



# Zalecenia w zakresie higieny jamy ustnej dla dzieci i młodzieży w kolejnych grupach wiekowych

Joanna Szczepańska, Aleksandra Hilt, Małgorzata Daszkowska, Grażyna Marczuk-Kolada

---

W 2014 roku, z inicjatywy Polskiego Towarzystwa Stomatologii Dziecięcej i firmy Colgate powołany został Polski Oddział Sojuszu dla Przyszłości Wolnej od Próchnicy (Alliance for a Cavity Free Future - ACFF). Niniejsze niezależne opracowanie dotyczące zaleceń dotyczących higieny jamy ustnej, dla dzieci i młodzieży w kolejnych grupach wiekowych jest efektem pracy grupy roboczej ACFF ds. higieny jamy ustnej.



# I. Informacje i zalecenia dla rodziców i opiekunów dzieci

**Rodzice powinni wiedzieć, że zęby mleczne nie powinny się popsuć.** Właściwie zadbane zęby mleczne wypadną fizjologicznie w 7. roku życia (siekacze) a między 9-12. rokiem życia (kły i trzonowce) i zostaną zastąpione przez zęby stałe, które pozostaną zdrowe, jeśli będą razem z zębami mlecznymi dobrze myte. Trzeba także wiedzieć, że mieszane uzębienie, czyli jednoczesna obecność w jamie ustnej zębów mlecznych i stałych trwa od 5-6. do 11-12. roku życia, czyli około 5-6 lat. Nielezione zęby mleczne będą więc mogły powodować próchnicę w świeżo wyrzniętych niedojrzałych zębach stałych m.in. na zasadzie przenoszenia się bakterii z ubytków próchnicowych na zdrowe zęby.

Właściwa higiena jamy ustnej jest jednym z podstawowych elementów zapobiegania próchnicy. Pielęgnacja jamy ustnej powinna być rozpoczęta w pierwszych miesiącach życia dziecka. Rodzice powinni regularnie oczyszczać błonę śluzową i wały dziąsłowe już od wczesnego okresu niemowlęcego - codziennie wieczorem przed położeniem dziecka spać. Celem zabiegów higienicznych rozpoczynanych w tym okresie jest utrzymanie jamy ustnej w czystości oraz przyzwyczajanie dziecka do manipulacji w jamie ustnej. Zabiegi te można wykonywać specjalnymi akcesoriami dla niemowląt nawijanymi lub nakładanymi na palec wskazujący takimi jak: kawałek gazy lub bawełniana chusteczka, gumowa lub silikonowa szczoteczka lub specjalny naparstek z mikro-

## Oczyszczenie jamy ustnej dziecka przez rodzica:

- dokładne umycie rąk
- przygotowanie gazika lub innego przyboru higienicznego do oczyszczania jamy ustnej dziecka
- przygotowanie szklanki letniej wody lub słabego naparu rumianku
- owinięcie gazika wokół palca wskazującego lub założenie na palec odpowiedniego przyboru higienicznego i zanurzenie go w wodzie lub naparze rumianku
- delikatnie włożenie palca do ust dziecka oraz przecieranie górnego i dolnego wału dziąsłowego, błony śluzowej policzków oraz wyrzniętych zębów

fibry (ryc.1).

Dziecko może gryźć palec matki podczas próby wkładania go do ust dziecka i może nie chcieć otworzyć buzi. Matka wówczas może wsunąć palec w okolicy kąta ust dziecka, a następnie przesunąć palec wzdłuż wewnętrznej powierzchni policzka do tylnej części jamy ustnej. Potem należy włożyć delikatnie palec pomiędzy górny i dolny wał dziąsłowy lub górne i dolne zęby i kiedy dziecko otworzy usta można przetrzeć całą jamę ustną.

Przeprowadzanie zabiegów higienicznych w jamie ustnej powinno być jednak rozpoczyna-

ne nie później niż w momencie wyrżnięcia pierwszego zęba mlecznego. Do oczyszczania zębów należy stosować miękką szczoteczkę, która umożliwia usuwanie resztek pokarmowych z zębów oraz delikatne masowanie dziąseł. Już od tego momentu należy dziecko uczyć trzymania szczotki w ręku, wkładania jej do ust i wykonywania prostych ruchów czyszczących.

Szczoteczka umożliwia usuwanie resztek pokarmowych z zębów oraz delikatne masowanie dziąseł. Szczotkowanie zębów powinno odbywać się 2 razy dziennie pastą z fluorem. Szczególnie ważne jest mycie zębów przed snem ze względu na zatrzymanie fluoru w jamie ustnej. Ponadto podczas spania następuje zmniejszenie wydzielania śliny, która już nie oczyszcza tak dobrze zębów i nie dostarcza im w odpowiedniej ilości składników mineralnych. Po wieczornym myciu zębów dziecko nie powinno już jeść ani pić z wyjątkiem wody mineralnej lub przegotowanej, niesłodzonej herbaty.

### Szczoteczki do pielęgnacji jamy ustnej małych dzieci powinny:

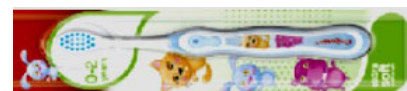
- być z tworzywa sztucznego
- mieć małą zaokrągloną główkę
- posiadać szeroki trzonek (rękojeść) dla wygodnego jej utrzymania w ręku przez rodzica, a potem przez dziecko
- ewentualnie być wyposażone w specjalną tarczkę (ogranicznik), który chroni przed zbyt głębokim włożeniem szczoteczki do ust dziecka

Szczoteczki do higieny ustnej małych dzieci mogą być manualne lub elektryczne. Na rynku dostępne są soniczne szczotki elektryczne przeznaczone nawet dla najmłodszych dzieci. Posiadają miękkie włosie i dzięki delikatnym drganiom pozwalają dokładnie oczyszczać powierzchnie zębów i dziąseł. Są wyposażone w timer, który co 30 sekund sygnalizuje konieczność przejścia do następnej ćwiartki łuku zębowego (ryc.1).

**Ryc. 1. Akcesoria do higieny jamy ustnej dla dzieci od urodzenia do 2. roku życia.**



specjalny naparstek do oczyszczania błony śluzowej, wałów dziąsłowych i pierwszych zębów mlecznych



gumowa lub silikonowa szczoteczka, szczotki elektryczne i manualne dla dzieci

**Tabela 1. Szczotki Junior**



Ilość nakładanej pasty i jej rodzaj ze względu na stężenie fluoru powinny być dostosowane do wieku dziecka (tab. 2). Dzieci należy stopniowo uświadamiać, że pasty do zębów nie należy połykać, ale ją wypluwać. Nie trzeba małych dzieci uczyć płukania jamy ustnej po zabiegu szczot-

kowania zębów, gdyż dziecko najczęściej nie rozumie tej czynności i zwykle połknie wodę razem z pastą. Systematyczne połykanie pasty z fluorem (a taka jest tylko zalecana) w wieku około 2 lat może spowodować powstanie plam na przednich zębach stałych.

**Tabela 2. Zasady stosowania past do zębów z fluorem.**

Ryzyko próchnicy	Wiek	Stężenie F Ilość pasty w paście	Częstość szczotkowania
niskie, umiarkowane, wysokie	6-36 mies.* (wysoki poziom świadomości prozdrowotnej rodziców/ opiekunów, przestrzeganie zalecanej ilości pasty)	1000 ppm śladowa ilość	2 razy dziennie
	3 <6 lat	1000 ppm ziarno groszku	
	6 lat	1450 ppm 1–2 cm	
wysokie	> 16 lat	5000 ppm 1–2 cm	

\*w przypadku niepokoju rodziców, podejrzania nieprzestrzegania zaleceń oraz przy zawartości fluoru w wodzie pitnej > 1 mg/L zaleca się pastę do zębów z zawartości mniejszą niż 1000 ppm F.

Generalnie do 7-8 roku życia rodzice powinni szczotkować zęby dziecka, jednocześnie ucząc je przeprowadzania tych zabiegów samodzielnie w miarę nabywania przez dziecko umiejętności manualnych. W późniejszych latach opiekunowie powinni zawsze poprawiać po dziecku oczyszczanie zębów, zwłaszcza trzonowych, pomagać mu i kontrolować jakość higieny jamy ustnej nawet do 10. roku życia. W motywowaniu nastolatków do przeprowadzania regularnego szczotkowania zębów i odwiedzania dentysty należy podkreślać znaczenie zdrowych ładnych zębów dla urody oraz przyjemnego zapachu z ust po właściwej pielęgnacji jamy ustnej.

Techniki szczotkowania zębów dzieci różnią się rodzajem wykonywanych ruchów i kątem ustawienia włosia szczotki do powierzchni zębów i dziąseł. Jednym z łatwiejszych sposobów oczyszczania zębów jest metoda **Fonesa, tzw. kółczkowa (okrężna)**. Przy lekko rozchylonych ustach włosie szczotki ustawia się prostopadle do długiej osi zębów, a następnie wykonuje się ruchy okrężne, oczyszczając powierzchnie policzkowe i wargowe zębów. Na powierzchniach żujących zębów wykonuje się poziome ruchy szorowania. Metoda ta zalecana jest głównie dla uzębienia mlecznego lub u dzieci specjalnej troski ze względu na łatwy sposób wykonywania.

**Metoda obrotowo-wymiatająca** (roll)

jest polecana u dzieci od czasu wyrzynania się pierwszych zębów trzonowych stałych. Jest bardziej skomplikowana niż metoda Fonesa, ale skuteczniej oczyszcza powierzchnie żujące zębów trzonowych z głębokimi bruzdami, usuwa zalegające resztki pokarmowe między zębami oraz tworzącą się płytkę bakteryjną blisko dziąsła. Włosie szczotki należy skierować dodziąsłowo pod kątem 45° do powierzchni zęba i wykonywać ruchy obrotowo-wymiatające od dziąsła w kierunku powierzchni żującej, a w zębach przednich w kierunku brzegu siecznego. Natomiast powierzchnie żujące oczyszczane są ruchami poziomymi (szorowania) ustawiając szczotkę prostopadle do powierzchni zębów. Szczególnie należy zwracać uwagę na doczyszczanie powierzchni żujących jeszcze nie w pełni wyrzniętych pierwszych stałych zębów trzonowych - "szóstek". Końcowe włókna (wydłużone w niektórych szczotkach) należy ułożyć pod takim kątem, aby wymiatać resztki pokarmowe spod nawisającego dziąsła (ryc.2).

Kiedy zabiegi higieniczne przeprowadzają u dziecka rodzice mogą stać za dzieckiem przed lustrem lub na przeciwko niego. W celu lepszej kontroli nad oczyszczaniem wszystkich powierzchni zębów można liczyć np. do pięciu przy myciu każdego odcinka łuku zębowego a następnie powrócić do niego 2-3 razy, tak aby czyścić zęby przez 2-3 minuty.

**Ryc. 2. Technika szczotkowania zębów**



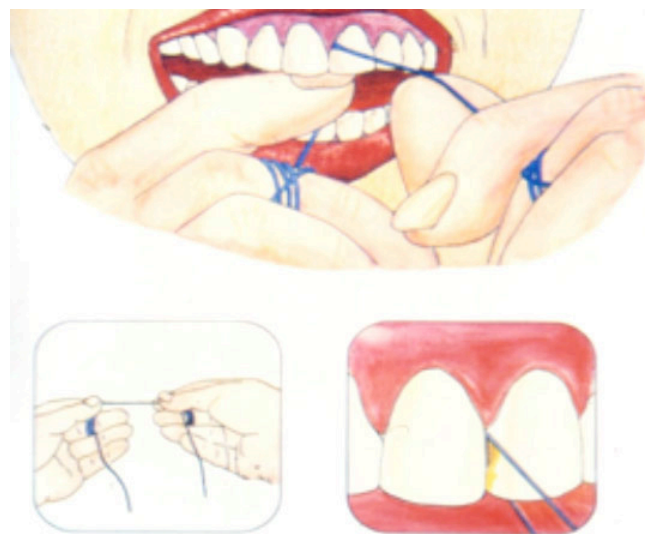
Rodzaj przyboru higienicznego oraz metodę usuwania płytki bakteryjnej zalecanych do stosowania u dziecka w różnym wieku przedstawia tabela 3. Do dokładniejszego czyszczenia przestrzeni pomiędzy zębami stosowane są nici, taśmy lub szczoteczki międzyzębowe. Akcesoria te sku-

tecznie oczyszczają z płytki bakteryjnej i resztek pokarmowych miejsca, gdzie zazwyczaj rozwija się próchnica i zapalenie dziąseł, a włosie szczoteczki nie jest w stanie do nich dotrzeć.

**Nici dentystyczne** są woskowane lub niewoskowane, dostępne w różnych zapachach

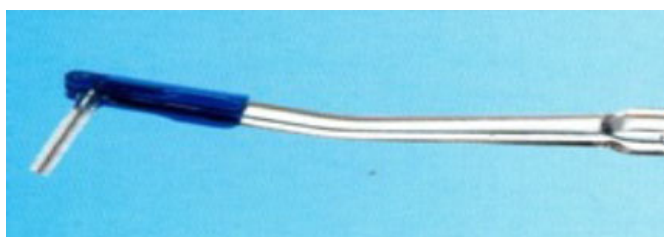
i o różnej grubości. Nici oprócz mechanicznego oczyszczania powierzchni między zębami mogą dostarczać substancji o działaniu przeciwpróchnicowym (fluor, czy ksylitol) lub antybakteryjnym (np. chlorheksydyna). Nici mogą być wielowłókienkowe (nylonowe, woskowane) lub z włókna pojedynczego (z politetrafluoroetyleny - PTFE). Nici z PTFE są bardziej miękkie niż tradycyjna nić nylonowa i stąd łatwiej nimi przesuwac między zębami. Są również mniej narażone na przerwanie lub strzępienie. U osób z założonymi stałymi aparatami ortodontycznymi zaleca się nici ze sztywnym końcem, które łatwiej jest wprowadzać w trudno dostępne przestrzenie międzyzębowe (ryc. 3).

**Ryc. 3. Stosowanie nici dentystycznej**



Odpowiedniej grubości nić rozpina się między wskazującymi palcami lub używając specjalnych trzymadełek. Nici lub taśmy dentystyczne mogą stosować dzieci w momencie uzyskania odpowiednich zdolności manualnych, mniej więcej od 8-10. roku życia. Jednakże u młodszych dzieci, już w okresie uzębienia mlecznego, zabieg ten wcześniej powinni wykonywać rodzice. Szczególnie należy dokładnie nitkować powierzchnie międzyzębowe stałych trzonowców.

**Ryc. 4. Szczoteczka międzyzębowa**



**Szczoteczki międzyzębowe** dokładnie oczyszczają miejsca, w których zalega osad i resztki jedzenia, zwłaszcza u osób posiadających większe przestrzenie międzyzębowe lub noszących aparat ortodontyczny. Są to tzw. wyciorki, które przypominają miniaturowe szczotki do czyszczenia butelek. Zależnie od szerokości przestrzeni międzyzębowych można stosować szczotki o różnej grubości. Oczyszczanie przestrzeni międzyzębowych przeprowadza się ruchami poziomymi.

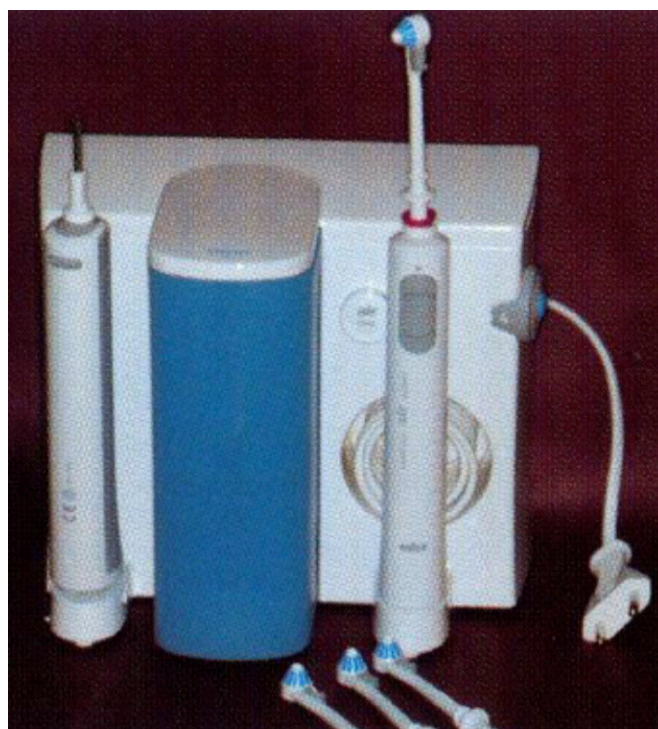
**Do oczyszczania języka** służą szczotki i skrobaczki (czyściki). Na języku gromadzą się resztki pokarmowe, które są podłożem dla rozwoju bakterii pomiędzy brodawkami języka i stają się źródłem nieprzyjemnego zapachu. Specjalne szczotki mają krótkie, miękkie włosie i okrągły kształt, co zapobiega powstawaniu odruchu wymiotnego. Obecnie większość manualnych szczotek do zębów posiada na drugiej stronie główki tarczkę z miękkimi plastikowymi wypustkami do oczyszczania języka. Innym urządzeniem są skrobaczki, które różnią się od siebie kształtem, liczbą krawędzi czyszczących, materiałem z którego są wykonane (plastik, metal) oraz sposobem użycia (ręczne lub ultradźwiękowe). Czyszczenie polega na przesuwaniu skrobaczki od tyłu do przodu języka. Oczyszczać powinno się zarówno nasadę jak i boczne strony języka. Po każdym ruchu należy opłukać skrobaczkę pod zimną bieżącą wodą. Wskazane jest czyszczenie języka po nocy i przed pójściem spać.

**Irygatory** stomatologiczne są polecane dla dzieci niepełnosprawnych lub, u których w danym okresie nie można stosować szczotek do zębów ze względu na ryzyko zwiększonego krwawienia z dziąseł. Ich działanie polega na oczyszczaniu zębów, przestrzeni międzyzębowych i masowaniu

dziaśel sprężonym strumieniem wody, która może zawierać substancje przeciwpróchnicowe lub przeciwzapalne (ryc.4). Strumienia wody nie należy kierować w stronę dziąsła.

Uzupełnieniem zabiegów higienicznych są **płukanki** zawierające środki zapobiegające próchnicy tzn. zawierające fluorki lub/i środki antyseptyczne. Przeznaczone są jednak dla dzieci powyżej 6. roku życia.

**Ryc. 4. Urządzenie zawierające irygator i szczotkę elektryczną**



**Tabela 3. Akcesoria oraz metody oczyszczania jamy ustnej zależnie od wieku dziecka**

Akcesoria	Wiek	Metoda
<ul style="list-style-type: none"> <li>kawałek gazy lub bawełniana chusteczka</li> <li>gumowa lub silikonowa szczoteczka</li> <li>specjalny naparstek z mikrofibry</li> </ul>	od 0 - 6. miesiąca	Oczyszczanie i masowanie wałów dziąsłowych
szczoteczka z tworzywa sztucznego z miękkim włosiem: manualna lub elektryczna	od wyrznięcia pierwszych zębów mlecznych do 5. roku życia	Oczyszczanie zębów metodą Fonesa: <ul style="list-style-type: none"> <li>ruchami kolistymi powierzchni przedsionkowych zębów</li> <li>ruchami szorującymi powierzchni żujących zębów</li> <li>ruchami wymiatającymi powierzchni językowych zębów</li> </ul>
szczoteczka z tworzywa sztucznego z miękkim włosiem, o wielkości główki dostosowanej do jamy ustnej dziecka: manualna lub elektryczna	od 6. roku życia	Oczyszczanie zębów metodą wymiatającą (roll): <ul style="list-style-type: none"> <li>ruchami obrotowo- wymiatającymi powierzchni językowych i przedsionkowych zębów</li> <li>ruchami szorującymi powierzchni żujących zębów</li> </ul>
szczotki i skrobaczki do języka	od 6 - 8. roku życia	Przesuwanie skrobaczki od tyłu do przodu języka oczyszczając nasadę a następnie jego powierzchnie boczne
irygatory stomatologiczne	od 4 - 5. roku życia	Spray zawierający odpowiednie substancje oczyszcza zęby, przestrzenie międzyzębowe i masuje dziąsła
płukanki	od 6. roku życia	Płukanie przez 30 sek. jamy ustnej, a następnie wypluwanie płynu
nici, taśmy	od 8 - 10. roku życia lub wcześniej stosowane u dziecka przez rodziców	Rozpiętą między wskazującymi palcami nić wprowadza się do przestrzeni między zębami i oczyszcza ich powierzchnie styczne
szczoteczki międzyzębowe		Oczyszczanie przestrzeni międzyzębowych ruchami poziomymi



---

# II. Zalecenia dla lekarzy stomatologów, ginekologów i pediatrów

Pierwsza wizyta z dzieckiem u stomatologa powinna się odbyć według standardów światowych 6 miesięcy po wyrznięciu pierwszego zęba mlecznego, ale nie później niż w 12. miesiącu życia. Celem takiej wizyty jest analiza czynników ryzyka zachorowania dziecka na próchnicę oraz ustalenie planu postępowania profilaktyczno-leczniczego. Dlatego ginekolodzy, zwłaszcza podczas badania kobiety w III trymestrze ciąży powinni jej zwrócić uwagę na konieczność odwiedzenia stomatologa z dzieckiem w ciągu kilku miesięcy po jego urodzeniu. Podobnie pediatrzy w czasie okresowych badań niemowlęcia, oprócz zainteresowania się też jamą ustną dziecka, powinni również zachęcić rodzica do wizyty z nim u stomatologa dziecięcego, jako rutynowego badania w ramach kompleksowej opieki nad dzieckiem. Wtedy stomatolog właściwie ukierunkuje matkę jak postępować i jak często się zgłaszać, aby zapobiec wystąpieniu próchnicy.

