

# Dbanie o higienę od pierwszego ząbka

Dbanie o zęby dziecka jest obowiązkiem rodziców. Zdrowie jamy ustnej nie przychodzi samo. Pojawienie się pierwszego zęba to nowy etap w rozwoju dziecka. Ważne jest, aby wyrobić dobre nawyki związane z dietą i higieną jamy ustnej, które pozwolą uniknąć powstawania próchnicy.

## Pierwszy ząb

Zwykle jako pierwsze pojawiają się małe przednie zęby w dolnej szczęce. Dzieje się to zazwyczaj pomiędzy 6 a 8 miesiącem życia dziecka, jednak może też nastąpić wcześniej lub później. Później wyrzynają się przednie zęby w górnej szczęce, następnie przednie zęby trzonowe, kły, a na końcu tylne zęby trzonowe. Większość dzieci w wieku od 2½ do 3 lat posiada już wszystkie zęby mleczne: 10 górnych i 10 dolnych.

## Czy ząbkowanie jest bolesne?

Podrażnienie dziąseł jest normalne podczas ząbkowania, a dzieci często lubią wkładać różne przedmioty do buzi. Dziecku można dać gryzak wykonany z twardej gumy lub plastiku bez ostrych krawędzi. Podczas wyrzynania się zębów niektóre dzieci mają problemy ze snem, są płaczliwe i mają podwyższoną temperaturę – nie jest to jednak bardzo wysoka i utrzymująca się gorączka.

## Smoczek czy kciuk?

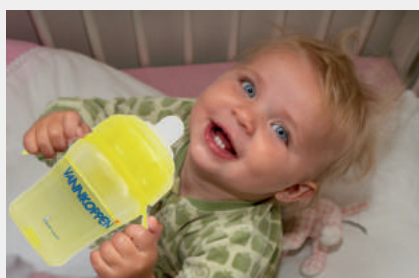
Ssanie kciuka lub smoczka wprawia dziecko w dobry nastrój. Nawyk ssania może powodować lekkie skrzywienie zębów, ale jeśli dziecko przestanie ssać kciuk lub smoczek przed ukończeniem 4. roku życia, zęby w sposób naturalny powrócą na swoje miejsce.



*Pierwszy ząbek – czas na szczotkowanie przy użyciu małej, miękkiej szczoteczki. Nawyk szczotkowania zębów należy wyrabiać poprzez zabawę.*

## Karmienie piersią w nocy?

Mleko matki zawiera cukier, który w jamie ustnej przekształca się w kwas. Gdy dziecko ukończy 1. rok życia, karmienie piersią należy ograniczyć do dwóch razy w ciągu nocy ze względu na zdrowie jamy ustnej. Ponadto należy czyścić zęby dziecka rano i wieczorem już od momentu pojawienia się pierwszego zęba.



## Prawidłowa higiena jamy ustnej – od pierwszego ząbka

- ♥ Zdrowe jedzenie, regularne posiłki – to dobre dla zębów i całego organizmu
- ♥ Woda do ugaszenia pragnienia pomiędzy posiłkami – również w nocy
- ♥ Szczotkowanie zębów pastą z fluorem – rano i wieczorem



## Próchnica zębów

Cukier jest przyczyną próchnicy zębów. Gdy dziecko spożywa jakikolwiek posiłek lub napój zawierający cukier, flora bakteryjna w jamie ustnej produkuje kwasy, które rozpuszczają szkliwo, powodując próchnicę. Ilość cukru nie jest najważniejsza – ważniejsze jest jak często dziecko je słodczy lub pije słodkie napoje. Ślina neutralizuje kwasy po każdym posiłku, dlatego ważne jest, aby nie spożywać słodkich posiłków lub napojów pomiędzy posiłkami, a szczególnie w nocy, gdy produkcja śliny jest mniejsza.

## Fluor od pierwszych lat

Gdy dziecko przyzwyczai się do szczoteczki, zęby należy szczotkować dwa razy dziennie pastą zawierającą fluor. Na początku należy nakładać na szczoteczkę niewielką ilość pasty. Gdy dziecko ukończy pierwszy rok życia, ilość pasty powinna być zbliżona do wielkości paznokcia na małym palcu dziecka, a w przypadku sześciolatków – wielkości groszku. Jeśli używana pasta nie zawiera fluoru lub zęby dziecka wymagają jego większej ilości, dobrym rozwiązaniem są tabletki z fluorem. Warto w tej sprawie skonsultować się z lekarzem, dentystą lub farmaceutą.

## Słodczy tylko w soboty

Zalecane jest dawanie dziecku słodczy i słodkich smakołyków tylko w soboty. Jeśli jednak chcemy dać dziecku coś pysznego, idealne będą plasterki owoców lub warzyw. To zdrowe dla zębów i całego organizmu!

## Leki niezawierające cukru

Warto zapytać lekarza lub farmaceutę o zamienniki leków niezawierające cukru.

## W razie wypadku

Upadek dziecka lub zdarzenie powodujące uraz jamy ustnej może doprowadzić do uszkodzenia zębów. Należy natychmiast skontaktować się z najbliższą kliniką stomatologiczną. Nie wolno wsadzać uszkodzonego zęba z powrotem na miejsce.



Zdrowe jedzenie, regularne posiłki



Szczotkowanie zębów pastą z fluorem – rano i wieczorem!

## Przepisy dotyczące opieki dentystycznej

Publiczną opieką stomatologiczną (Den offentlige tannhelsetjenesten) objęte są dzieci i młodzież od momentu urodzenia do 18. roku życia.

U dzieci w wieku ok. 3 lat wykonywany jest przegląd zębów. Jeśli lekarz stwierdzi, że dziecko potrzebuje opieki dentystycznej wcześniej, należy umówić się na wizytę. Więcej informacji można uzyskać w najbliższej klinice stomatologicznej.