

## DZIECIŃSTWO BEZ PRÓCHNICY

Wspólnie zapobiegamy chorobie  
próchnicowej zębów

Dobre rady  
dla rodziców i opiekunów

www.zebymalegodziecka.pl

### Jak powstaje próchnica

Próchnica zębów jest najczęściej występującą chorobą przewlekłą nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie. Powstaje wówczas, gdy bakterie próchnicotwórcze zasiedlają powierzchnie zębów. W wyniku przetworzenia cukrów zawartych w pożywieniu wytwarzają one kwasy, które odpowiadają szkliwu i zapoczątkowują proces próchnicowy.

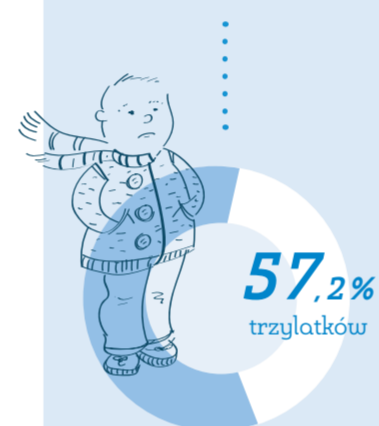
Pierwszymi objawami klinicznymi próchnicy są małe, białe plamki na szkliwie. **Na tym etapie proces chorobowy jest odwracalny, ale konieczne są intensywne działania profilaktyczno-lecznicze:**

- ★ szczotkowanie zębów dwa razy dziennie pastą zawierającą fluor
- ★ odpowiednie odżywianie
- ★ działania profilaktyczne i lecznicze przeprowadzane przez lekarza dentystę

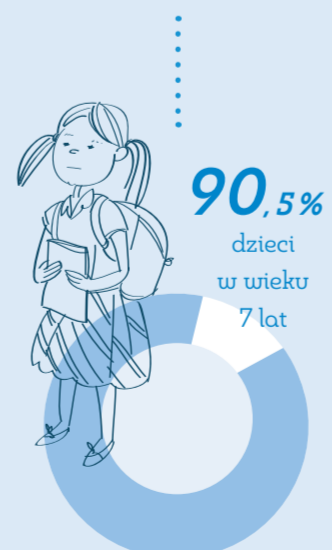
Jeżeli takie działania nie będą podjęte, proces chorobowy toczy się dalej i po pewnym czasie plamy próchnicowe przekształcają się w ubytki. Brak leczenia prowadzi do chorób miążsi i przedwczesnej utraty zębów.

**Czy wiesz, że?**  
Próchnica może pojawić się już w 6 miesiącu życia dziecka, wkrótce po wyrżnięciu się pierwszych mlecznych zębów.

Badania epidemiologiczne prowadzone w Polsce wykazały, że na próchnicę zębów choruje:



Statystycznie 5-letnie dziecko ma 5 chorych zębów



Nieleczona próchnica nasila się wraz z wiekiem dziecka

### Próchnica wczesnego dzieciństwa

Występuje u dzieci przed 5 rokiem życia. To szczególna postać próchnicy charakteryzująca się ostrym przebiegiem, doprowadzającym w krótkim czasie do zniszczenia i przedwczesnej utraty zębów mlecznych. Pierwszym objawem próchnicy wczesnej najczęściej jest pojawienie się białych kredowych plam na siekaczach górnych, w pobliżu dziąseł. Z czasem, zabarwienie zmian może się zmieniać na żółte, później brązowe, a w miejscu plam powstają ubytki. Jeśli dziecko nie zostanie objęte leczeniem dochodzi do odlamywania osłabionych fragmentów koron zębów i konieczności interwencji chirurgicznej.

Wysokie ryzyko próchnicy wczesnej występuje u dzieci matek nie dbających o swoje zęby. Zła higiena i nieleczone ubytki próchnicowe mogą spowodować wczesne zakażenie dziecka bakteriami próchnicotwórczymi.

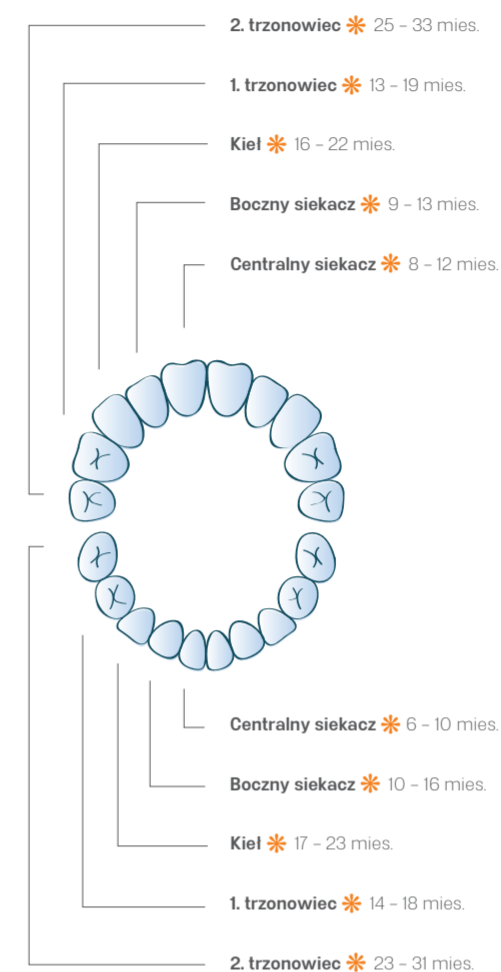
Ponadto do rozwoju próchnicy wczesnego dzieciństwa przyczynia się: wczesniactwo, niska masa urodzeniowa i choroby ogólnoustrojowe oraz nieprawidłowe nawyki żywieniowe. Przede wszystkim jednak jest skutkiem braku systematycznego czyszczenia zębów dziecka przynajmniej 2 razy dziennie.

### Zęby mleczne

Jako pierwsze wyrzynają się siekacze dolne, zazwyczaj pomiędzy 4 a 15 miesiącem życia. Jeżeli do 18 miesiąca życia nie pojawią się zęby w jamie ustnej dziecka, należy skontaktować się z lekarzem.

Wyrznięcie się zębów przebiega zazwyczaj symetrycznie, zęby dolne przeważnie wyrzynają się wcześniej niż górne.

Terminy wyrzynania się zębów



### Zęby stałe

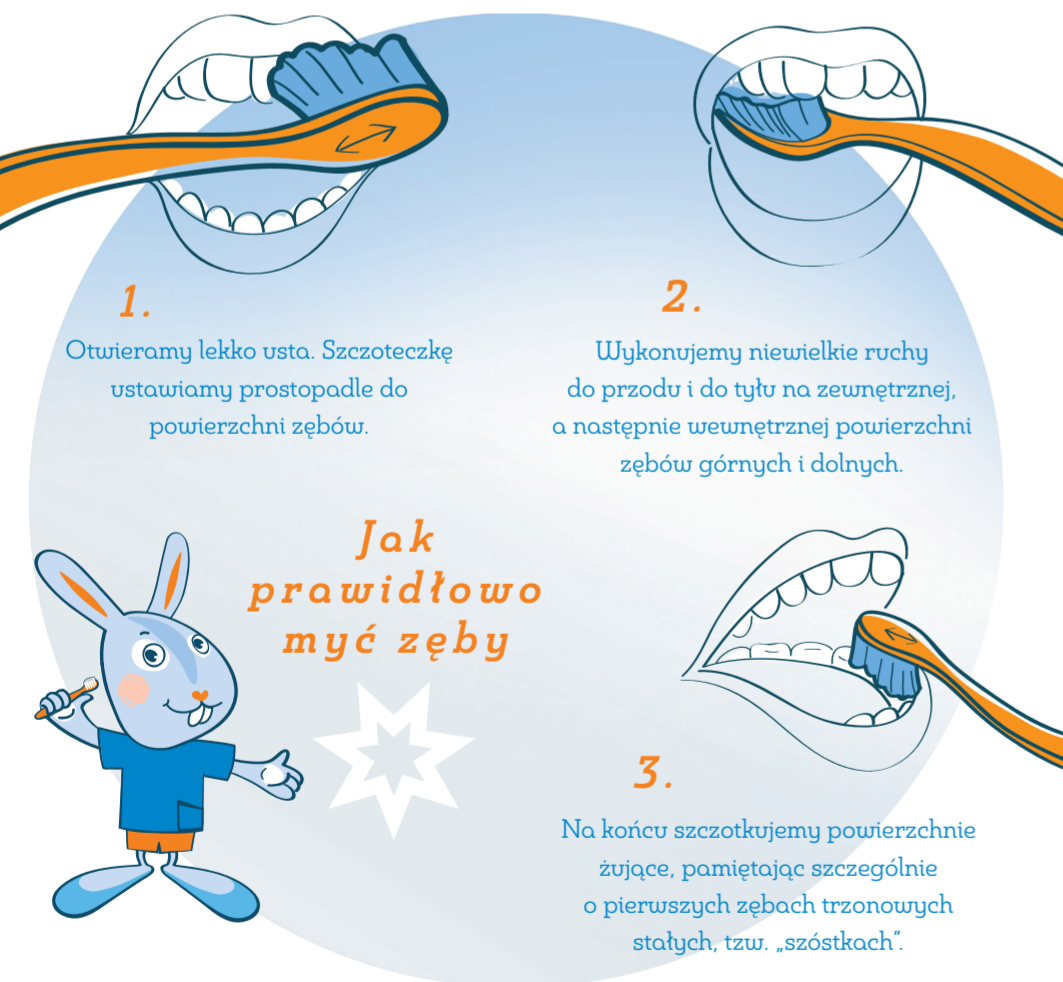
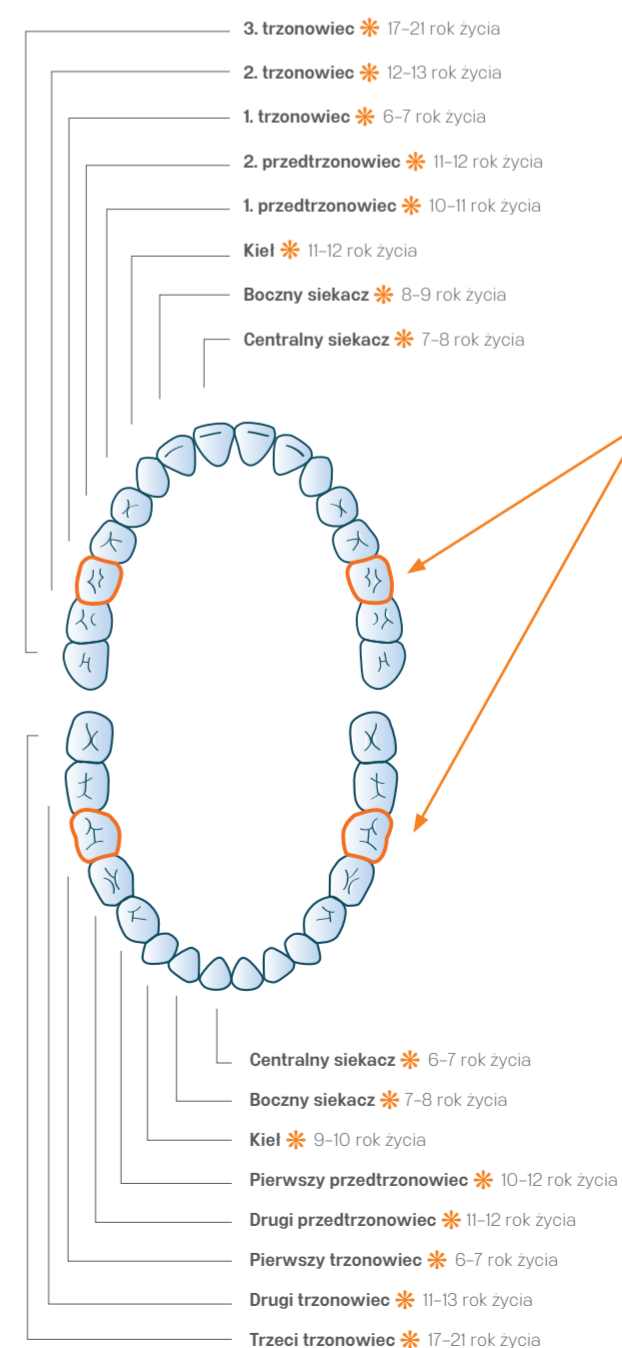
Wyrznięcie stałych zębów rozpoczyna się pomiędzy 5 a 7 rokiem życia i trwa do 13-14 roku życia.

Ząb pierwszy trzonowy stały wyrzyna się za drugim trzonowcem mlecznym około 6 roku życia i może zostać niezauważony przez rodziców.

Jako pierwszy najczęściej wypada dolny centralny siekacz. Następne zęby stałe (siekacze, kły i przedtrzonowce) wyrzynają się na miejscu zębów mlecznych, których korzenie ulegają zanikowi.

Aż 18,5 proc. dzieci 5-letnich ma wyrżnięte pierwsze trzonowce stałe tzw. „szóstki”, które wymagają intensywnej opieki profilaktycznej.

Terminy wyrzynania się zębów



SWISS CONTRIBUTION

Ministerstwo  
Zdrowia

PROJEKT „EDUKACJA, PROMOCJA I PROFILAKTYKA W KIERUNKU ZDROWIA JAMY USTNEJ SKIEROWANA DO MAŁYCH DZIECI, ICH RODZICÓW, OPIEKUNÓW I WYCHOWAWCÓW” WSPÓLFINANSOWANY PRZEZ SZWAJCARIĘ W RAMACH SZWAJCARSKIEGO PROGRAMU WSPÓŁPRACY Z NOWYMI KRAJAMI CZŁONKOWSKIMI UNII EUROPEJSKIEJ

WSPÓLFINANSOWANIE KRAJOWE DLA PROJEKTU ZAPEWNIŁ MINISTER ZDROWIA



www.zebymalegodziecka.pl

Autorstwo: Rada Programowa Projektu



## Rodzice są pierwszymi nauczycielami higieny jamy ustnej.

### Szczotkowanie zębów maluchów pod kontrolą rodzicielską

W pierwszym okresie życia dziecka oczyszczanie zębów przeprowadzają rodzice lub opiekunowie. Około 1 roku życia należy rozpocząć naukę szczotkowania, najlepiej w formie zabawy. Z czasem dziecko powinno myć zęby samodzielnie. Warto pamiętać, aby w początkowym okresie rodzice kontrolowali skuteczność tego zabiegu i pomagali własnoręcznie wykonać go prawidłowo.

Kilkukrotnie w ciągu roku wizyty u stomatologa stwarzają okazję do ponownego instruktażu rodziców i uzyskania informacji w sprawie wyboru właściwej szczoteczki i pasty do zębów.



### Kontrola i profilaktyka stomatologiczna warunkiem zdrowia jamy ustnej dziecka



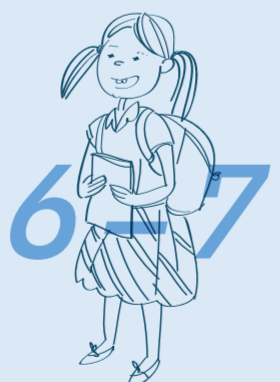
1-2 rok życia

- ★ pierwsza wizyta u dentysty na pierwsze urodziny (6-18 m.z.)
- ★ specjalista oceni ryzyko wystąpienia próchnicy, przeprowadzi instruktaż oczyszczenia zębów, doradzi wybór pasty do zębów i zaleci odpowiednią dietę
- ★ wykrywanie wczesnych objawów próchnicy (plamy próchnicowe)
- ★ ustalamy częstotliwość wizyt profilaktycznych



3-5 rok życia

- ★ dziecko powinno odwiedzać swojego lekarza dentystę co 3-6 miesięcy (w zależności od ryzyka choroby próchnicowej)
- ★ specjalista oceni stan zdrowia jamy ustnej, zaleci zabiegi profilaktyczne bądź lecznicze oraz sprawdzi przestrzeganie zasad właściwego odżywiania
- ★ ponowny instruktaż szczotkowania zębów



6-7 rok życia

- ★ profilaktyczne badanie stomatologiczne przeprowadzamy 2-4 razy w roku
- ★ w trakcie badań oceniane są zachowania prozdrowotne i stan higieny jamy ustnej dziecka
- ★ dentysta może zaproponować lakowanie bruzd w pierwszych trzonowcach stałych (w przypadku podwyższonego ryzyka choroby próchnicowej)



### Odżywianie w trakcie ciąży

Zawiazki zębów zaczynają kształtować się już w okresie płodowym, a ich rozwój i mineralizacja trwa jeszcze przez wiele lat. Stąd też ważne jest zwrócenie uwagi przyszłej matki na dietę. Powinna ona zawierać: białka, sole mineralne, a zwłaszcza wapń i fosforany oraz witaminy A, C i D. Niedobór witaminy D prowadzi do zaburzeń w mineralizacji szkliwa, zębiny i cementu korzeniowego, a także opóźnionego wyrzynania się zębów. Podkreślić należy, że zachowanie odpowiedniego bilansu białkowo-węglowodanowo-tłuszczowego, z ograniczeniem spożycia cukrów prostych, może przyczynić się do zmniejszenia podatności zębów dziecka na próchnicę.

Według ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nie ma dowodów na to, że podawanie tabletek lub kropli zawierających fluor kobiecie w ciąży, chroni zęby dziecka przed próchnicą. Wskazane jest natomiast miejscowe stosowanie preparatów o działaniu mineralizującym (fluor) i przeciwbakteryjnym (chlorheksydyna) celem ochrony zębów matki i zmniejszenia liczby bakterii próchnicowych w jej jamie ustnej.

## Skuteczna profilaktyka stomatologiczna jest uzależniona od wiedzy rodziców, opiekunów oraz współpracy z lekarzem dentystą i pediatrą.

### Higiena jamy ustnej O czym warto pamiętać?

Po zjedzeniu słodczy należy wypłukać jamę ustną czystą wodą.

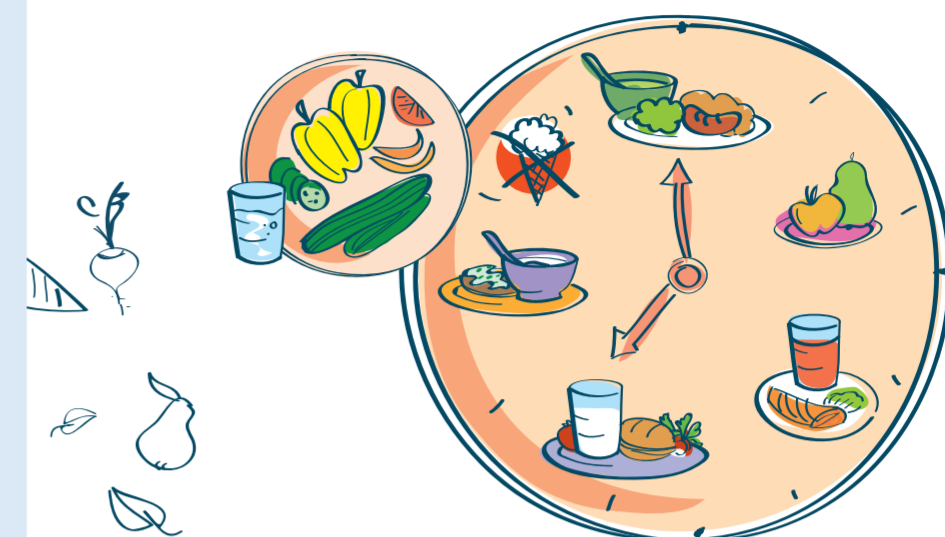
Zęby trzeba szczotkować 2-3 minuty, a szczoteczkę wymieniać co 2-3 miesiące.

Każdy członek rodziny powinien mieć własną szczoteczkę. Podczas przechowywania nie może ona stykać się z innymi, aby uniknąć przenoszenia bakterii chorobotwórczych.

Małym dzieciom, pastę do zębów zawsze nakładają na szczoteczkę rodzice.

U starszych dzieci rodzice muszą kontrolować poprawność szczotkowania zębów i motywować dziecko do systematycznego wykonywania tej czynności higienicznej.

Metody higieny jamy ustnej powinny być dostosowane do wieku dziecka oraz jego rozwoju fizycznego i psychicznego.



W planowaniu diety może pomóc tzw. „kalendarz cukrowy”, który pozwala kontrolować częstotliwość spożywania pokarmów szkodliwych dla zdrowia zębów.



### Dieta w przeciwdziałaniu próchnicy zębów

Dobry przykład dawany przez rodziców jest nieodzowny także w przypadku kształtowania nawyków dietetycznych u dzieci. Trzeba dążyć do wytworzenia ich własnej motywacji do ograniczania ilości cukru w pokarmach i płynach oraz zaspokajania pragnienia czystą wodą. Rodzice powinni zwracać uwagę na skład wyrobów spożywczych ze względu na cukry ukryte w wielu przemysłowo produkowanych napojach, deserach i przekąskach.

### Ochrona jamy ustnej noworodka i niemowlęcia

Badania molekularne wykazały, że źródłem zakażenia noworodków i niemowlaków bakteriami próchnicotwórczymi jest matka. Nieleczona próchnica oraz zła higiena jamy ustnej matki stwarza ryzyko zakażenia dziecka podczas: karmienia, zabiegów higienicznych, pocałunków lub tak szkodliwych zwyczajów jak obliźwanie smoczka czy łyżeczki.

Wyleczenie zębów oraz dbałość o higienę jamy ustnej w czasie ciąży zapobiega wczesnym zakażeniom niemowlęcia bakteriami odpowiedzialnymi za rozwój próchnicy. Jest to tzw. pierwotna profilaktyka próchnicy.

