

Miesiąc zdrowego uzębienia dzieci

Luty to miesiąc zdrowego uzębienia dzieci. Kiedy tylko dziecku wyrosną zęby, należy zadbać o zdrowie jego jamy ustnej. A oto wskazówki „na dobry początek”, które pomogą utrzymać zdrowe uzębienie dziecka.

Próchnica butelkowa (BBTD) to poważne schorzenie stomatologiczne dotyczące dzieci pomiędzy pierwszym i czwartym rokiem życia, które jest najczęstszą przyczyną wypadania zębów u dzieci.

BBTD spowodowane jest długotrwałym narażeniem zębów na kontakt z płynami takimi jak mleko, odżywki i sok, szczególnie, kiedy butelka pozostaje w ustach podczas zasypiania czy drzemki. Pozwalanie dziecku na ssanie butelki lub piersi dłużej niż wymaga tego karmienie, niezależnie od tego, czy dziecko w tym czasie śpi czy nie, również może wywołać BBTD. Podczas snu dziecka płyny bogate w cukry zbierają się wokół zębów i stają się odżywką dla bakterii. Bakterie te wytwarzają kwas niszczący szkliwo zęba i po wielu takich atakach mogą spowodować próchnicę. Narażenie zębów na długotrwały kontakt z takimi substancjami może powodować silne bóle zębów, a w rezultacie wywołać ropnie i wypadanie zębów.

A oto, co należy zrobić, aby uniknąć BBTD.

- **Nigdy nie kłaść dziecka do łóżka z butelką.** Po osiągnięciu siódmego lub ósmego miesiąca życia większość dzieci nie potrzebuje karmienia w nocy. Jeżeli butelka jest niezbędnym elementem nocnej rutyny, należy napełnić ją wodą, a nie słodkimi napojami.
- **Butelkę należy podawać dziecku tylko podczas posiłków.** Nie należy stosować butelki jako smoczka; nie można też pozwolić, aby dziecko chodziło z nią lub piło z niej przez dłuższy czas. Może to spowodować nie tylko do BBTD, lecz również urazy zębów dziecka, jeżeli wywróci się podczas ssania butelki.
- **Uczmy dziecko pić z kubka** możliwie jak najszybciej, zwykle przed ukończeniem roku. Picie z kubka nie powoduje gromadzenia się płynów wokół zębów, ponadto kubka nie da się zabrać do łóżka. Rodzice, którzy martwią się, że z kubka płyn może się wylać łatwiej niż z butelki, szczególnie z dala od domu, mogą korzystać z kubeczków z pokrywką lub ze słomką, ze specjalnym zaworem zapobiegającym rozlewaniu.
- **Jama ustna dziecka musi pozostać czysta.** Jest to istotny element zapobiegania próchnicy zębów. Wraz z pojawieniem się pierwszego zęba należy czyścić dziąsła i okolice zębów dziecka miękką szmatką, co najmniej raz dziennie. Po karmieniu należy delikatnie oczyścić **dziąsła i wyrzynające się zęby dziecka miękką szczoteczką do zębów dla niemowląt.**
- **Uzębienie dziecka należy sprawdzać raz w miesiącu,** szukając ewentualnych objawów próchnicy, takich jak białe smużki na górnych czterech zębach przednich przy linii dziąseł.
- **Codziennie czyścić zęby dziecka miękką szczoteczką dla dzieci i wodą** od czasu, kiedy dziecku wyrosnie siedem do ośmiu zębów.

Kiedy dziecko skończy dwa lata, należy zacząć czyścić mu zęby raz lub dwa razy dziennie, najlepiej po śniadaniu i przed pójściem spać. Kiedy dziecko będzie w stanie wypłukać pastę do zębów i nie połykać jej, czas zacząć stosować pastę do zębów fluoryzowaną. Wystarczy odrobina

pasty do zębów wielkości ziarnka grochu, aby ograniczyć ilość pasty, którą dziecko mogłoby przypadkiem połknąć.

Fakty na temat próchnicy butelkowej dzieci

- Próchnica butelkowa dzieci częściej dotyka zębów górnych niż dolnych.
- Siekacze i trzonowce wyrzynają się wcześniej niż kły. Ponieważ siekacze i trzonowce są dłużej narażone na działanie czynników wywołujących ubytki, zwykle są też poważniej uszkodzane.
- Zęby mleczne wyrastają w tych miejscach szczęki, w których później pojawią się zęby stałe. Zęby mleczne są niezbędne do przeżuwania, mówienia i sprzyjają dobremu samopoczuciu dziecka.
- Próchnica zębów mlecznych może uszkodzić wyrzynający się ząb stały i zwiększyć ryzyko jego próchnicy, powodując ból i kłopoty ze zdrowiem ogólnym u niektórych dzieci.
- Jeżeli dziecko woli miękkie pokarmy, a także krzywi się bądź płacze jedząc pożywienie zimne, słodkie lub twarde, warto wybrać się do stomatologa na kontrolę.
- Pierwszymi objawami próchnicy butelkowej dzieci są białe plamki lub smużki na górnych zębach przednich. BBTD wykrytą na tym etapie można wyleczyć zwykłą fluoryzacją i zmianą diety.
- BBTD na etapie zaawansowanym może spowodować konieczność skomplikowanego leczenia, np. założenia koron ze stali nierdzewnej lub powłoki ochronnej, leczenia miazgi, bądź usunięcia zęba. Niezbędne będzie prawdopodobnie podanie znieczulenia, bądź całkowite uspienie małego dziecka przed wykonaniem takich zabiegów.

Wizyta z dzieckiem u stomatologa

Jeżeli nie ma powodów do niepokoju, dentysta zwykle chce obejrzeć dziecko 6 miesięcy po pojawieniu się jego pierwszego zęba, i nie później niż po skończeniu 12 miesięcy.

Wizyty u dentysty mogą spowodować nerwowość nawet u wielu dorosłych, dlatego jest tym ważniejsze, aby dziecko czuło się tam swobodnie. Najważniejszym celem pierwszej wizyty jest zapoznanie dziecka z gabinetem i rozwinięcie u niego zaufania do dentysty i innych pracowników. Dentysta uważa taką wizytę za okazję do przełamania lodów. Jeżeli dziecko jest zbyt wystraszone, odczuwa dyskomfort bądź nie wykonuje poleceń dentysty, konieczne może okazać się rozłożenie takiej wizyty na szereg krótkich wizyt.

Warto przedstawić wizytę u dentysty jako coś, czego dziecko będzie oczekiwać. Dentyści dają następujące wskazówki:

Warto unikać takich fraz jak “bądź dzielny” i “nie bój się”.



- Nie warto próbować samodzielnie wyjaśnić szczegółów pierwszej wizyty.
- Warto unikać takich fraz jak “bądź dzielny” i “nie bój się”.
- Nie należy dziecka niczym przekupywać, aby skłonić go do wizyty w gabinecie. Zamiast tego należy być pozytywnym i zapewniać, że wizyta będzie wielką frajdą.

Wizyta powinna potrwać od 15 do 30 minut i obejmować prześwietlenia, delikatne, lecz szczegółowe zbadanie zębów, dziąseł, szczęki, zgryzu i tkanki jamy ustnej. Celem badania jest zarówno zauważenie ewentualnych problemów, jak i ustanowienie punktu odniesienia, który umożliwi dentyście śledzenie wzrostu i rozwoju dziecka. W zależności od wieku i stopnia współpracy dziecka, stomatolog lub asystent może również oczyścić i wypolerować zęby dziecka i nałożyć miejscowo preparat fluoryzacyjny.

Na pierwszą wizytę rodzice powinni przynieść dokumentację medyczną dziecka. Pracownicy gabinetu odpowiedzą na wszelkie pytania nasuwające się wówczas rodzicom. Dentysta będzie się starał być możliwie łagodny i cierpliwy, aby dziecko wyrobiło dobre nastawienie do gabinetu dentystycznego i dbałości o stan własnego uzębienia.

Wczesna wizyta u dentysty może w dużym stopniu zapobiec i zmniejszyć problemy z uzębieniem w późniejszym rozwoju dziecka.