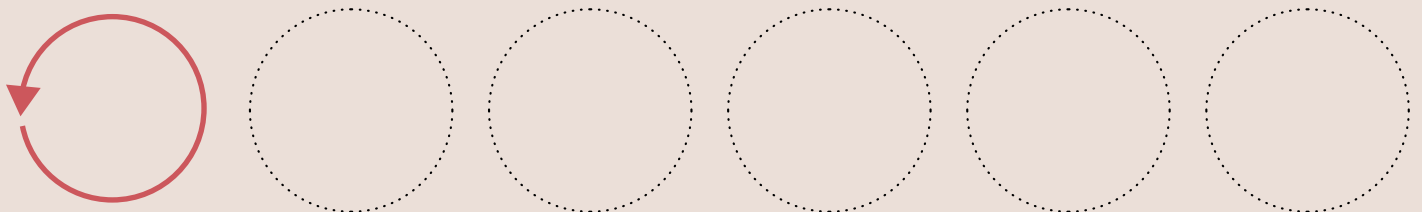
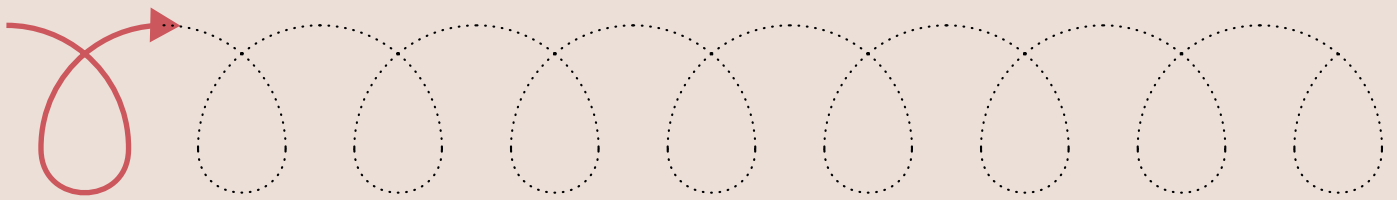
z prawej
i z lewej strony,



z przodu
i z tyłu.



Pamiętamy
o miejscach
od strony języka!



Zajaczek bardzo lubi malować farbami.
Zobacz, ile odbić swojej dłoni przygotował.

Niestety rysunki się pomieszały.

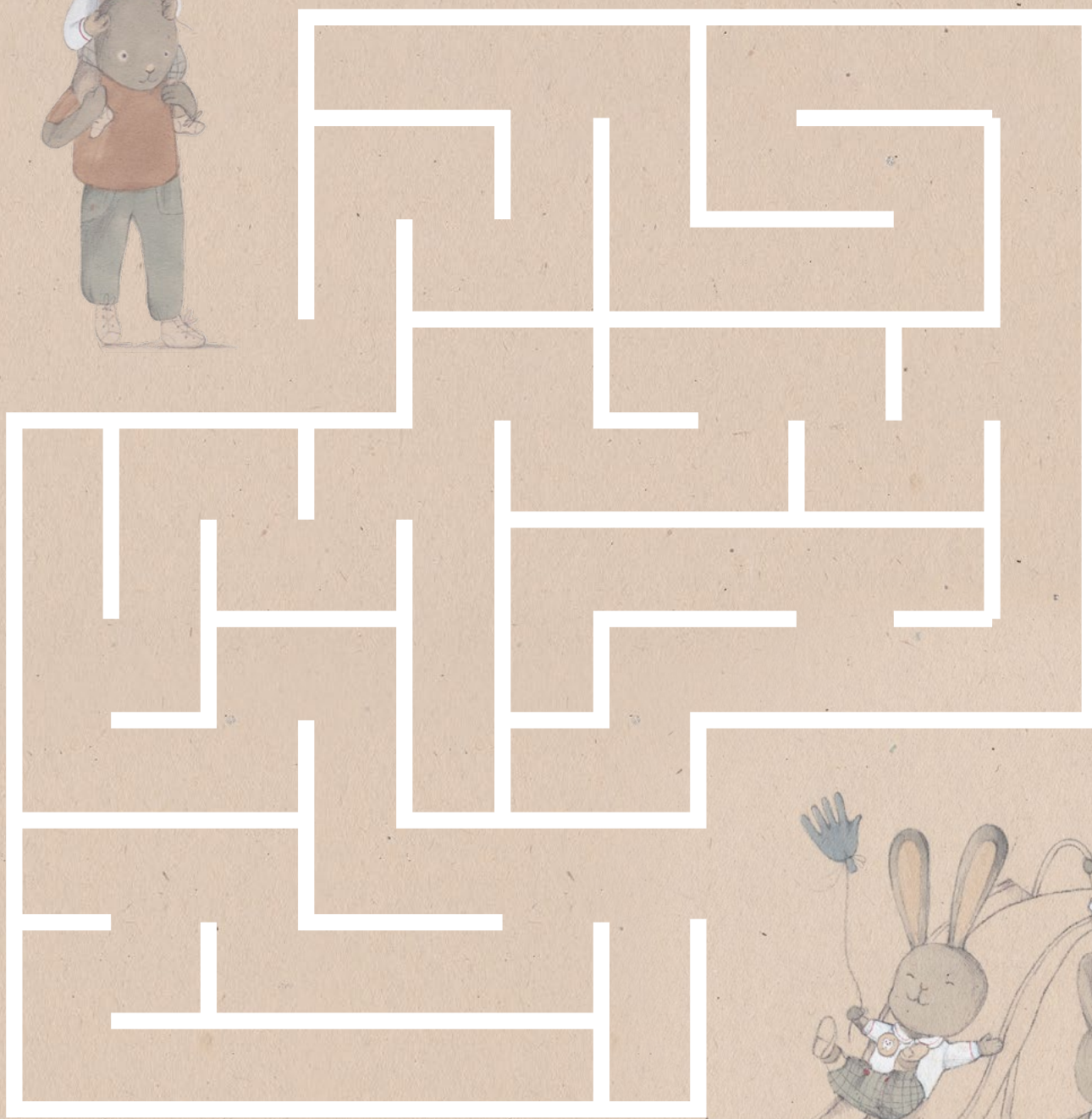
Pomóż mu połączyć w pary lewą i prawą
dłoń w każdym z kolorów.





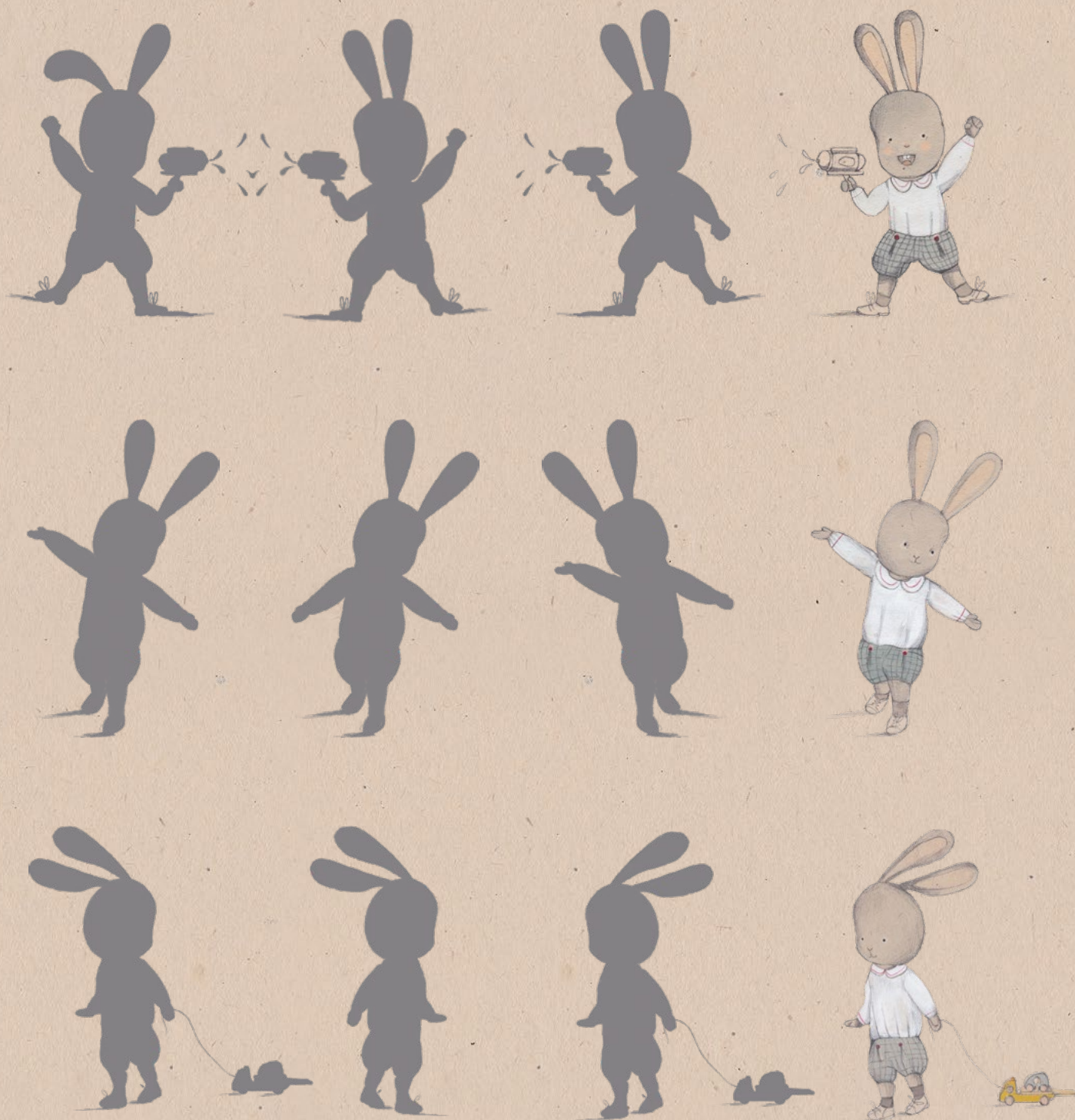
Po wizycie u Dentystki
Zajączek wybrał się z Tatą na plac zabaw.
Którędy dotrą do zjeżdżalni?

Narysuj drogę Zajączka i Taty.



Na placu zabaw w słoneczny dzień Zajączek
lubi obserwować swój cień podczas
wykonywania różnych czynności.

Ciekawe, czy uda Ci się rozpoznać Cień Zajączka
przy poszczególnych zabawach.



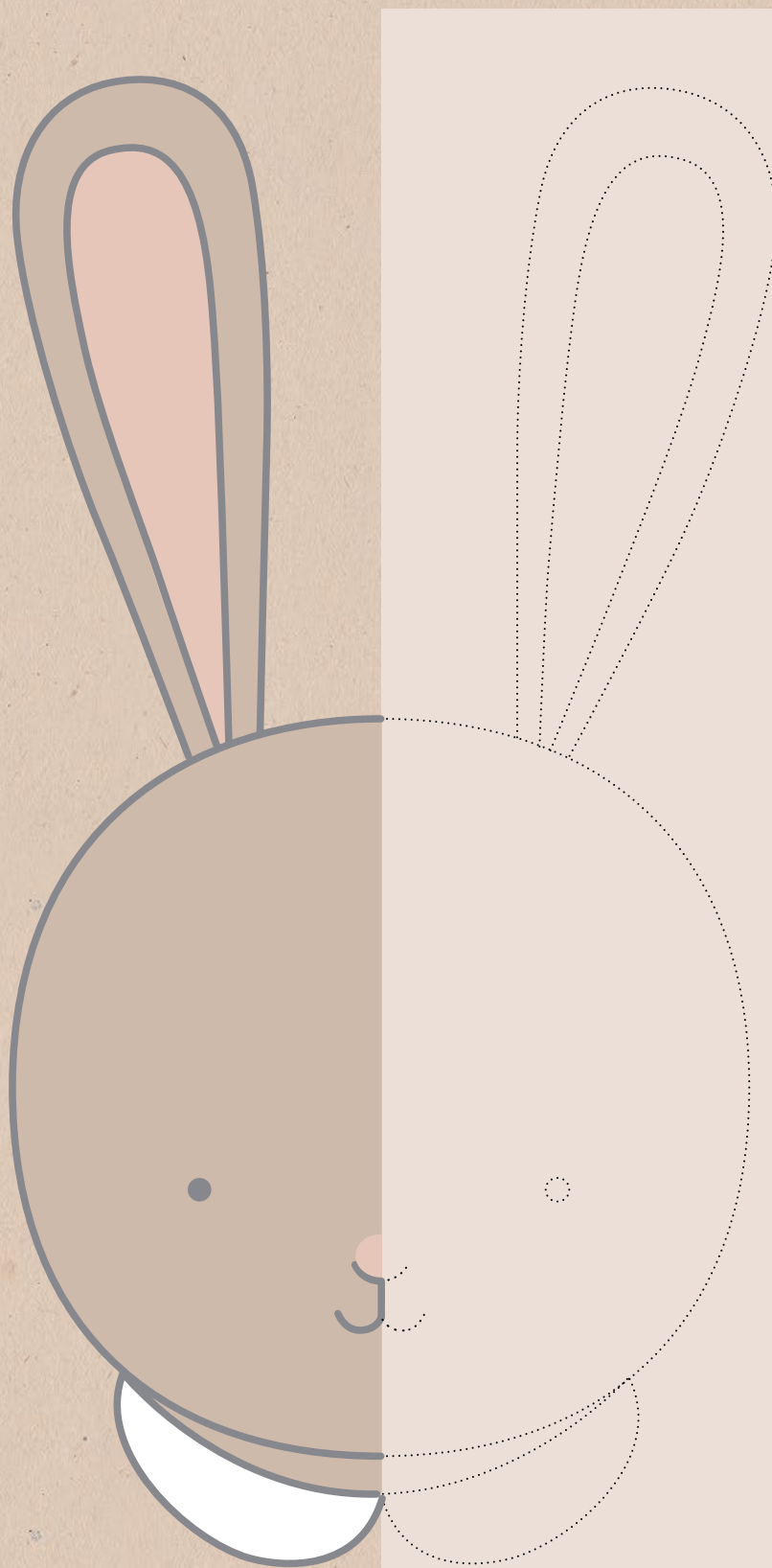
Po wizycie u dentysty Zajączek postanowił
narysować coś dla swojej Pani Dentystki.
Sprawdź, co to było,
a potem porównaj poniższe rysunki

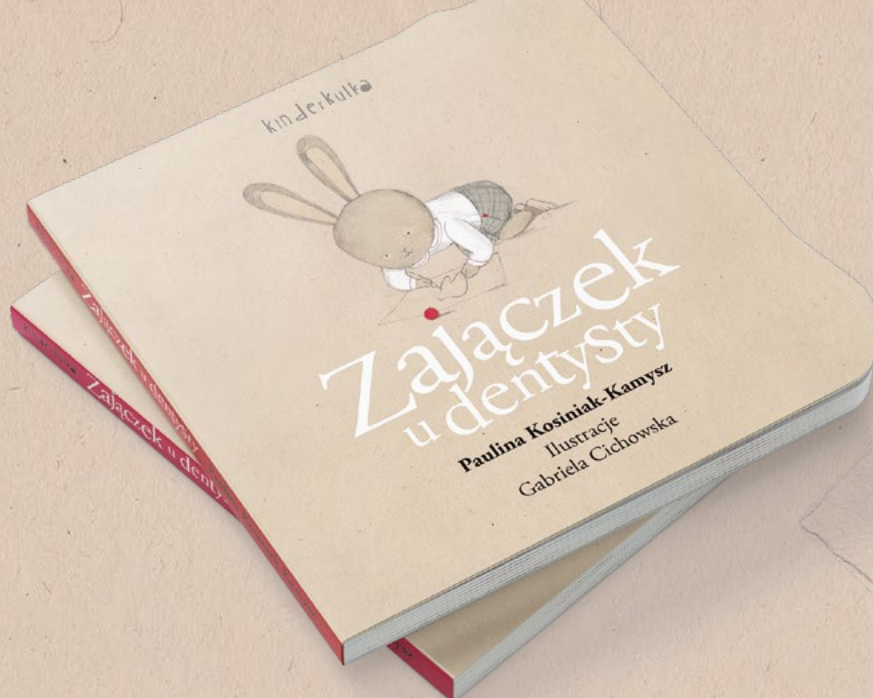
i odszukaj 5 różnic
między nimi.



Dziś w przedszkolu Zajączek rysował swój portret.
Niestety nie zdążył dokończyć rysunku.
Pomóż mu – dokończ rysować Zajączka

a potem go pokoloruj.





Ilustracje autorstwa Gabrieli Cichowskiej pochodzą z książki „Zajaczek u dentysty” wydanej przez Wydawnictwo Kinderkulka.

Paulina Kosiniak-Kamysz



fot. Diana Błażków

W pierwszej kolejności mama – 3-letniej Zosi oraz półtorarocznej Różyczki. W drugiej – lekarz dentysta. Jest ortodontką w dwóch warszawskich klinikach. Od lat jest wolontariuszką w Fundacji Wiewiórki Julii, która zapewnia opiekę stomatologiczną chorym i wykluczonym dzieciom. Pasjonuje się sportami ekstremalnymi.

Gabriela Cichowska



fot. Adrian Stykowski

Życiową pasją Gabrieli Cichowskiej, urodzonej w Rzeszowie, jest twórczość plastyczna. Artystka uprawia rysunek, malarstwo i grafikę, a wiele z jej plastycznych kompozycji powstaje na potrzeby książek dla dzieci. Absolwentka ASP im. Jana Matejki w Krakowie, a obecnie pedagog na ASP im. Władysława Strzemińskiego w Łodzi, mimo młodego wieku otrzymała już kilkanaście nagród i wyróżnień w kraju i za granicą. Zbiera pluszowe misie w każdej postaci – nawet te biedniutkie, pobrudzone lub rozprute, zniszczone zębem czasu. Kiedy tylko może, naprawia je, czyści i zszywa, przywraca życiu.

Pobierz broszurę na www.kinderkulka.pl



Zapoznaj dziecko z dźwiękami, które może usłyszeć w gabinecie dentystycznym.

kinderkulka

www.kinderkulka.pl

Instagram Facebook Kinderkulka

brush-baby

www.brushbaby.pl

VILLA
NOVA
DENTAL CLINIC

RMF

mał
nio
kowa

199 TOYS

julii
Fundacja Wiewiórek

