

JAK DBAĆ O ZDROWE ZĘBY MOJEGO DZIECKA?

Prawidłowa higiena jamy ustnej rozpoczyna się przed pojawieniem się u dziecka pierwszego zęba

Dzieci rodzą się ze wszystkimi zębami. Nie widać ich, ponieważ są one ukryte pod dziąsłami. Zęby mleczne zaczynają wyżynać się z dziąseł około 6 miesiąca życia. Jednak ważne jest, aby naukę prawidłowej higieny jamy ustnej rozpocząć jeszcze przed pojawieniem się pierwszego zęba. Ze zdrowych dziąseł wyrastają zdrowe zęby.

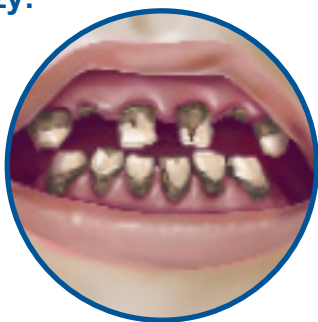
Wszystkie zęby mleczne wyżynają się dzieciom normalnie przed zakończeniem trzeciego roku życia. Jest to **pierwszy garnitur zębów** u dzieci. Zęby mleczne zaczynają wypadać około 6-go roku życia; wtedy zaczynają pojawiać się **zęby stałe**. Istnienie szpar między zębami mlecznymi jest rzeczą zupełnie normalną. Są one potrzebne, aby zęby stałe mogły wyżynać się bez przeszkód. Większość zębów stałych jest już widoczna w wieku 13 lat.

Poważnym problemem jest tzw. próchnica butelkowa

Próchnica butelkowa może wystąpić wtedy, gdy małe dzieci są karmione mlekiem, papkami i sokami z butelki przez zbyt długi czas.

Aby jej uniknąć, należy:

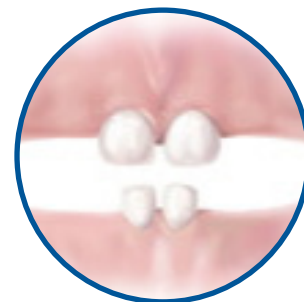
- Zabierać dziecku butelkę po skończeniu karmienia.
- Nie kłaść dziecka do łóżeczka z butelką.



Kilka wskazówek, jak zapewnić dzieciom zdrowe i mocne zęby

Wiek 0-2 lat

- Po karmieniu należy dziecku przetrzeć dziąsła delikatną ściereczką. Pomoże to usunąć z dziąseł kleistą warstwę zwaną płytką bakteryjną, która może powodować próchnicę zębów.
- Należy zęby myć dwa razy dziennie wodą i szczoteczką do zębów o miękkich włóknach.
- Na pierwszą wizytę do dentysty należy pójść z dzieckiem przed jego pierwszymi urodzinami.



Wiek 3-5 lat

- Poczynając od 3 roku życia należy zacząć stosować pastę do zębów z fluorem - Stosować tylko niewielką ilość pasty - wielkości ziarenka grochu. Po umyciu zębów należy dopilnować, aby dziecko wypłuło wszystko z ust.
- Należy oduczyć dziecko nawyku ssania kciuka i używania smoczka przed ukończeniem przez nie 4 roku życia.
- Należy wtedy zacząć chodzić co 6 miesięcy do dentysty na regularne wizyty kontrolne.



JAK DBAĆ O ZDROWE ZĘBY MOJEGO DZIECKA?

Wiek 6–9 lat

- Należy rozpocząć stosowanie nitki dentystycznej, gdy tylko sąsiednie zęby zaczną się ze sobą stykać.
- Proszę powiedzieć dziecku, że wypadanie zębów mlecznych jest zjawiskiem całkowicie normalnym. Tylko w ten sposób mogą wyżynać się zęby stałe.



- Dopóki dziecko nie będzie w stanie samo dbać o właściwe nawyki higieny jamy ustnej, rodzice muszą mu pomagać w używaniu dwa razy dziennie szczoteczki do zębów i nitki. Należy zawsze zwracać szczególną uwagę na zęby odcinka bocznego, ponieważ tam może gromadzić się więcej płytki.



Wiek 10–12 lat

- Należy wyrobić w dziecku uprawiającym kontaktowe dyscypliny sportu nawyk stosowania elastycznej osłony na zęby, aby chroniło ono w ten sposób swój zdrowy i piękny uśmiech.

Wiek 13+

Rodzicom najłatwiej zainteresować swoje dzieci ich wyglądem przez uświadamianie im i przypominanie, że zdrowy uśmiech i świeży oddech zapewniają ładny wygląd i dobre samopoczucie.

**Aby uzyskać więcej porad dotyczących zdrowia
dzieci proszę skontaktować się ze swoim dentystą
lub odwiedzić stronę oralb.com**

Kilka praktycznych wskazówek

- Należy zachęcać nastolatków noszących stałe aparaty ortodontyczne, aby bardzo starannie szczotkowali zęby i stosowali nitkę dentystyczną.
- Wygląd zębów po zdjęciu aparatu zależy od tego, jak dokładnie czyścili zęby i aparat podczas jego użytkowania.
- Należy im zasugerować, aby nosili ze sobą w torebce lub plecaku szczoteczkę i pastę do zębów oraz nitkę dentystyczną i stosowali je w ciągu dnia.



Kilka wskazówek, jak poprawić zdrowie jamy ustnej dzieci

- Należy rozpocząć naukę prawidłowej higieny jamy ustnej jeszcze przed pojawieniem się pierwszego zęba. Ze zdrowych dziąseł wyrastają zdrowe zęby.
- Rodzice powinni zabrać dziecko na pierwszą wizytę do dentysty przed jego pierwszą rocznicą urodzin, a potem, poczynając od wieku 3 lat, robić to regularnie co 6 miesięcy.
- Ważne jest, aby dziecko szczotkowało zęby dwa razy dziennie pastą do zębów z fluorem oraz żeby rozpoczęło stosowanie nitki dentystycznej, jak tylko zaczną się stykać ze sobą zęby sąsiednie.
- Dzieci powinny ograniczyć ilość spożywanych słodkich i lepkich pokarmów oraz płynów, co pomoże im uchronić się przed próchnicą zębów.