

Magdalena Woynarowska-Sołdan
Sara Shamsa-Nieckula
Dorota Olczak-Kowalczyk

Wspieram moje dziecko w dbaniu o zdrowie zębów

ulotka edukacyjna dla rodziców uczniów
klas I-III szkoły podstawowej



opracowanie graficzne: Piotr Berezowski

Zdrowe zęby są niezbędne dla zachowania zdrowia jamy ustnej oraz zdrowia całego organizmu. Ich obecność umożliwia swobodne spożywanie pokarmów oraz prawidłową wymowę. Dzieci, które mają zdrowe zęby, chętniej się uśmiechają i czują się pewniej w kontaktach z rówieśnikami. Dbanie o zdrowie zębów chroni dzieci przed dolegliwościami bólowymi, szerzeniem się stanu zapalnego w organizmie, a także przed utratą zębów.

Zagrożeniem dla zdrowia zębów jest próchnica, jedna z najbardziej rozpowszechnionych chorób przewlekłych. Jest ona wywoływana przez bakterie, które przetwarzają cukier dostarczany w pożywieniu, tworząc kwasy. Kwasy te rozpuszczają tkanki twarde zębów, co prowadzi do powstania ubytku. Próchnica atakuje zarówno zęby mleczne, jak i stałe, i bardzo szybko postępuje, zwłaszcza u dzieci. Im wcześniej zostaną podjęte działania mające na celu zapobieganie próchnicy u dzieci, tym dłużej zachowają one zdrowe zęby.

Umiejętność dbania o zdrowie zębów powinna być rozwijana w żłobku, przedszkolu oraz szkole, ale przede wszystkim w domu. Rodzice odgrywają najważniejszą rolę w edukacji swoich dzieci. Mając z nimi codzienny kontakt, mogą kształtować prawidłowe nawyki higieniczne oraz żywieniowe już od najmłodszych lat.

Zasady dbania o zdrowie zębów – wskazówki dla rodziców dzieci z klas I–III szkoły podstawowej

Czyszczenie zębów wykonywane pod kontrolą, a nawet z pomocą rodzica w celu niedopuszczenia do tworzenia się płytki nazębnej i/lub szybkiego i dokładnego jej usuwania

- Szczotkowanie zębów co najmniej 2 razy dziennie, po śniadaniu i przed snem. Skuteczne szczotkowanie zębów usuwa z ich powierzchni płytkę nazębną zawierającą bakterie produkujące kwasy niszczące szkliwo. Po szczotkowaniu zębów jama ustna powinna pozostać czysta przez jak najdłuższy czas, by przedłużyć ochronne działanie fluoru i nie zakłócać ochronnego działania śliny.
- Szczotkowanie zębów przez co najmniej 2 minuty. Jest to czas niezbędny, by skutecznie oczyścić wszystkie powierzchnie zębów.
- Płukanie jamy ustnej wodą przed rozpoczęciem szczotkowania w celu usunięcia resztek pokarmowych.
- Szczotkowanie zębów pastą z fluorem o stężeniu 1450 ppm. Fluor działa przeciwbakteryjnie, wzmacnia szkliwo i powoduje, że jest ono bardziej odporne na działanie kwasów, które powstają w jamie ustnej.
- Wypluwanie nadmiarów pasty bez płukania jamy ustnej po szczotkowaniu zębów, aby przedłużyć ochronne działanie fluoru na zęby.
- Płukanie szczoteczki do zębów po jej użyciu i ustawianie jej „główką” do góry w celu wysuszenia i niedopuszczenia do namnażania się w niej bakterii.
- Używanie nici dentystycznej w celu oczyszczania przestrzeni międzyzębowych.
- Stosowanie płukanki z fluorem lub żucie gumy bez cukru nie dłużej niż 10 minut i nie częściej niż 3 razy dziennie, jeżeli w ciągu dnia dziecko nie ma możliwości szczotkowania zębów po posiłkach.

Uwaga! Skuteczność szczotkowania zębów przez dziecko można sprawdzić, stosując płyn lub tabletki do wybarwiania płytki nazębnej (dostępne w aptece).





Prawidłowe żywienie mające na celu ograniczenie czasu działania kwasów na tkanki twarde zębów, dostarczanie składników niezbędnych do ich budowy, zwiększenie wydzielania śliny

- Unikanie podjadania między posiłkami.
- Unikanie spożywania słodczy lub przynajmniej ograniczanie częstości ich spożycia.
- Picie wody i unikanie picia słodzonych oraz gazowanych napojów.
- Picie soków owocowych rzadko, w niewielkiej ilości i tylko w czasie głównych posiłków.
- Stosowanie zamienników cukru, np. ksylitolu.
- Spożywanie: mleka i jego przetworów, surowych, twardych owoców, warzyw, ziaren zbóż i produktów pełnoziarnistych.

Uwaga! Warto sprawdzać skład kupowanych produktów i unikać tych, które zawierają cukry dodane.

Regularne wizyty u lekarza dentysty



- Zgłaszanie się na wizyty kontrolne do lekarza dentysty nie rzadziej niż 2 razy w roku w celu sprawdzenia stanu zdrowia jamy ustnej, ustalenia indywidualnego planu zabiegów profilaktycznych (fluoryzacja/ lakierowanie zębów, lakowanie/ uszczelnianie bruzd i zagłębień na powierzchniach zębów) i leczniczych.
- Niezwłoczne zgłaszanie się do lekarza dentysty w przypadku bólu zęba, by ograniczyć przykre dolegliwości oraz zahamować dalsze niszczenie, a nawet utratę zębów.

Uwaga! Warto poprosić:

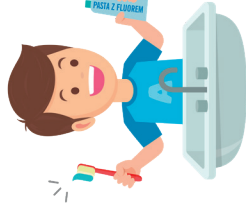
- *lekarza dentystę lub higienistkę stomatologiczną – o pokazanie dziecku, jak prawidłowo szczotkować zęby,*
- *pielęgniarkę szkolną – o informację na temat prowadzonej w szkole grupowej profilaktyki fluorkowej, która ma na celu przeciwdziałanie chorobie próchnicowej.*

Rozpocznijcie rodzinną przygodę regularnego oczyszczania zębów, wykorzystując załączony kalendarz – razem odnotowujcie każde czyszczenie przez miesiąc. Możecie ze sobą rywalizować, komu uda się uzupełnić wszystkie pola.

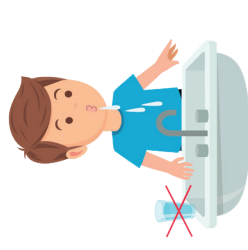
Mój kalendarz szczotkowania zębów

Każdego dnia po wyszczotkowaniu zębów:

- rano - pokoloruj pole ze słońcem na żółto
- wieczorem - pokoloruj pole z księżycem na niebiesko.



4. Szczotkuj zęby pastą z fluorem.



5. Po szczotkowaniu zębów wypłuwam nadmiar pasty i nie płuczę buzi wodą.



6. Po oczyszczeniu zębów dokładnie płuczę szczoteczkę do zębów pod bieżącą wodą i ustawiam ją w kubku „główka” do góry.



7. Używam nici dentystycznej.

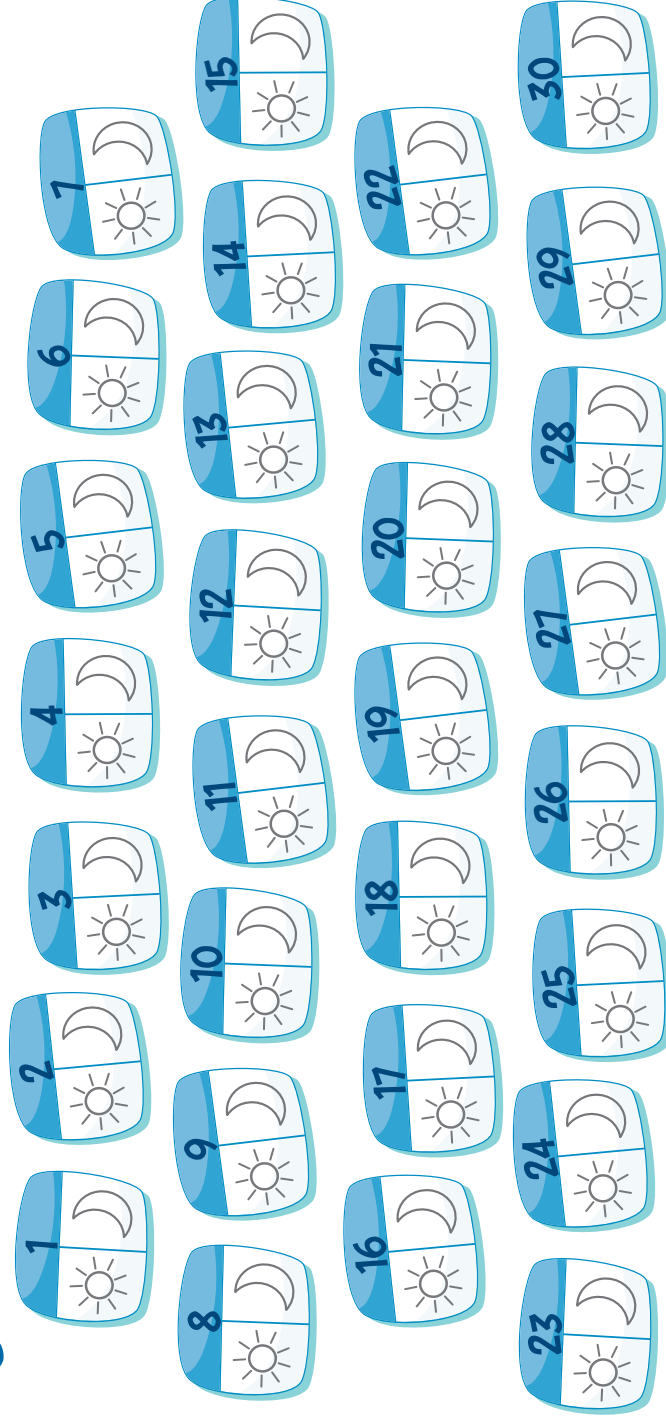
START

1. Szczotkuję zęby co najmniej 2 razy dziennie: po śniadaniu i przed snem.



2. Szczotkuję zęby co najmniej 2 minuty.

3. Przed szczotkowaniem zębów przepłukuję buzię wodą.



META

Ostatniego dnia miesiąca sprawdź, czy szczotkowałeś(-teś) zęby regularnie. Jeśli tak, **BRAWO, rób tak dalej!** Jeśli nie, zacznij to robić!