

Jak ochronić dziecko przed próchnicą



Próchnica zębów mlecznych może być przyczyną wielu chorób – nie tylko jamy ustnej, lecz także całego organizmu. Ubytki próchnicowe lub braki zębów, które są spowodowane próchnicą, utrudniają prawidłowe odżywianie dziecka i rozwój mowy. Próchnica zębów mlecznych jest też jedną z przyczyn wad zgryzu. Dlatego utrzymanie zdrowych zębów mlecznych do czasu ich wymiany na zęby stałe jest ważnym elementem opieki nad dzieckiem.

Skąd ta próchnica

Przyczyny próchnicy są znane. Do jej powstania przyczyniają się bakterie próchnicotwórcze. Wytwarzają one kwasy z cukrów dostarczanych z pożywieniem. Kwasy bakteryjne powodują odwapnienie (demineralizację) szkliwa zębów. Jeśli ilość kwasów jest niewielka lub są wytwarzane rzadko, ślina zobojętnia je i naprawia uszkodzenia szkliwa (remineralizuje). Jeśli kwasy są wytwarzane w dużej ilości lub często (np. przy częstym spożywaniu cukru), obrona śliny jest niewystarczająca i pojawiają się oznaki próchnicy.

Zęby mleczne są szczególnie wrażliwe na działanie kwasów. Tkanki zębów mlecznych (szkliwo i zębina) zawierają znacznie mniej minerałów (wapnia i fosforanów) niż zęby stałe u dorosłych. To sprzyja powstawaniu próchnicy.

Bakterie

Bakterie próchnicotwórcze są przenoszone do jamy ustnej dziecka od innych osób (najczęściej od rodziców lub opiekunów), np. poprzez oblizywanie smoczka lub tyłeczki, którą dziecko jest karmione. Jeśli te osoby mają dużo bakterii próchnicotwórczych (np. gdy mają ubytki próchnicowe lub ich higiena jamy ustnej jest zła), bakterie te trafiają w ten sposób do jamy ustnej dziecka. Aby zapobiec próchnicy zębów u dziecka, dbaj o zdrowie swoich zębów i przestrzegaj zasad higieny jamy ustnej.

Cukry

Cukry, które bakterie mogą przetworzyć na kwasy, to glukoza, fruktoza, sacharoza, laktoza, skrobia przetworzona (np. poddana obróbce cieplnej).

Co jest szkodliwe dla zębów

- dodawanie cukrów wolnych do pożywienia dziecka (np. cukru stołowego, miodu, syropów, soków owocowych)
- częste spożywanie produktów z cukrami wolnymi i długi czas ich spożywania (np. lizaki)
- spożywanie produktów słodzonych, które długo pozostają na powierzchni zęba (produkty kleiste)

Cukry zawarte w surowych warzywach i owocach nie są dostępne dla bakterii, ponieważ znajdują się wewnątrz komórki roślinnej. Gotowanie, pieczenie, wyciskanie owoców lub warzyw sprawia jednak, że cukier jest uwalniany z komórki roślinnej i staje się próchnicotwórczy.

Jak dbać o higienę jamy ustnej

Niemowlę i dziecko do 3. roku życia



Zabiegi higieniczne u dziecka wykonuj nawet w bezzębnej jamie ustnej. Delikatnie przecieraj dziąsła wilgotnym gazikiem (zwilżonym np. wodą przegotowaną / słabym naparem rumianku / płynem z ksylitolem) nawiniętym na palec lub specjalnym napastrkiem. Kiedy zęby wyrzną się, zacznij stosować szczoteczkę do zębów z miękkim włosiem i czyść zęby dziecka dwa razy dziennie. Warto stosować preparaty, które zawierają ksylitol (np. płyny lub nasączone nim chusteczki). Do trzeciego roku

życia pozostałości pasty usuwaj z jamy ustnej wilgotnym gazikiem. U małych dzieci pasta do zębów z fluorem powinna być stosowana tylko przez rodziców.

Dzieci starsze i dorośli

Starsze dzieci i dorośli powinni czyścić zęby za pomocą szczotki ze średnią twardością włosia i pasty do zębów z fluorem. Podczas szczotkowania nie należy pomijać żadnej powierzchni zęba. Myjąc zęby, nie wyczyści się szczelin między nimi. Do tego służy nić dentystyczna. Nić – rozpiętą między palcami wskazującymi lub nałożoną na specjalne trzymadło – należy wprowadzić między zęby, a następnie wyprowadzić (w ścisłym kontakcie z powierzchnią zęba). Należy pamiętać, aby oczyścić obie powierzchnie kontaktujących się zębów. Nić powinna poruszać się tylko w kierunku pionowym, aby nie uszkodzić dziąsła. Należy używać jej przed myciem zębów. Po ich wyszczotkowaniu pastą z fluorem należy wypluć nadmiar pasty (nie płukać wodą).



Ważne wskazówki

- zęby dziecka do 7–8 roku życia powinni czyścić rodzice
- na szczoteczkę do zębów należy nakładać zalecaną ilość pasty do zębów
- pastę do zębów z fluorem zaleca się, gdy zawartość tego pierwiastka w wodzie pitnej nie przekracza 1 mg

Wiek dziecka	Zawartość fluoru w paście	Ilość pasty nakładanej na szczoteczkę
6–36 miesięcy	1000 ppm F	śladowa
3–6 lat	1000 ppm F	ziarno grochu
Od 6 lat	1000 ppm F	pasek o długości 1–2 cm



Zęby należy szczotkować według przyjętego schematu, np. najpierw zewnętrzne powierzchnie zębów, potem – wewnętrzne, najpierw zęby górne, potem – dolne.

- Rozpocznij czyszczenie zębów nicią dentystyczną u dziecka, gdy wyrzną mu się wszystkie zęby mleczne; najważniejsze jest oczyszczanie przestrzeni między zębami trzonowymi.
- Szczególnie ważne jest czyszczenie zębów przed snem, ponieważ w czasie snu zmniejsza się wydzielanie śliny i tym samym zmniejszają się jej możliwości ochronne.



Środki, które stosujemy do higieny jamy ustnej w domu, to:

- pasty do zębów,
- płyny do płukania jamy ustnej z fluorem,
- środki przeciwbakteryjne i hamujące odkładanie się złogów nazębnych.

Płyny do płukania jamy ustnej można stosować dopiero od szóstego roku życia. Środki, które zawierają alkohol, są niewskazane dla dzieci.

Aby zapobiec próchnicy zębów u dziecka, przyszła mama powinna dbać o zęby już w czasie ciąży, a po porodzie – kontynuować profilaktykę u siebie i dziecka.

Okres ciąży

W czasie ciąży:

1. przestrzegaj zasad higieny jamy ustnej

- szczotkuj zęby po każdym posiłku pastą z fluorem, a **w przypadku wymiotów – płucz** jamę ustną wodą lub roztworem sody oczyszczonej (łyżeczka do herbaty na szklankę przegotowanej wody), aby zobojętnić kwasy,
- stosuj nić dentystyczną,
- stosuj bezalkoholowe płukanki, które zawierają fluorki i środki przeciwbakteryjne;

2. dbaj o prawidłowe odżywianie

- ogranicz cukier w diecie oraz ilość spożywanych produktów, które go zawierają,
- stosuj dietę zbilansowaną i bogatą w białko, wapń, fosfor, fluor i witaminy (A, C i D), aby zapewnić prawidłowe tworzenie i mineralizację zawiązków zębów dziecka,
- spożywaj produkty „ochronne” dla zębów, czyli stymulujące wydzielanie śliny, zobojętniające kwasy, zawierające minerały potrzebne do naprawy uszkodzeń szkliwa lub działające przeciwbakteryjnie – np. warzywa i owoce, produkty mleczne (naturalne, nieowocowe ani desery) i ksylitol, np. w gumie do żucia;

UWAGA! W życiu płodowym rozwijają się receptory smakowe dziecka. Jeśli kobieta w ciąży często spożywa słodkie, dziecko może mieć większą skłonność do słodkich pokarmów.

3. zgłoś się do dentysty w celu uzyskania informacji o sposobach zapobiegania próchnicy zębów mlecznych (np. jak pielęgnować jamę ustną dziecka, jakie są zasady prawidłowego odżywiania oraz jakie są metody i czym jest bezpieczeństwo profilaktyki fluorkowej) oraz o tym, jak właściwie dbać o własne zęby (np. usunięcie złogów nazębnych – skaling, leczenie ubytków próchnicowych wraz z ewentualnym leczeniem endodontycznym, usunięcie zębów, które stanowią źródło infekcji, zastosowanie profesjonalnych metod zapobiegania próchnicy zębów – lakierowanie zębów).

UWAGA! Kontrolne badanie jamy ustnej oraz profesjonalne zabiegi higienizacyjno-profilaktyczne u kobiet w ciąży należy powtarzać w każdym trymestrze. Kolejne wizyty kontrolne powinny mieć miejsce po porodzie – co pół roku, począwszy od 6. miesiąca życia dziecka.

Leczenie stomatologiczne może być przeprowadzone w trakcie całej ciąży, ale najkorzystniejszy jest czas między 14. a 20. tygodniem. W pierwszym trymestrze leczenie stomatologiczne ogranicza się do zabiegów koniecznych.

Dziecko

Aby zapobiegać chorobom jamy ustnej u dzieci, od pierwszych miesięcy życia dziecka:

- dbaj o higienę bezzębną jamy ustnej dziecka i rozpocznij szczotkowanie zębów, kiedy się pojawią,
- przestrzegaj zasad prawidłowego odżywiania dziecka,
- zgłoś się na wizytę kontrolną do dentystry – najlepiej między 6. a 12. miesiącem życia dziecka:
 - poznasz zasady zapobiegania chorobom jamy ustnej u dziecka (zalecenia higieniczne i dietetyczne),
 - dentysta oceni stan zdrowia jamy ustnej i wyrzynania zębów,
 - dentysta oceni stan higieny jamy ustnej i ryzyko wystąpienia próchnicy,
 - dowiesz się więcej o zabiegach profilaktycznych (m.in. o lakierowaniu zębów),
 - rozpoczniesz stopniową adaptację dziecka do gabinetu stomatologicznego.

Dieta dziecka

Pierwsze dwa lata

Najbardziej korzystne dla niemowląt jest karmienie mlekiem kobiecym połączone z prawidłową suplementacją witaminy D. Nie ma przeciwwskazań do kontynuowania karmienia piersią po ukończeniu przez dziecko 12 miesięcy. Mimo zawartości wielu czynników ochronnych mleko kobiece posiada właściwości próchnicotwórcze. Próchnicotwórcze są także mieszanki dla niemowląt, nawet te, które nie zawierają sacharozę. Najbardziej szkodliwe dla zębów jest słodzenie pokarmów i płynów podawanych dziecku oraz zbyt częste podawanie soków owocowych.

Aby uniknąć próchnicy zębów u dziecka:

- czyść zęby dziecka z resztek pokarmu, zwłaszcza po karmieniu przed snem (również przed drzemką w ciągu dnia),
- zachowuj odstępy między karmieniami,
- nie wydłużaj czasu karmienia,
- unikaj karmienia w nocy,
- nie dodawaj cukrów do posiłków, które dziecko spożywa,
- wraz z wyrzynaniem zębów wprowadzaj pokarmy coraz mniej rozdrobnione i nie podawaj pokarmów ani płynów przez butelkę ze smoczką,
- przyzwyczajaj dziecko do picia wody (zwłaszcza w nocy),
- przyzwyczajaj dziecko do picia z kubka (unikaj stałego stosowania kubka z „dzióbkiem”),
- podawaj dziecku warzywa i świeże owoce, a nie soki owocowe,
- wprowadzaj przekąski, które nie powodują próchnicy.



UWAGA! Gryzienie twardych, bogatych w błonnik pokarmów umożliwia prawidłowy wzrost szczęki i żuchwy (zapobiega wadom zgryzu) i pobudza wydzielanie śliny, która chroni zęby.

Dzieci starsze, młodzież i dorośli

Po ukończeniu 2 lat wskazane jest:

- spożywanie 4–5 posiłków w ciągu dnia, unikanie dodatkowych przekąsek i zachowanie co najmniej 2-godzinnych przerw między posiłkami,
- promowanie spożywania:
 - świeżych warzyw i owoców,
 - niesłodzonych produktów mlecznych (mleko, ser, jogurt naturalny),
 - produktów **bogatych w białko** (mięsa, drobiu, ryb, jaj) i **zawierających białka bogate w argininę** (np. tuńczyka, orzechy, nasiona słonecznika, dyni, fasoli, arbuza i soi),
 - wody,
 - zamienników cukru, zwłaszcza ksylitolu,
- unikanie spożywania:
 - słodkich i kwaśnych pokarmów i płynów – soki owocowe i kwaśne pokarmy (np. owoce cytrusowe) powinny być spożywane w czasie posiłków, płyny słodkie i kwaśne najlepiej spożywać przez słomkę,
 - pokarmów miękkich i kleistych.