

Maluch może olśniewać uśmiechem nie tylko przez pierwsze lata życia, ale też długo, długo później! Lśniaco białe i co najważniejsze – zupełnie zdrowe zęby to nie przywilej szczęściarzy. Aby jednak nie sprawiały maluszkowi kłopotów, trzeba o nie dbać już od pierwszych dni jego życia.

TEKST: SYLWIA NIEMCZYK

KONSULTACJA: IWONA GNACH-OLEJNICZAK,
STOMATOLOG, prowadzi klinikę stomatologiczną
Unident Union Dental Spa we Wrocławiu.

Piękny u dla ka

Uśmiech jak z Hollywood to jeszcze nie wszystko. Od zdrowia zębów i dobrze rozwiniętego zgryzu zależy o wiele więcej: począwszy od prawidłowej mowy dziecka a skończywszy na odporności całego jego organizmu. Sprawdź zatem, co robić (a czego nie!), aby już dziś wygrać walkę z bakteriami próchnicy.

WAŻNE MLECZAKI

Owszem, wypadną już za kilka lat, ale i tak w razie potrzeby trzeba je leczyć i to przynajmniej z dwóch ważnych powodów. Po pierwsze, próchnica z pierwszych ząbków łatwo przenosi się na

zęby stałe. Po drugie, zepsute i nieleczone mleczaki będą za wcześnie wypadać (czasem też będzie musiał usunąć je lekarz), a przedwczesna utrata nawet jednego ząbka mlecznego może wywołać lawinę kłopotów. Przykład? Oto jeden z wielu: na miejscu utraconej za szybko mlecznej piątki może ustawić się wyrastająca w szóstym roku życia dziecka stała szóstka i wywołać tym samym zaburzenia w rozwoju zgryzu. Skutkiem zaś nieprawidłowego zgryzu może być np. nieprawidłowe trawienie czy niewyraźna mowa.

Jeszcze gorzej, kiedy brakuje kilku mleczaków, bo

Śmiech zdego

w efekcie tego może zostać zahamowany rozwój szczęki. Rosnące zęby nie będą wtedy miały dla siebie miejsca, zaczną więc ustawiać się pod niewłaściwymi kątami i zachodzić na siebie. To już wymaga założenia stałego aparatu ortodontycznego.

LICZY SIĘ TECHNIKA!

Maluch nie lubi mycia zębów? Polubi, jeśli potraktuje je jak zabawę, a nie nudny obowiązek. Do codziennej higieny buzi warto przyzwyczajać dziecko już od pierwszych dni jego życia. Dopóki nie ma zębów, wystarczy, jeśli będziesz dwa razy dziennie przecierać jego dąsłko mokrym gazikiem. Kiedy zaś

pojawi się pierwszy ząbek, zamień gazik na szczoteczkę z bardzo miękkim włosiem. Nadal jeszcze nie potrzeba pasty do zębów. Zaczniij jej używać, gdy maluch nauczy się wypluwać i płukać usta.

Podczas mycia zębów dziecka pilnuj czasu – powinno trwać około dwóch minut. I najważniejsze: używaj szczoteczki tak, jak to zalecają dentyści, bo tylko dzięki temu będziesz pewna, że udało ci się dokładnie oczyścić ząbki maluszka. Zaczniij od zębów bocznych: wsuń szczoteczkę od strony policzka i kreśl nią na zębach kółeczka. Potem ruchem wymiatającym oczyść je od strony języka. Przednie zęby

SZCZOTKA, PASTA, KUBEK...

...i odrobina systematyczności, a ząbki malca będą lśniły jak złoto – i to przez wiele lat. Szczoteczkę zmieniaj co dwa miesiące, nawet jeśli jej włosie nie jest uszkodzone. Jeżeli jest uszkodzone, to znak, że dziecko myje zęby za mocno.



myj ruchami góra-dół. Staraj się też oczyścić przestrzenie między zębami. Z czasem, kiedy maluch będzie bardziej chętny do współpracy, namów go do używania nitki dentystycznej.

GRYZIENIE POMAGA

O ząbkach malucha pamiętajmy nie tylko w łazience, ale i w kuchni. O tym, że li-

zaki, ciastka i słodkie soczki to prosta droga do próchnicy, wiemy wszyscy. Nie zawsze jednak zdajemy sobie sprawę, jak ważna dla zdrowia dziecięcych zębów jest także konsystencja zwykłych dziecięcych posiłków.

Papki i przeciery, choć łatwe do przełknięcia, na dłuższą metę nie są polecane, bo rozleniwiają mięśnie buzi,



UWAGA, TO GROŹNE!

Bakterie próchnicotwórcze mogą wędrować po całym organizmie, osłabiając odporność malucha i wywołując stany zapalne. Nic dziwnego, że stomatolodzy o próchnicy mówią: „To tykająca bomba”. Infekcji, mających w niej źródło jest sporo, od lekkich i łatwych do wyleczenia, aż po bardzo groźne, np.:

• Zapalenia zatok.

Górne piątki i szóstki znajdują się bardzo blisko zatoki szczękowej, dlatego bakterie próchnicze łatwo mogą wnikać do zatok i wywołać stan zapalny. Chory na zapalenie zatok maluch ma gorączkę i płacze rozpaczliwie – to

dlatego, że chorobie towarzyszy mocny ból głowy. Pomogą mu antybiotyki, ale konieczne będzie też szybkie wyleczenie dotkniętych próchnicą zębów.

• **Angina Ludwiga.** To infekcja, której przyczyną jest prawie zawsze próchnica (czasem

też tego typu angina jest powikłaniem po wyrwaniu zęba). Objawami anginy Ludwiga są gorączka oraz opuchnięte gardło. Dziecko nie jest w stanie poruszać swobodnie językiem. Angina Ludwiga to groźna choroba i zawsze

wymaga leczenia w szpitalu.

• **Sepsa.** Bakterie z popsutych zębów mogą doprowadzić nawet do zakażenia całego organizmu! Chociaż sepsa zdarza się rzadko, lekarze przytaczają ją na dowód na to, jak groźne mogą być skutki nieleczonych próchnicy.

a to źle wpływa na zgryz dziecka. W dodatku papki sprzyjają powstawaniu próchnicy – oblepiają zęby, tworząc osad, który jest pożywką dla bakterii.

Nie czekaj z podawaniem miękkich kawałeczków warzyw czy mięsa, aż pokażą się pierwsze zęby. Dziecko może roznosić je samymi dziąslami. Kiedy maluch ma już kilka ząbków, skończ z miksowaniem jego zupki na gładki krem, nie odkrawaj skórki od kanapki i zachęcaj do gryzienia np. surowych

jablek (bądź wtedy blisko, na wypadek gdyby się zakrztusił). Gryzienie i żucie twardych pokarmów oczyszcza ząbki i sprzyja prawidłowemu rozwojowi szczęki.

SZYBKO DO STOMATOLOGA

Lekarze o rozwój próchnicy u dzieci obwiniają nie geny, ale dziedziczony po rodzicach... strach przed dentystą. Tłumaczą, że dla zdrowia zębów konieczne są systematyczne wizyty u specjalisty. Dziecko powinno u niego

pojawić się raz na trzy miesiące albo – w przypadku, kiedy maluch nie ma próchnicy – raz na pół roku. Niestety, zwykle dzieci trafiają do dentysty o wiele za późno, czyli dopiero kiedy ząb zaczyna boleć albo na jego powierzchni pojawi się ciemna plamka. W takim momencie dziecko nie będzie miało czasu na oswojenie się z gabinetem, fotelem, sprzętem i od razu zacznie kojarzyć dentystę ze stresem. Po takiej pierwszej nieprzyjemnej wizycie nie zechce usiąść

BAKTERIE MOŻNA ZATRZYMAĆ

Stomatolog może zaoferować maluchowi o wiele więcej niż tylko borowanie i plombowanie.

1 LAKIEROWANIE. Ten zabieg polega na pokryciu ząbków lakierem fluorowym. Po kilku godzinach cząsteczki fluoru wbudowują się w szkliwo zęba, dzięki czemu utwardzają je. W dniu zabiegu nie podawaj dziecku niczego słodkiego i kwaśnego, nawet soku owocowego.

2 LAPISOWANIE. Dentysta maluje dotknięte próchnicą zęby leczniczym preparatem. Choć ząbki często nie wyglądają po zabiegu zbyt ładnie (bo chore miejsca mogą barwić się na czarno), to próchnica w dużym stopniu zostaje zatrzymana. Lapisowanie trzeba powtórzyć trzy razy. Zabiegi powinny odbywać się mniej więcej co tydzień.

3 LAKOWANIE. To propozycja dla sześciu-, siedmiolatków. Zabieg polega na wypełnianiu bruzd zębowych, czyli miejsc, które są trudne do oczyszczenia szczoteczką i podatne na atak bakterii. Lakowanie wykonuje się najczęściej w zębach bocznych (najczęściej w szóstkach), których bruzdy są bardzo głębokie. Zabieg jest jednorazowy i bezbolesny.

na fotelu dentystycznym choćby tylko na kontrolę! Co gorsza, niechęć do stomatologa może pozostać w nim nawet do dorosłości (skądś to znamy, prawda?).