

# Dzieciństwo bez próchnicy

Jak sprawić, by dziecko cieszyło się zdrowym, radosnym uśmiechem?



Próchnica to poważny problem, z którym boryka się coraz więcej dzieci. W dodatku na ich zębach pojawia się coraz wcześniej. Próchnicę ma już ponad połowa, bo aż 57% trzylatków, 80% pięcioletków i aż 90% siedmiolatków. Statystyki podają, że 35% polskich dzieci w wieku 7 lat ma przynajmniej jedną plombę, a 12% dzieci w tym wieku ma już za sobą pierwsze przeżycia związane z usunięciem chorego zęba. W porównaniu ze średnimi europejskimi wynoszącymi odpowiednio 15% i 9% nasze pociechy nie wypadają najlepiej.

## ZA PÓŹNY START

Główną przyczyną złego stanu uzębienia polskich dzieci jest zbyt mała wiedza dorosłych na temat higieny stomatologicznej. W większości domów temat zębów pojawia się dopiero wraz z pierwszą nauką szczotkowania, a pierwsza wizyta u dentysty ma miejsce, gdy pojawia się bólowy problem. Tymczasem na pierwszy ogień jamy ustnej powinniśmy zabrać dzieci, gdy tylko zaczną żąbkować – już w 6. miesiącu życia, a higienę jamy ustnej rozpoczynać jeszcze zanim zęby się pojawią. Dzieci łatwiej przyzwyczajają się do dbania o buzię, gdy po karmieniu będziemy im przecierać dziąsła zwilżonym wodą gazikiem. Zaczną również łączyć fakt jedzenia z koniecznością dbania o zęby. Zanim pojawią się pierwsze mleczaki i będzie można użyć szczoteczki, warto oswojać najmłodszych z przedmiotami do czyszczenia jamy ustnej np. gryzakami w kształcie pierścienia.

## MLECZAKI

Zęby mleczne nie powinny być traktowane lekceważąco jako przejściowe. Ich rola jest szczególna, ponieważ umożliwiają prawidłowe odżywianie dziecka, zapewniają estetyczny wygląd jego twarzy i dobre samopoczucie, wpływają na prawidłowy rozwój mowy, a przede wszystkim utrzymują przestrzeń dla zębów stałych, które będą wyrzynać się na ich miejscu. W Polsce nadal pokutuje przekonanie, że o zęby mleczne nie trzeba dbać. Tymczasem drobnoustroje, które rozwijają się w jamie ustnej w początkowym okresie życia, nie znikają wraz z wypadnięciem zębów mlecznych, a wręcz przeciwnie namnażają się, atakując nowo powstające zęby. Dlatego tak ważne jest, by jak najwcześniej zacząć systematycznie dbać o dziąsła i pierwsze zęby. I tak, gdy zaczną wyrzynać się pierwsze siekacze, możemy je tylko wycierać, aby nie sprawić dzieciom bólu. Dziąsła w tym okresie mogą być bardziej wrażliwe na dotyk.

Gdy pojawią się już całe zęby, przed szczoteczką, możemy zastosować specjalne akcesoria do czyszczenia – gryzak w kształcie pierścienia lub szczoteczkę-naparstek zakładaną na palec. Warto jak najwcześniej dawać dziecku do rączki szczoteczkę, np. podczas kąpeli, by oswojało się z tym przedmiotem. Także rytuał wspólnego mycia zębów pozwoli wykształcić u dzieci zdrowe nawyki.

## SKĄD PRÓCHNICA?

Niewiele osób wie, że próchnica jest chorobą zakaźną i że można jej uniknąć, stosując się do pewnych zasad. Podobnie jak w przypadku grypy, osoby z niewyleczonymi zębami powinny unikać bezpośredniego całowania dziecka w usta, obliźwania smoczka czy

łyżeczki, picia z jednego kubka. Ważne jest także przechowywanie szczoteczki dziecka tak, by nie miała styczności ze szczoteczkami dorosłych, by drobnoustroje znajdujące się na włosiu nie miały szansy się przemieścić.

## DIETA

W zapobieganiu występowania próchnicy u dzieci nie bez znaczenia jest także przestrzeganie odpowiednich zasad żywienia. Szczególnie ważne jest unikanie podjadania między głównymi posiłkami. Przegryzki nie tylko przyklejają się do zębów, ale mają też negatywny wpływ na poziom pH w jamie ustnej i czas regeneracji szkliwa. Starajmy się jak najwcześniej wprowadzać do diety twarde pokarmy wymagające dłuższego gryzienia. Do dobrych codziennych praktyk należą także: unikanie słodkich produktów i zastępowanie soków wodą.

## KONSEKWENCJE

Dzieci z ubytkami w zębach mlecznych nie mogą prawidłowo jeść, a czasami także mówić. Natomiast usunięcie zębów zaatakowanych przez próchnicę przyczynia się do wad zgryzu w późniejszym wieku. Lepiej zadbać o zęby, by nasze pociechy mogły cieszyć się uśmiechem nie tylko we wczesnym dzieciństwie. W życiu dorosłym próchnica może zwiększać ryzyko wystąpienia cukrzycy, problemów z nerkami czy stawami, a nawet zawału serca.



## MÓJ PRZYJACIEL DENTYSTA

Częste przeglądy stomatologiczne mogą sprawić, że wizyty u dentysty nie będą kojarzone z bólem i stresem. Próchnica wykryta we wczesnym stadium – gdy na zębach mlecznych pojawiają się białe lub żółte plamki jest całkowicie wyleczalna, a jej usunięcie nie wiąże się z żadnym bólem.

Wśród najczęstszych błędów popełnianych przez rodziców w związku z wizytą dziecka u dentysty są: przekazywanie swoich złych emocji, podenerwowanie oraz oszukiwanie dzieci. Gdy obiecujemy, że „nie będzie bolało”, dziecko nie będzie przygotowane na nawet najmniejszy ból i odczuje go silniej. Używając zaś sformułowania „nie bój się”, spotęgujemy strach

i zapowiemy oczekiwanie na coś, czego dziecko może się bać. Przed pierwszą wizytą warto jedynie zasygnalizować, że wiercenie jest nieprzyjemne.

## JAK CZĘSTO DO DENTYSTY?

Wyrzynanie się zębów mlecznych następuje około 6. miesiąca życia, dlatego na pierwszą wizytę w gabinecie stomatologicznym opiekun powinien zgłosić się z dzieckiem pomiędzy 6. a 12. miesiącem życia (zanim dojdzie do pojawienia się pierwszych objawów próchnicy). Istnieje wtedy sposobność ustalenia strategii postępowania w zakresie profilaktyki stomatologicznej oraz adaptacji dziecka do leczenia. Systematyczne kontrolowanie stanu zębów w trakcie wizyt profilaktycznych planowane jest przez lekarza stomatologa. Nie wolno dopuścić, żeby mały pacjent zgłosił się do lekarza dopiero w przypadku bólu zęba. Wizyta może wtedy być nieprzyjemna, a jej efektem będzie pojawienie się fobii dentystycznej u malucha.

**PAMIĘTAJ,  
WIZYTA  
U DENTYSTY  
NIE RZADZIEJ  
NIŻ W:**



## ZAPOBIEGANIE

Problem próchnicy u dzieci jest na tyle poważny, że wymaga podejmowania skutecznych działań. Od 2012 roku w ramach projektu „Dzieciństwo bez próchnicy”, dzieci w wieku 2-6 lat uczestniczą w ciekawych zajęciach edukacyjnych, nauczyciele przedszkolni otrzymują nieodpłatne pakiety materiałów edukacyjnych i pomocy dydaktycznych. Rodzice uczestniczą w spotkaniach z edukatorami. Z kolei pediatrzy oraz pielęgniarki i położne biorą udział w specjalistycznych szkoleniach mających na celu dotarcie do grupy opiekunów najmłodszych dzieci w wieku 0-2 lat. Jak dotąd do projektu przystąpiło 5909 przedszkoli, a 106 tys. dzieci zostało objętych działaniami edukacyjnymi.

– Środowisko przedszkolne sprzyja przekazywaniu wiedzy i nabywaniu umiejętności w zakresie pielęgnacji jamy ustnej, w okresie, kiedy dziecko już niejednokrotnie bywa zagrożone chorobą próchnicową zębów. Współdział rodziców oraz profesjonalnie przygotowanych nauczycieli przedszkolnych daje swego rodzaju gwarancję skutecznego, długoterminowego kształtowania tych zachowań także w środowisku rodzinnym – mówi prof. Maria Borysiewicz-Lewicka z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, uczestnicząca w projekcie. – Edukacja zdrowotna w stomatologii jest długotrwałym procesem. Efekty zdrowotne szkolenia dzieci zachowują zdrowiem jamy ustnej także w dorosłym wieku – dodaje pani profesor. Projekt finansuje Szwajcaria w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy, wspólnie z Ministerstwem Zdrowia.

więcej informacji na [www.zdrowie.gov.pl](http://www.zdrowie.gov.pl) i [www.zebymalegodziecka.pl](http://www.zebymalegodziecka.pl)