

Jak dbać o zęby u dziecka



Wiedza w pigułce:

- **Mycie zębów należy rozpocząć już wtedy... gdy dziecka nie ma jeszcze zębów.** Niemowlak powinien mieć przecierane dziąsła i jamę ustną gazą zwilżoną wodą. Można posłużyć się także specjalną nakładką na palec dorosłego – zakończona delikatnymi silikonowymi włoskami skutecznie usuwa resztki mleka z jamy ustnej.
- Rodzice powinni pamiętać, że **nie należy oblizywać łyżeczek dziecka oraz smoczka**, który upadł – to najprostszy sposób na przeniesienie próchnicy dorosłego na dziecko.
- Dobrze jest wprowadzić **nawyk picia wody zamiast słodkich napojów**, soków itp. Cukier i sztuczne barwniki osłabiają szkliwo i zwiększają ryzyko wystąpienia próchnicy.
- Dziecko powinno w odpowiednim momencie rozpocząć **spożywanie stałych pokarmów**. Zbyt długie podawanie maluchowi papek i przecierów spowodować może wady zgryzu, który później trudno się pozbyć.
- Zadaniem rodzica jest **dobranie szczoteczki**, której wielkość główki będzie odpowiednia dla buzi dziecka. Dentyści zalecają korzystanie ze **szczoteczek z miękkimi włóknami** ze względu na to, że umożliwiają one łagodną pielęgnację dziąseł.
- Warto również pamiętać o **nakładaniu odpowiedniej ilości pasty do zębów**. Na przykład w przypadku szczoteczki elektrycznej przeznaczonej dla dzieci w wieku 3-5 lat ilość pasty powinna odpowiadać wielkości ziarnka groszku.
- Wyniki badań potwierdzają, że **szczoteczki elektryczne dla dzieci usuwają znacznie więcej płytki bakteryjnej ze wszystkich obszarów jamy ustnej** niż zwykła, manualna, dziecięca szczoteczka do zębów.
- Nie należy straszyć dziecka wizytą u dentysty. Rodzic powinien wytłumaczyć, na czym polega wizyta u stomatologa i oswoić potencjalny strach dziecka. Nie warto także kłamać, że nie będzie bolało. Mimo środków łagodzących, zazwyczaj zabiegi stomatologiczne są odczuwalne, więc nie ma sensu zatajać tego przed maluchem i narażać go na rozczarowanie.

Więcej informacji w artykułach:

<https://1000dni.pl/7-12-miesiecy/jak-dbac-o-zeby-u-dziecka-aby-nie-dopuscic-do>

<https://lovedent.pl/jak-dbac-o-zeby-swojego-dzicka/>

Zdrowe ząbki- zdrowy zgryz

Jak zapobiec wadom zgryzu?

Choć wady zgryzu u dzieci są różne, mają jedną wspólną cechę – nie są defektem kosmetycznym, lecz problemem zdrowotnym, który będzie miał wpływ na ich dorosłe życie. Aby zapobiec rozwojowi wad zgryzu u dziecka, należy przede wszystkim pamiętać, by prawidłowo układać je w czasie snu i karmienia, używać odpowiednio ukształtowanych smoczków, zapobiegać nawykowi ssania palca, warg, policzków, nagryzania różnych przedmiotów. Bardzo ważne jest również to, by nie zaniedbywać higieny jamy ustnej i leczyć próchnicę zębów już od najwcześniejszych lat życia dziecka. Na wady zgryzu u dziecka rodzice nieświadomie „pracują” już niemal od chwili jego narodzin. Dlatego profilaktykę prawidłowego zgryzu dobrze zacząć jeszcze w kołysce.

Zapobieganie złym nawykom

Szkodliwe nawyki, wykonywane nieświadomie i niecelowo, nazywamy parafunkcjami. Najczęstszym z nawyków ustnych jest ssanie, występujące pod różnymi postaciami. Odruch ssania może przejść w nawyk u dzieci lękliwych, nieśmiałych czy też nadpobudliwych, a także wychowywanych w trudnych warunkach społecznych. Zdecydowanie łatwiej jest nie dopuścić do powstania nawyku, niż później go zlikwidować. Ssanie smoczka przez dłuższy czas może doprowadzić do zaburzeń zgryzowych, takich jak: tyłozgryz, tyłożuchwie, zgryz otwarty przedni, zwężenie szczęk, wychylenie lub wysunięcie siekaczy górnych. W przypadku, gdy zauważymy nawyk ssania palca, najłatwiej jest go wyeliminować stosując proste metody zapobiegawcze, takie jak luźne rękawiczki bez palców lub zasycie rękawków piżamy, gorzkie lakiery i płyny do smarowania palca.

W oparciu o informacje z internetu opracowała:

Dorota Pacek- Styś