

Oczekując na dziecko

Informacje dla kobiet w ciąży jako profilaktyka pierwotnie pierwotna próchnicy wczesnego dzieciństwa



Zdjęcie źródło: [photo – Free Pregnancy shoot Image on Unsplash](#)

Czas oczekiwania przez Rodziców przyjścia na świat Ich pierwszego Dziecka to wspaniały ekscytujący okres życia.

Przyszła Mamo, czy wiesz, że gdy jesteś w ciąży to: zabiegi profilaktyczno-lecznicze w Twojej jamie ustnej, to ochrona Ciebie w czasie ciąży przed powstaniem ubytków próchnicowych jak i zapobieganie w przyszłości próchnicy zębów u Twojego nienarodzonego jeszcze dziecka. Obecność licznych zębów z próchnicą u Ciebie, zwiększa ryzyko wystąpienia próchnicy w zębach Twojego dziecka. Stan Twojej jamy ustnej ma istotny wpływ na Twoją ciążę i na zdrowie dziecka w okresie oczekiwania na jego narodziny.

- Wizyta u stomatologa jest tak samo ważna jak wizyta u prowadzącego Cię ginekologa

- Czy wiesz, dlaczego regularne wizyty stomatologiczne w czasie ciąży są konieczne?

W okresie ciąży wzrasta ryzyko chorób jamy ustnej jak rozwój choroby próchnicowej, erozji szkliwa oraz zmiany chorobowe w obrębie błony śluzowej jamy ustnej i przyzębia

- Czy wiesz, jakie ryzyko niesie ze sobą nieleczona próchnica w Twoich zębach?

Próchnica zębów, czy zapalenie dziąseł może być przyczyną przedwczesnego porodu i niskiej masy urodzeniowej Twojego dziecka

- Czy wiesz, że w czasie ciąży dochodzi do zwiększenia stężenia hormonów płciowych we krwi i zmiany w wydzielaniu śliny i składzie płynu dziąsłowego, a to wpływa na odkładanie się na zębach płytki nazębnej, a tym samym na stan przyzębia, co może powodować ciężowe zapalenie dziąseł?

- Czy wiesz kiedy powinnaś odbyć swoją wizytę u stomatologa w czasie ciąży, jeśli nie udało Ci się tego zrobić przed zajściem w ciążę?

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 20 września 2012 r. w sprawie standardów postępowania medycznego przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych z zakresu opieki okołoporodowej sprawowanej nad kobietą w okresie fizjologicznej ciąży, fizjologicznego porodu, połogu oraz opieki nad noworodkiem. DzU z 2016 r., poz 1132.

zaleca w 9-10 tygodniu ciąży konsultację stomatologiczną połączoną z badaniem oraz uwzględnieniem oceny stanu zdrowia jamy ustnej, określeniem potrzeb profilaktyczno-leczniczych i ustaleniem planu leczenia, a następnie w 11-14 tygodniu ciąży w celu kontroli stanu zdrowia jamy ustnej.

Przy braku potrzeb leczniczych, wizyta w gabinecie stomatologicznym powinna odbyć się co najmniej 2 razy w okresie ciąży - w rekomendowanym czasie 9-10 tygodnia, zaś druga - w 8 miesiącu ciąży.

[D20121100.pdf \(eli.gov.pl\)](https://eli.gov.pl/D20121100.pdf)

- Czy wiesz kiedy jest najlepszy czas w czasie ciąży na leczenie Twoich zębów i dziąseł?

Najlepszym czasem jest II trymestr (4 – 6 miesiąc ciąży) gdy organogeneza płodu została zakończona, a ryzyko przedwczesnego porodu jest minimalne.

- Ojciec również powinien zadbać o zdrowie swojej jamy ustnej w oczekiwaniu na dziecko.

W związku z powyższym opieka stomatologiczna nad kobietą w ciąży obejmuje następujące działania: edukację, profilaktykę, leczenie.

Edukacja

- Czy wiesz, kiedy powstają zęby Twojego dziecka?

Zęby mleczne dziecka zaczynają się formować około 6 tygodnia życia płodowego, a mineralizacja rozpoczyna się około 4 miesiąca życia płodowego. Rozwój zębów trwa całą ciążę

- Czy wiesz, kiedy wyrzynają się pierwsze zęby mleczne?

W drugim półroczu życia dziecka rozpoczyna się wwrzynanie zębów mlecznych

Czy wiesz, które zęby mleczne pojawiają się jako pierwsze?

Jako pierwsze pojawiają się zwykle zęby sieczne przyśrodkowe w żuchwie następnie zęby sieczne przyśrodkowe i boczne w szczęce

- Czy wiesz, że choroba próchnicowa nie jest chorobą dziedziczną ale jest chorobą rodzinną?

Wdrażając własne złe nawyki, przyzwyczajenia odnośnie higieny jamy ustnej czy diety w życie dziecka wpływamy na zwiększone u niego ryzyko powstania choroby próchnicowej

Zdjęcie własne

- Czy wiesz, co to jest choroba próchnicowa?

Próchnica zębów to niezakaźna choroba, rozwijająca się przy udziale bakterii zawartych w płytce nazębnej. Bakterie zawarte w płytce nazębnej metabolizują węglowodany zawarte w diecie do kwasów, które obniżają pH płytki. Powtarzające się przez dłuższy czas spadki pH, doprowadzają do demineralizacji czyli odwapnienia podatnego miejsca na powierzchni zęba, a zatem inicjują proces próchnicowy, prowadząc do utraty twardych tkanek zęba.

- Czy wiesz co zwiększa ryzyko powstawania choroby próchnicowej zębów, a jama ustna Opiekuna zwłaszcza Twoja jest głównym rezerwuarem bakterii odpowiadających za jej powstawanie?

Ryzyko rozwoju choroby próchnicowej zwiększają słabo zmineralizowane zęby mleczne i wczesna kolonizacja jamy ustnej dziecka przez bakterie próchnicotwórcze, które w wyniku złych nawyków jak oblizywanie smoczka, sztućców (sprawdzanie ciepłoty pokarmu przed podaniem dziecku), całowanie w usta czy rączki dziecka, są przenoszone z jamy ustnej matki do jamy ustnej dziecka.

- Czy wiesz kiedy powinna odbyć się pierwsza wizyta stomatologiczna Twojego dziecka?

Pierwsza wizyta stomatologiczna dziecka powinna odbyć się ok. 6. miesiąca życia, kiedy pojawi się pierwszy ząb mleczny, i nie później niż ok. 12 miesiąca życia. Ma ona na celu ustalenie indywidualnej strategii zapobiegania próchnicy

- Czy wiesz jak często powinnaś odbywać kolejne wizyty stomatologiczne swojego dziecka?

W późniejszym okresie życia, wizyty kontrolne dziecka powinny odbywać się regularnie przynajmniej co 3-6 miesięcy w celu kontroli i ewentualnej egzogennej profilaktyki fluorkowej w postaci aplikacji lakierów fluorkowych na zęby

- Czy wiesz jak zachować swoją jamę ustną w zdrowiu, a tym samym wpłynąć na przyszłe zdrowie jamy ustnej swojego dziecka?

Aby zredukować czynniki ryzyka wystąpienia powikłań zdrowotnych należy wykonywać codzienne regularnie zabiegi higienizacyjne, unikać używek jak palenie tytoniu czy spożywania alkoholu, oraz zadbać o prawidłowe odżywianie i odbywać regularnie wizyty kontrolne u lekarza dentystry

- Czy wiesz kiedy rozwijają się receptory smaku odpowiedzialne za ich rozpoznawanie, a mające wpływ na upodobania spożywanych pokarmów przez Twoje dziecko w przyszłości?

Według niektórych autorów w 4 miesiącu ciąży, a według innych już w 8 tygodniu ciąży zaczynają się rozwijać receptory smaku płodu. Występujące w tym okresie upodobania matki do spożywania dużych ilości słodczy może w przyszłości zwiększyć skłonność do spożywania przez dziecko do słodkich pokarmów

- Czy wiesz jak dobrze zbilansowana dieta w czasie ciąży wpływa na stan zębów Twojego nienarodzonego jeszcze dziecka?

Dobrze zbilansowana dieta warunkuje właściwe formowanie i mineralizowanie tkanek zębów, gdyż zawiązki zębów zaczynają się formować w okresie zarodkowym, a ich dalszy rozwój i początki mineralizacji są kontynuowane przez całą ciążę.

Profilaktyka

- Czy wiesz jaki cel mają działania profilaktyczne w Twojej jamie ustnej podczas ciąży?

Obniżenie poziomu bakterii próchnicotwórczych i opóźnienie nimi kolonizacji jamy ustnej dziecka, a tym samym zmniejszyć ryzyko pojawienia się choroby próchnicowej w jego zębach.

Zalecenia higieniczne jamy ustnej dla przyszłej Matki

- Czy wiesz jak sama powinnaś dbać o higienę swojej jamy ustnej?

- Szczotkować zęby 2 razy dziennie pastą zawierającą 1450 ppm fluoru, szczególnie przed snem
- Nitkować powierzchnie stykające zębów zwłaszcza przed snem nicią zawierającą fluor
- Codzienne płukać jamę ustną płukanką z fluorem zawierającą 225 ppm fluoru (0,05% NaF) i raz w tygodniu płukanką zawierającą 900 ppm fluoru
- Płukać jamę ustną w II i III trymestrze ciąży 0,12% roztworem chlorheksydyny w ilości 10-15 ml, które powinno odbywać się przez 2 tygodnie 2 razy dziennie przez 30 sekund.
- W przypadku krwawiących dziąseł zabiegi higienizacji powinny być zintensyfikowane

- Czy wiesz, że trzeba również oczyszczać język?

Na powierzchni języka gromadzi się nalot zawierający drobnoustroje i złuszczone komórki, które stanowią rezerwuuar składników płytki nazębnej. Do oczyszczania języka służą specjalne skrobaczki i specjalne szczoteczki

- Czy wiesz jakie dodatkowe akcesoria możesz używać do utrzymania prawidłowej higieny swojej jamy ustnej?

1. Irygator wodny, który służy do przepłukiwania przestrzeni międzyzębowych oraz kieszonek dziąsłowych usuwając resztki pokarmowe i płytkę nazębną z trudno dostępnych miejsc.
2. Szczoteczki międzyzębowe

- Czy wiesz jak sprawdzić czy zęby zostały prawidłowo umyte?

Do kontroli prawidłowej i skutecznie przeprowadzonej higieny jamy ustnej, przydatne są dostępne roztwory i tabletki które służą do wybarwienia płytki nazębnej co tym samym pomaga zlokalizować miejsca gorzej oczyszczone lub pomijane podczas zabiegu higienizacji jamy ustnej.

- Czy wiesz jak zminimalizować ryzyko powstania erozji szkliwa w wyniku wymiotów, nudności, a późniejszym okresie refluksu żołądkowo-jelitowego?

Zaleca się przepłukanie jamy ustnej wodą lub roztworem sody oczyszczonej (1 łyżeczka na szklankę przegotowanej, schłodzonej wody) i odroczenie mycia zębów o około 30 minut.

Zalecenia higieniczne w jamie ustnej dziecka

- Czy wiesz kiedy zacząć zabiegi higienizacyjne w jamie ustnej Twojego dziecka?

Zabiegi higieniczne w jamie ustnej powinny zostać przeprowadzone zaraz po urodzeniu, jeszcze w bezzębnej jamie ustnej.

- Czy wiesz jak i czym oczyszczać bezzębną jamę ustną Twojego dziecka?

Oczyszczanie błony śluzowej i wałów dziąsłowych można przeprowadzać za pomocą płatk bawełnianego nawiniętego na palec i nasączonego przegotowaną wodą. Oczyszczanie jamy ustnej powinno odbywać się po każdym posiłku. Oprócz usuwania resztek pokarmu z jamy ustnej jest to bardzo dobry masaż dla bezzębnych, wrażliwych dziąseł, który może złagodzić dyskomfort podczas ząbkowania. Poza tym przyzwyczajają dziecko do manipulacji w jego jamie ustnej

- Czy wiesz kiedy należy zacząć używać szczoteczki i pasty do zębów u Twojego dziecka?

Gdy pojawi się pierwszy ząb, należy wdrożyć szczoteczkę i pastę do zębów o odpowiedniej do wieku zawartości fluoru.

- Czy wiesz jaką pastę do zębów używać u swojego dziecka do 6 roku życia oraz jak często i przez jaki czas szczotkować jego zęby?

Szczotkowanie zębów powinno odbywać się przez 2 minuty 2 razy dziennie pastą zawierającą 1000 ppm fluoru

- Czy wiesz ile pasty do zębów nakładać na szczoteczkę do zębów u dziecka?

u dzieci do 2. r.ż w ilości odpowiadającej ziarnu ryżu

u dzieci w wieku 3 lat ilości odpowiadającej ziarnu grochu

W przypadku małych dzieci do 3 roku życia pozostałości pasty na zębach, rodzic powinien usunąć płatkami bawełnianymi

- Czy wiesz jak szczególnie ważne jest wieczorne mycie zębów?

Zmniejszone wydzielanie śliny podczas snu powoduje, że nie spełnia ona swoich funkcji ochronnych, nie zobojętnia kwasów i nie oczyszcza zębów.

- Czy wiesz, że u dzieci możesz stosować szczoteczki elektryczne i soniczne?

- szczoteczki elektryczne lub soniczne **na akumulator** wyposażone w miękkie włosie oraz **timer** odmierzający zalecany 2-minutowy czas mycia można stosować u dzieci **powyżej 1. roku życia**

- szczoteczki zasilane baterią ze względu na bezpieczeństwo poleca się używać dopiero **po 3 roku życia** dziecka.

- Czy wiesz kiedy dziecko może stosować nici lub taśmy dentystyczne?

W okresie przedszkolnym należy również wdrożyć nici lub taśmy dentystyczne do oczyszczania przestrzeni między zębami

- Czy wiesz od którego roku życia dziecko może stosować płukanki fluorkowe?

Od 6. r.ż. można również wprowadzić płukanki fluorkowe, gdyż w tym okresie dziecko nabywa umiejętność wypluwania płynu bez jego połknięcia.

- Czy wiesz do kiedy powinnaś pomagać dziecku myć zęby?

Nadzorowanie mycia zębów przez Rodziców powinno trwać do 8.-10. r.ż. dziecka, gdyż dziecko nie ma jeszcze odpowiedniej koordynacji do manipulowania szczoteczką w jamie ustnej, zwłaszcza przy zębach trzonowych, które usytuowane są w tylnej części łuku zębowego

Zalecenia dietetyczne dla przyszłej Matki

- Czy wiesz, że dla rozwoju zębów bardzo ważne jest odpowiednie komponowanie Twojej diety z uwzględnieniem zwiększonego zapotrzebowania na **BIAŁKA**, **SOLE MINERALNE** zwłaszcza wapń, fosforany i magnez i **WITAMINY** zwłaszcza A, C i D

- Czy wiesz, że niedobór tych elementów w czasie ciąży może wpłynąć na zęby i stan jamy ustnej Twojego dziecka?

Zmniejszenie wielkości i kształtu zębów, opóźnione wyrzynanie zębów, a nawet ich zatrzymanie, zwiększona podatność na próchnicę, ryzyko rozwoju hipoplazji szkliwa (niedorozwój szkliwa), zaburzona mineralizacja, zmniejszenie łuków zębowych, zniekształcenie kości szczęk, zaburzeń zgryzu, ryzyko rozwoju próchnicy, szkorbut, krwawienie dziąseł, utratę uzębienia

- Czy wiesz, w jakich produktach znajdziesz te elementy?

Białka: mięso, ryby, jaja, produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych

Wapń: mleko i przetwory mleczne, jaja, jarmuż, brokuły, orzechy

Fosforany: mięso, ryby, nabiał, jajka

Magnez: Orzechy, kielki, pestki dyni i słonecznika, migdały, mleko, nabiał, kiwi, produkty zbożowe jak płatki owsiane, pełnoziarnisty ryż.

Wit. A: wątroba zwierząt i ryb, przetwory mleczne, jaja, jarzyny żółte (marchewka), zielonolistne (szpinak, kapusta, sałata), pomidory, czerwona papryka, agrest, morele, czarne porzeczki, melon, mango.

Wit C: mleko, ziemniaki jarzyny (kapusta, seler, pomidory, cebula, jarmuż, kalarepa, brokuły, papryka), owoce cytrusowe, czarna porzeczka, dzika róża, kiwi

Wit. D: jajka, mięso, tłuste ryby, nabiał

- Czy wiesz czego powinnaś unikać w swojej diecie?

Duże znaczenie dla rozwoju próchnicy ma nadmierne spożywanie węglowodanów jak również częstotliwość spożywania i konsystencja pokarmów częstego podjadania, spożywania produktów kwaśnych, napojów słodzonych i gazowanych

- Niedostateczny stopień mineralizacji zębów jest czynnikiem ryzyka rozwoju próchnicy lub zaburzeń rozwojowych szkliwa

Zalecenia dietetyczne dla dziecka

- Najlepszy czas na skuteczne działanie przeciw próchnicy wczesnego dzieciństwa to pierwsze 1000 dni. Od początku ciąży do 2 urodzin dziecka

- Czy wiesz jak długi okres powinnaś karmić piersią?

Karmienie piersią do 1 roku życia nie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem próchnicy zębów, a nawet może zapewnić ochronę w porównaniu z karmieniem mlekiem modyfikowanym. Natomiast karmienie piersią po 12 miesiącu życia zwiększa ryzyko próchnicy. WHO rekomenduje karmienie piersią przez minimum 6 miesięcy i nie dłużej niż 2 lata. Dobroczynny wpływ karmienia piersią na zdrowie dziecka i matki nie jest kwestionowany, jednakże wykazano szkodliwość zaspiania dziecka z piersią lub butelką z mlekiem, zwłaszcza po ukończeniu 1. r.ż i gdy zęby nie są oczyszczane przed snem. Kontynuacja karmienia piersią po 1. r.ż. powinna być skonsultowana ze stomatologiem.

- Okres wczesnego niemowlęctwa jest czasem krytycznym, w którym próbowanie przez dziecko różnych potraw i smaków ma istotny wpływ na preferencje i zachowania żywieniowe w późniejszym dzieciństwie

- W pierwszych 2 latach życia nie zaleca się dodawania cukru do posiłków i przekąsek (także cukrów naturalnych jak syropów owocowych lub miodu) oraz soli

- Po ukończeniu 2 roku życia do diety zamiast cukru można wprowadzać jego substytut – ksylitol

- Zaspokajanie głodu w nocy u dzieci powyżej 1. r.ż. jest wg zaleceń medycznych błędne i kształtuje nieprawidłowe nawyki żywieniowe.

- Czy wiesz kiedy można wprowadzić soki do diety dziecka?

Soki mogą być wprowadzone do diety niemowląt karmionych piersią nie wcześniej niż w 7 miesiącu życia, a u dzieci karmionych sztucznie po ukończeniu 4 miesiąca życia. Soki należy podawać łyżeczką i unikać ich podawania przed snem i w nocy, w ilości nie większej niż 150 ml. Powinny być to soki przecierowe, bez dodatku cukru, pasteryzowane. Dzieci powinno się zachęcać do spożywania świeżych owoców, a nie soków.

- Przedłużona lub częsta konsumpcja przekąsek lub napojów (soki) zawierających cukier między głównymi posiłkami, powoduje wzrost ryzyka próchnicy, a kwasy zawarte w napojach – rozwój erozji zębów. Udowodnionym czynnikiem ryzyka próchnicy jest spożywanie więcej niż 3 słodkich przekąsek w ciągu dnia.

- Przy zaspokajaniu pragnienia u dziecka słodkie napoje i soki, które sprzyjają próchnicy należy zastąpić wodą niskozmineralizowaną bądź źródlaną.

- Czy wiesz, kiedy należy wprowadzić karmienie łyżeczką z kubka i zakończyć karmienie z butelki? →

Po 6 miesiącu życia należy wprowadzać karmienie łyżeczką z kubka dla prawidłowego wykształcenia odruchu połykania. Karmienie z butelki powinno zostać zakończone w 12.–18. m.ż

Należy unikać stałego stosowania kubka z „dzióbkiem”

- Czy wiesz, kiedy należy wprowadzać pokarmy coraz mniej rozdrobnione, aby wykształcać umiejętność gryzienia? →

Po ukończeniu 6 miesiąca życia gdy zaczynają wyrzynać się zęby mleczne należy wprowadzać pokarmy coraz mniej rozdrobnione i nie podawać pokarmów i płynów przez butelkę ze smoczkiem. Prawidłowo wykształcona zdolność odgryzania i żucia pokarmów jest jedynym z czynników warunkujących prawidłowy wzrost szczęki i żuchwy.

- Czy wiesz kiedy do diety dziecka należy wprowadzać pokarmy twarde? →

Po ukończeniu 2 roku życia należy wprowadzać pokarmy o konsystencji twardej, a unikać potraw papkowatych i kleistych

Leczenie

- Czy wiesz jaki jest cel leczenia Twojej jamy ustnej w czasie ciąży? →

Działania lecznicze w jamie ustnej w czasie ciąży mają na celu wyeliminowanie czynnych ognisk próchnicowych oraz obniżenie poziomu bakterii próchnicotwórczych, co przyczynia się do obniżenia późniejszej transmisji tych bakterii z jamy ustnej matki do jamy ustnej dziecka. W planie leczenia należy również uwzględnić leczenie periodontologiczne obejmujące skaling i polerowanie zębów.

Celem zabiegów leczniczych jest likwidowanie miejsc kolonizacji patogennych drobnoustrojów i zmniejszenie ich kolonizacji poprzez:

- leczenie schorzeń miazgi
- wykonanie ekstrakcji
- eliminację aktywnych zmian próchnicowych poprzez jej leczenie
- likwidacji zmian zapalnych w obrębie dziąseł i błony śluzowej jamy ustnej

Podtrzymanie działań leczniczych

- Czy wiesz co jaki czas po urodzeniu dziecka powinnaś zgłaszać się do stomatologa? →

Wizyty stomatologiczne powinny odbywać się w regularnych odstępach czasu co 6 miesięcy i obejmować kontrolę stanu uzębienia, wykrywanie wczesnych zmian próchnicowych i ich leczenia oraz realizować działania zapobiegawcze

Opracowanie: Dr n. med. Iwona Grzesiak-Gasek (specjalista stomatologii dziecięcej)

Opracowanie graficzne: Dr n. med. Iwona Grzesiak-Gasek

Zdjęcie własne