

# Profilaktyka próchnicy zębów u dzieci i młodzieży.



# STOMATOLOGIA DZIECIĘCA= PEDODONCJA

STOMATOLOG DZIECIĘCY= **PEDODONTA**



# PRÓCHNICA

Czynniki powodujące próchnicę:

1. Płytki nazębne ( bakterie)
2. Substrat (cukry z pożywienia)
3. Czas ( nie ważna ilość spożytego cukru ale czas przebywania w jamie ustnej)
4. Podatność zęba na próchnicę



# PRÓCHNICA

**Jest chorobą zakaźną!!!**



# Profilaktyka próchnicy

## 1. Profesjonalna



## 2. Domowa



# Żywnienie w profilaktyce próchnicy

## 1. Okres rozwoju płodowego:

- wymaga sterowania dietą matki
- w okresie ciąży i laktacji jest zwiększone zapotrzebowanie na pełnowartościowe białka, sole mineralne ( wapń, fosfor, żelazo i fluor), witaminy A, C, D
- ograniczone spożycie cukru (tkanki zębów tworzą się podczas życia płodowego)

## 2. Okres niemowlęcy:

- Podstawowym pokarmem jest mleko
- Najlepsze mleko matki, (jałowe, ma odpowiednią temperaturę, zawiera w optymalnym stopniu białka, węglowodany, tłuszcze, sole mineralne i witaminy
- Nie należy podawać słodkich napojów oraz smoczków z cukrem czy z miodem w celu uspokojenia-powoduje to tzw. **Próchnicę butelkową zębów mlecznych!**

# Próchnica butelkowa



### **3. Okres poniemowlęcy:**

- Zaleca się karmienie łyżeczką
- Niewskazane jest przedłużone karmienie z butelki papkowatymi i słodkimi pokarmami, szczególnie przed snem
- Dziecko nie przyzwyczajone do słodyczy w okresie poniemowlęcym nie ma potrzeby ich spożywania

### **4. Okres przedszkolny**

- Owoce oraz soki owocowe działają próchnicotwórczo na zęby, najlepiej podawać je podczas głównych posiłków
- Ograniczyć groźne dla zębów są pokarmy papkowane, kleiste, słodkie, które tworzą płytkę nazębną ( krówki, chipsy, banany, lizaki , czekolada, zagęszczone soki typu Kubuś))
- Ograniczyć spożywanie słodyczy do specjalnych okazji (Szwecja-słodkie soboty)
- Korzystniej spożyć większą ilość słodyczy jednorazowo
- Wyeliminować podjadanie między posiłkami



# Czynniki korzystne dla zębów w pożywieniu

- Surowe jarzyny i owoce przez swoją włóknistą budowę oczyszczają jamę ustną z osadów
- Chleb gruboziarnisty, dzięki zawartości celulozy zapobiega przyleganiu resztek pokarmowych
- Wit B6 redukuje próchnicę
- Zwiększona zawartość tłuszczów redukuje próchnicotwórcze działanie cukrów
- Białka
- Wapń
- Fosfor
- Substytuty cukru: sorbitol , ksylitol
- **FLUOR** (owoce morza, ryby, liście herbaty)



# Higiena jamy ustnej

## SZCZOTKOWANIE ZĘBÓW

**Myj dziąsła niemowlęcia, zanim jeszcze w jego buzi pojawią się pierwsze zęby!!!**

Po posiłku należy przemywać je gazikiem nasączonym letnią, przegotowaną wodą lub rumiankiem by usunąć resztki jedzenia. Najłatwiej będzie to zrobić, jeśli gazik jest rozłożony i nawinięty na palec wskazujący .

# Kiedy pierwsza szczoteczka?

**Gdy tylko w buzi niemowlęcia pojawią się pierwsze ząbki, zacznij myć je miękką szczoteczką ( ok. 6 miesiąca życia).**

- Na początku najlepiej silikonowa, nakładaną na palec, a przy zwiększonej liczbie zębów - z miękkiego włosa z zaokrąglonymi brzegami
- Myć zęby po każdym posiłku, przynajmniej dwa razy dziennie (rano i wieczorem).
- Początkowo myjmy bez pasty, a szczoteczka jest zwilżona letnią wodą lub rumiankiem
- Po opanowaniu płukania i wypluwania przez dziecko, można wprowadzić pastę do zębów odpowiednią dla wieku
- Ilość pasty na szczoteczce – wielkości ziarna grochu
- U dzieci zaleca się przedłużone wypluwanie (30-60s) przy ograniczeniu do minimum ilości wody do płukania

# **OBOWIĄZEK MYCIA ZĘBÓW U DZIECI SPOCZYWA NA RODZICACH!!!!**



# SZCZOTECZKI DO ZĘBÓW

- U małych dzieci zalecana metoda szczotkowania-metoda szorowania
- U starszych dzieci metoda Fonesa
- Wymiana szczoteczki co 3 miesiące
- Przechowywana na sucho, nie w zamknięciu, w przewiewnym miejscu
- Nie zostawiaj dziecka samego w łazience
- Można używać szczoteczek elektrycznych ( myją zęby, masują dziąsła, łatwe w użyciu , szczególnie zalecane u dzieci niepełnosprawnych)



# Nici dentystyczne

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



# Wykałaczk

Nie są zalecane dzieciom ze względu na możliwość uszkodzenia  
dziąsła

## Irygatory wodne

Szczególnie zalecane u dzieci noszących aparaty ortodontyczne



# Kiedy pierwsza wizyta w gabinecie?

## WIZYTA ADAPTACYJNA

Pierwsza wizyta dziecka w gabinecie stomatologa powinna odbyć się wówczas, gdy wyrzynają się pierwsze zęby mleczne, aby sprawdzić czy są zdrowe i prawidłowo ustawione. Kolejne wizyty powinny mieć miejsce co 3 - 4 miesiące.

Zalecana przed pierwszym rokiem życia dziecka, nie później niż przed 3 rokiem!!!

Wczesny, pozbawiony bólu kontakt dziecka z lekarzem stomatologiem oswaja je z wizytami u lekarza i przygotowuje dziecko do leczenia zębów, jeżeli zajdzie taka potrzeba.



# Rady dla rodziców

- Nie straszyć dziecka dentystą-powoduje dentofobię
- Wybierać na wizytę taką porę dnia, żeby dziecko było wyspane 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 lekarza
- Nie zmieniać wybranego lekarza
- Nie używać dla dziecka niezrozumiałych i „strasznych” słów np. wiercenie, znieczulenie ,ekstrakcja

# Dzieci NIE mogą korzystać z past przeznaczonych dla dorosłych!

- Dla dzieci w wieku 0-7 lat stężenie fluoru powinno wynosić ok. 500-1000ppm.
- Dzieci powyżej 7 roku życia mogą używać pasty dla dorosłych, czyli 1500ppm
- Pasty do zębów dla najmłodszych dodatkowo posiadają bardzo delikatny smak. Niektórzy producenci specjalnie nie wytwarzają past o zapachu i smaku łakoci, aby nie zachęcić najmłodszych do połykania pasty.  
Czyszczenie zębów powinno trwać ok. 2 min
- **Nie zapominajmy o czyszczeniu języka**

# Ważne !

- Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej zaleca **1000ppm fluoru** w paście do zębów od pojawienia się pierwszego zębka
- od szóstego roku życia ilość **1450ppm**, dokładnie taka jak u osób dorosłych.
- Pasty z fluorem stosowane w odpowiedniej ilości **nie są szkodliwe dla dzieci !**

# Profilaktyka profesjonalna

## 1. Lakierowanie

Przesycanie twardych tkanek zębów związkami fluoru, za pomocą lakierów, pianek, żeli

## 2. Lakowanie

Zamykanie bruzd świeżo wyrzniętych zębów stałych i mlecznych światłoutwardzalnym materiałem uwalniającym fluor

## 3. Scaling

# DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

Prezentacja została opracowana na potrzeby projektu „Edukacja, promocja i profilaktyka w kierunku zdrowia jamy ustnej dla dzieci, młodzieży i ich rodziców w Szkole Podstawowej w Bilczy”

dr n. med. lek. stom. Monika Włosowicz

mgr Barbara Tomaszewska

