

# PROFILAKTYKA DOMOWA ZAPOBIEGANIA PRÓCHNICY U DZIECI

## Zapobieganie próchnicy zębów u dzieci zależy w szczególności od:

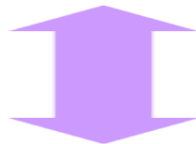
- prawidłowych nawyków żywieniowych;
- utrzymywanie właściwej higieny jamy ustnej;
- stosowanie związków fluoru;
- regularne wizyty w gabinecie stomatologicznym;
- **dziecko pierwszy raz u dentysty powinno pojawić się między 6 a 12 miesiącem życia kiedy pojawiają się u niego pierwsze zęby mleczne. Jest to tzw. wizyta adaptacyjna.**

## Wykształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych:

- nie należy przyzwyczajać dziecka do jedzenia słodczy;
- najlepiej ograniczyć spożywanie słodczy do specjalnych okazji (np. Szwecja-słodkie soboty);
- przed spoczynkiem nie podawać słodczy oraz słodkich napojów;
- potrawy zawierające cukier powinny być spożywane w czasie głównych posiłków;
- konsystencja pokarmów powinna być twarda, należy unikać potraw papkowatych i kleistych;
- należy zachowywać przerwy pomiędzy posiłkami;
- jako przekąski należy podawać surowe jarzyny oraz owoce;
- spożywamy posiłki o regularnych porach dnia;
- unikamy przekąsek i zachowujemy przerwy między posiłkami;
- ograniczamy spożywanie pokarmów kariogennych na korzyść niskoprzetworzonych (owoce, warzywa, mięso, produkty pełnoziarniste);
- promujemy pokarmy o konsystencji twardej;
- pokarmy zawierające cukier i kwasy podajemy w czasie głównych posiłków;
- na koniec posiłku podajemy pokarm obojętny dla tkanek zęba, np. twardego sera;
- odstawiamy karmienie z butelki w 12.-18. miesiącu;
- w nocy i przed snem nie podajemy napojów innych niż woda.

## Odpowiednia dieta

- Pamiętajmy o zachowaniu przerw pomiędzy głównymi posiłkami;
- Gaś pragnienie wodą a nie słodzonymi, kolorowymi, gazowanymi napojami;
- Słodycze zastąp świeżymi owocami i warzywami;
- Jako przekąskę podawaj warzywa lub jogurt naturalny;
- Po spożyciu słodkich i lepkich pokarmów neutralizuj je np. serem lub szklanką mleka;
- **Leki w płynie zawierające cukier ( smakowe syropki) podawane często i długoterminowo**



- **Próchnica butelkowa- proces przebiega szybko, rozpoczyna się na powierzchniach wargowych, przednich zębach szczęki, a następnie obejmuje wszystkie powierzchnie. Główną przyczyną jest karmienie i zasypianie dzieci z butelką z pokarmem słodzonym.**



**Dzieci NIE mogą korzystać z past przeznaczonych dla dorosłych!**

- Z tego powodu, że mają zbyt wysoki poziom fluoru;
- Małe dzieci powinny używać past do zębów bez zawartości fluoru, ponieważ często nie umieją wypluwać pasty;
- W wieku 2-4 lat stężenie fluoru powinno wynosić od 250-500 ppm;
- Dla dzieci w wieku 4-12 lat stężenie fluoru powinno wynosić ok. 1000ppm.;
- Dzieci powyżej 12 roku życia mogą używać pasty dla dorosłych;
- Czyszczenie zębów powinno trwać ok. 2 min.

**Nie zapominajmy o czyszczeniu języka!**

**Ilość pasty na szczoteczce – wielkości ziarna grochu!**

**Nici dentystyczne:**

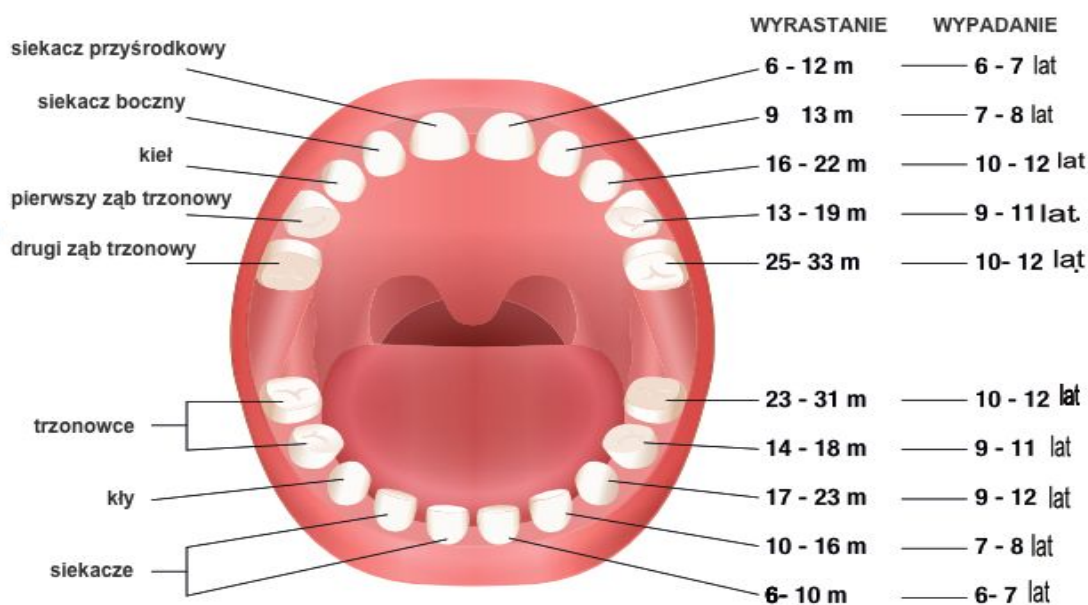
- Nie ma efektywnego mycia zębów bez użycia nici!
- Szczoteczka oczyszcza tylko 3 z 5 powierzchni zębów (powierzchnie styczne);
- U małych dzieci w uzębieniu mlecznym – zabiegi takie wykonują rodzice;
- Jeżeli dziecko nie opanowało techniki nitkowania można użyć specjalnych trzymadełek do nici.



**Rady dotyczące wizyty u stomatologa:**

- Nie należy straszyć dziecka dentystą- powoduje dentofobię;
- Wybierać na wizytę taką porę dnia, żeby dziecko było wypasane i w dobrym humorze;
- Nie bezpośrednio po posiłku;
- Po każdej wizycie wręczyć dziecku nagrodę- motywowanie do kolejnych wizyt;
- Zabawa w domu w dentystę lub czytanie dziecku książeczek związanych z wizytą u dentysty;
- Wybór odpowiedniego stomatologa, warto przeczytać opinie.

## SCHEMAT WYRASTANIA I WYPADANIA ZĘBÓW MLECZNYCH



### Propozycję do obejrzenia razem z dziećmi:

1. Świnka Peppa "U Dentysty" Bajki Po Polsku

<https://www.youtube.com/watch?v=KeNv3DAvvZ8>

2. Myj zęby z piosenkami

<https://www.youtube.com/watch?v=lLlLL2FIPK4>

3. Instrukcja mycia zębów u dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=HEbPQA0EP4U>

4. Dr Ząbek i legenda Zębolandii

<https://www.youtube.com/watch?v=tmYVbeJBn8E>

5. Bajka Gang Słodziaków Wizyta Borysa u dentysty

<https://www.youtube.com/watch?v=MU595YN6ic4>

mgr Joanna Jaworska