Zalecenia higieniczno-profilaktyczne dla dzieci powyżej 6 r. ż. i ich rodziców / opiekunów

dr hab. n. med. Anna Turska-Szybka

lek. dent. Magdalena Kukurba-Setkowicz

prof. dr hab. n. med. Dorota Olczak-Kowalczyk

MARS

Orbit DZIEL SIĘ UŚMIECHEM

PTSD POLSKIE TOWARZYSTWO STOMATOLOGII DZIECIĘCEJ

Warszawa, styczeń 2026

Zdrowe zęby, zdrowe dziąsła mają kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania i rozwoju organizmu dziecka.

Zęby umożliwiają gryzienie i żucie pokarmów. Próchnica, ból zęba mogą ograniczać apetyt dziecka, powodować niechęć do jedzenia twardych pokarmów i zaburzeń odżywiania. Zdrowe zęby i prawidłowy zgryz mają istotne znaczenie dla prawidłowego rozwoju mowy i połykania. Problemy z zębami mogą wpływać na aktywność dziecka, niechęć do nauki i zabawy, wpływać na obniżenie pewności siebie dziecka, ograniczenie kontaktów towarzyskich. Próchnica i stany zapalne dziąseł zwiększają ryzyko infekcji ogólnoustrojowych zębopochodnych, mogą być przyczyną absencji dziecka w szkole.

Dbanie o zdrowie jamy ustnej pomaga zapobiegać rozwojowi zmian próchnicowych, bólom zębów, stanom zapalnym dziąseł i innym problemom zdrowotnym.

Zdrowy uśmiech poprawia wygląd dziecka, wzmacniając jego dobre samopoczucie i pewność siebie.

Profilaktyka i dbanie o zęby opiera się na pięciu prostych krokach:

KROK 1 – Szczotkowanie zębów 2 razy dziennie pastą z fluorem

KROK 2 – Codzienne nitkowanie przestrzeni międzyzębowych, oczyszczanie języka, stosowanie środków wspomagających higienę (np. płukanek)

KROK 3 – Żucie gumy bezcukrowej po posiłkach

KROK 4 – Właściwe nawyki dietetyczne – unikanie podjadania między posiłkami, woda do gaszenia pragnienia, ograniczenie spożycia cukru

KROK 5 – Regularne wizyty kontrolne u stomatologa co 3-6 miesięcy

Prawidłowe nawyki higieniczno-dietetyczne w młodym wieku są kluczowe dla profilaktyki chorób zębów i jamy ustnej.

KROK 1 - Szczotkowanie zębów 2 razy dziennie pastą z fluorem

JAK CZĘSTO?

Zęby należy szczotkować 2 razy dziennie: **wieczorem** przed pójściem spać oraz **co najmniej jeszcze jeden raz**, np. rano po śniadaniu.

Po wieczornym szczotkowaniu nie należy spożywać żadnych pokarmów ani płynów ze względu na zmniejszenie naturalnego oczyszczania zębów przy udziale mięśni języka i twarzy, a także mniejsze wydzielanie śliny nocą.

JAK DŁUGO?

Czas trwania szczotkowania – każda sesja szczotkowania powinna trwać około 2 minuty, lub wystarczająco długo, aby zapewnić skuteczne oczyszczenie wszystkich powierzchni zębów.

Szczotkować należy każdy ząb osobno, 3 powierzchnie każdego zęba: powierzchnię zewnętrzną, wewnętrzną oraz żującą.

Czy należy płukać czy wypluwać przed/po szczotkowaniu?

Nie zaleca się płukania jamy ustnej wodą po szczotkowaniu, a jedynie wypluć nadmiar pasty do zębów. Jeśli używany jest płyn do płukania jamy ustnej, nie należy stosować go

bezpośrednio po szczotkowaniu. Należy odczekać 20-30 minut (lub dłużej) po szczotkowaniu.

Alternatywnie, można użyć płynu do płukania ust o zupełnie innej porze dnia (np. po obiedzie) niż bezpośrednio po szczotkowaniu. Dzięki temu fluor zawarty w paście do zębów ma szansę zadziałać, co wydaje się korzystne dla remineralizacji szkliwa i długoterminowego zdrowia zębów.

JAKA SZCZOTECZKA?

Szczoteczka manualna lub elektryczna, magnetyczna lub soniczna.

Skuteczność szczoteczek manualnych i elektrycznych zależy od techniki ich użytkowania.

Elektryczne szczoteczki do zębów są bardziej skuteczne w eliminacji płytki nazębnej i zapaleń dziąseł w porównaniu ze szczoteczkami manualnymi. Wśród elektrycznych szczoteczek do zębów najwyższą efektywnością cechują się urządzenia wykorzystujące technologię oscylacyjno-rotacyjną (O-R). Najnowsza generacja szczoteczek do zębów łączy ruch oscylacyjno-rotacyjny z mikrowibracjami w napędzie magnetycznym.

Rozmiar szczoteczki dopasowany do wieku dziecka i wielkości jamy ustnej.

Główka szczoteczki z miękkim syntetycznym włosiem, obejmująca 1-2 zęby.

Rodzic powinien nadzorować dzieci podczas mycia zębów do 8-9., a czasem nawet 10. roku życia.

TECHNIKI SZCZOTKOWANIA

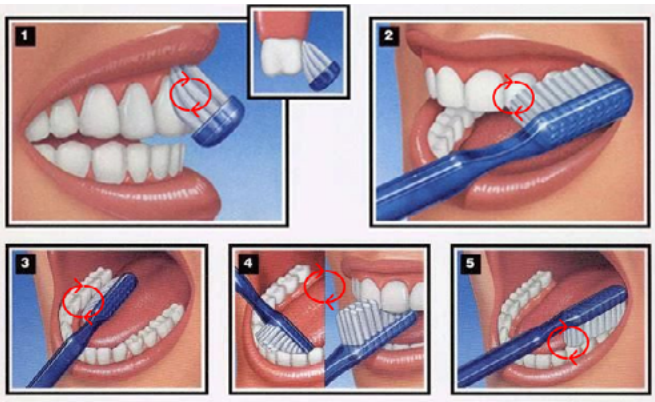
Technika szczotkowania szczoteczką manualną:

Dla dzieci poniżej 7 lat

Technika Fonesa: Często zalecana młodszym dzieciom, ponieważ jest łatwa do opanowania. Dziecko ustawia włosie szczoteczki prostopadle do zębów i wykonuje szybkie, szerokie, okrężne ruchy. Szorowanie poziome: Ta technika polega na ustawieniu szczoteczki prostopadle do powierzchni zęba i wykonywaniu ruchów szorujących w przód i w tył. Niektóre badania sugerują, że może być skuteczniejsza w usuwaniu płytki nazębnej niż metoda Fonesa.

Dla dzieci w wieku 7 lat i starszych

Zmodyfikowana technika Bassa: Ta technika jest skuteczniejsza dla starszych dzieci, które rozwinęły niezbędne umiejętności motoryczne. Polega na trzymaniu szczoteczki pod kątem 45 stopni do linii dziąseł i wykonywaniu małych, delikatnych, okrężnych ruchów, aby szczotkować przednią, tylną i żującą powierzchnię zębów.



Technika szczotkowania szczoteczką elektryczną

W przypadku szczoteczek elektrycznych wystarczy tylko nałożyć pastę na końcówkę, przyłożyć ją do zębów pod kątem 45°, a następnie włączyć urządzenie i przesuwać je powoli kolejnych zębach. Nie należy zbyt mocno dociskać szczoteczki do powierzchni zębów, gdyż może to prowadzić do uszkodzenia szkliwa oraz podrażniania dziąseł. Niektóre szczoteczki mają specjalne czujniki monitorujące proces czyszczenia zębów, zaś aplikacja na smartfon pomaga doskonalić technikę szczotkowania i wypracować dobre nawyki i właściwe techniki szczotkowania.

Technika szczotkowania szczoteczką soniczną

Technika szczotkowania zębów szczoteczką soniczną polega na przykładaniu końcówki czyszczącej pod kątem 45 stopni w kierunki linii dziąseł, oczyszczeniu miejsca przyłożenia włókien, a następnie przesunięcia końcówki w kolejny obszar łuku zębowego. Technikę użycia szczoteczki sonicznej określa się jako: przyłóż - wyczyść - przesuń i taka technika szczotkowania zębów zapewnia efektywną higienę jamy ustnej. Wszelkiego rodzaju dodatkowe ruchy, które są wykonywane szczoteczką soniczną podczas mycia zębów, zmniejszają efektywność działania drgań sonicznych.

DOBRE PRAKTYKI – JAK DBAĆ O SZCZOTECZKĘ DO ZĘBÓW?

1. Po użyciu szczoteczkę do zębów należy przechowywać w pozycji pionowej i pozostawić do wyschnięcia. Nie należy przechowywać szczoteczek w szczelnym opakowaniu, gdyż wilgotne środowisko sprzyja namnażaniu bakterii.

2. Szczoteczkę do zębów należy dokładnie opłukać po każdym użyciu, aby usunąć pastę oraz resztki pokarmowe.

3. Szczoteczki do zębów nie powinny być używane wspólnie przez członków rodziny.

4. Szczoteczki do zębów należy wymieniać co trzy do czterech miesięcy lub częściej, jeśli włosie jest widocznie splątane lub postrzępione, a także bezpośrednio po infekcji/chorobie, gdyż okres infekcji sprzyja kolonizacji szczoteczki patogenami.

POMOC RODZICA

Dzieci do ok. 8 roku życia nie mają wykształconej wystarczającej zręczności manualnej,by samodzielnie oczyszczać zęby, dlatego to opiekunowie są odpowiedzialni za efektywne mycie zębów dzieci. Rodzice powinni szczotkować zęby dziecka i jednocześnie uczyć je przeprowadzania tych zabiegów higienicznych samodzielnie, w miarę nabywania przez dziecko umiejętności manualnych. W późniejszych latach opiekunowie powinni nadzorować szczotkowanie zębów, w szczególności zębów trzonowych. Zaleca się, aby rodzice/opiekunowie współuczestniczyli w zabiegach higienicznych dzieci do 8-9., a czasem nawet 10. roku życia.

PASTA DO ZĘBÓW

Dzieci powyżej 6. roku życia powinny szczotkować zęby 2 razy dziennie pastą z fluorem

• Ilość fluoru w paście: 1000-1500 ppm F u dzieci o niskim ryzyku próchnicy oraz 1450 ppm F z wysokim ryzykiem próchnicy

• Ilość pasty: pół – cała długość włosia szczoteczki

• Jak często: 2 x dziennie

• Po umyciu zębów zalecane jest wyplucie pozostałości pasty i resztek pokarmowych

KROK 2 - Codzienne nitkowanie przestrzeni międzyzębowych, oczyszczanie języka, stosowanie środków wspomagających higienę (np. płukanek)

OCZYSZCZANIE PRZESTRZENI MIĘDZYZĘBOWYCH

Przestrzenie międzyzębowe to obszary trudno dostępne dla szczoteczki do zębów, gdzie często gromadzą się resztki pokarmowe i bakterie. Zaleganie resztek pokarmowych i bakterii w przestrzeniach międzyzębowych może być przyczyną powstania i rozwoju próchnicy na powierzchniach stycznych. W celu dokładniejszego czyszczenia przestrzeni pomiędzy zębami można stosować nici, taśmy lub szczoteczki międzyzębowe i irygatory. Irygator umożliwia oczyszczenie przestrzeni międzyzębowych oraz masaż dziąseł, dzięki strumieniowi wody pod ciśnieniem.

Kiedy nitkować zęby: Przestrzenie międzyzębowe należy nitkować minimum raz dziennie, wieczorem.

Od kiedy nitkowanie: Rodzic lub opiekun powinien nitkować zęby dziecka raz dziennie. W przypadku dzieci w wieku 6-8 lat rodzic powinien nadzorować i pomagać w nitkowaniu, lub rodzic może kontynuować nitkowanie, upewniając się, że

robią to poprawnie, gdy rozwiną umiejętności motoryczne pozwalające im na samodzielne nitkowanie (około 8-10 lat). Gdy dzieci nauczą się nitkować samodzielnie, rodzice powinni okresowo sprawdzać ich technikę.

Technika nitkowania zębów – podpowiedzi dla rodziców lub opiekunów dziecka.

Cztery kluczowe elementy składające się na technikę czyszczenia zębów nicią dentystyczną:

- **Zawinięcie:** dookoła palców środkowych obu dłoni nawijamy ok. 40 cm nici. Następnie napinamy nić, używając kciuka i palców wskazujących, tak by między palcami zostało ok. 2,5-3 cm nici. Manewrując kciukami wsuwamy nić w przestrzeń między zębami przednimi.
- **Prowadzenie nici:** między palcami powinno znajdować się ok. 2,5-3 cm nici. Przy użyciu palców wskazujących wprowadzaj nić między powierzchnie styczne dolnych zębów.
- **Ślizganie:** ruchem zygzakowatym delikatnie wprowadź nić między zęby. Otocz nicią każdą stronę zęba zaginając ją w kształt litery „C" wokół jednego zęba.
- **Przesuwanie:** przesuwaj nić w górę i w dół po powierzchni zęba oraz pod linią dziąseł. Wyczyść w ten sposób każdy ząb, stosując za każdym razem czysty odcinek nici.

Technika ta stosowana jest dla każdego rodzaju nici: woskowanych, niewoskowanych, o grubszym przekroju czy taśm dentystycznych. Nitkuj delikatnie, by nie uszkodzić dziąseł. Na koniec przepłucz usta.

PŁYNY DO PŁUKANIA JAMY USTNEJ

Płyny do płukania jamy ustnej są dodatkowym elementem higieny jamy ustnej w domu. Nie należy ich stosować jako jedynego zabiegu higienicznego. Nie powinny zawierać alkoholu. Szczególnie zalecane są u dzieci użytkujących aparaty ortodontyczne oraz w przypadku zmniejszonego wydzielania śliny.

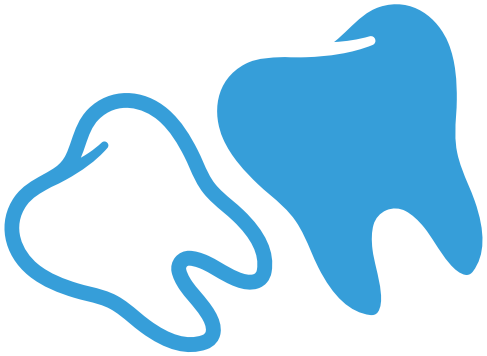
Kiedy i jak stosować płukanki?

Płyny do jamy ustnej zawierające fluor stosuje się w innej porze niż szczotkowanie zębów pastą z fluorem. Zaleca się używać około 10 ml płukanki przez 1-2 minuty.

Rekomendowana zawartość fluoru w płynach do płukania jamy ustnej: 100 ppm F – dwa razy dziennie, 225 ppm F – raz dziennie, 900 ppm F – raz w tygodniu. Płukanki mogą być stosowane przez dzieci pod nadzorem rodziców do czasu uzyskania pewności, że nie są połykane.

KONTROLA SKUTECZNOŚCI ZABIEGÓW HIGIENICZNYCH

Skuteczność zabiegów higienicznych wykonywanych przez dziecko można sprawdzić, stosując płyn lub tabletki do wybarwiania płytki nazębnej.



OCZYSZCZANIE JĘZYKA

Na języku gromadzą się resztki pokarmowe, które są pożywką dla bakterii między brodawkami języka. Mogą być także źródłem nieprzyjemnego zapachu z ust. Do czyszczenia języka służą szczoteczki lub skrobaczki.

Technika czyszczenia języka:

1. Wysuń język.
2. Umieść skrobaczkę jak najgłębiej na języku.
3. Przesuń skrobaczkę od tyłu do przodu języka ruchem „zgarniającym".
4. Powtórz czynność kilka razy. Oczyszczać powinno się nasadę oraz boczne krawędzie języka.
5. Skrobaczkę opłucz pod bieżącą wodą.

Jak często oczyszczać język?
2 razy dziennie: przed pójściem spać, po nocy

Kiedy?
Po umyciu zębów, przed płukaniem jamy ustnej

SEKWENCJA CODZIENNYCH ZABIEGÓW HIGIENICZNYCH

1. Przepłukanie jamy ustnej.

2. Nitkowanie przestrzeni międzyzębowych.

3. Szczotkowanie zębów.

4. Oczyszczanie języka.

5. Wyplucie nadmiaru pasty bez płukania, by wydłużyć czas ochronnego działania fluoru pochodzącego z pasty.

6. Płukanki. Płukanek fluorkowych należy używać w innej porze niż szczotkowanie zębów z pastą z fluorem.

KROK 3 - Żucie gumy bezcukrowej po posiłkach

ŻUCIE BEZCUKROWEJ GUMY DO ŻUCIA

Żucie bezcukrowej gumy bezpośrednio po posiłku jest skutecznym elementem profilaktyki próchnicy zębów u dzieci.

Żucie bezcukrowej gumy bezpośrednio po posiłku i / lub piciu zwiększa wydzielanie śliny, która:

- neutralizuje kwasy powstałe w jamie ustnej po jedzeniu (kwasy produkowane przez bakterie płytki nazębnej atakują powierzchnię zębów i mogą prowadzić do rozpuszczenia (demineralizacji) szkliwa, powstania ubytków próchnicowych),
- wypłukuje resztki pokarmowe i bakterie,
- wspomaga remineralizację szkliwa dzięki obecności związków mineralnych (jonów wapniowych, jonów fosforanowych),
- enzymy zawarte w ślinie hamują rozwój bakterii próchnicotwórczych.

Istnieją dowody na to, że żucie gumy bezcukrowej, a w szczególności żucie gumy z ksylitolem i glikolem propylenowym (SFG), zmniejsza ilość płytki nazębnej w jamie ustnej. Jaka guma do żucia? Każda guma bezcukrowa, najlepiej z ksylitolem.

Kiedy żuć gumę do żucia? Żuć po głównych posiłkach, ale nie więcej niż 3 razy w ciągu dnia.

Jak długo żuć gumę? Żuć przez około 10-15 minut.

Od jakiego wieku dzieci mogą żuć gumę?

Zazwyczaj nie zaleca się, aby bardzo małe dzieci żuły gumę. Niemniej jednak ze względu na unikalny charakter rozwoju każdego dziecka, decyzję o tym, czy pozwolić dziecku żuć gumę powinno się podjąć po dokładnym rozważeniu sytuacji, w jakiej dane dziecko się znajduje.

Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP) sugeruje, że guma do żucia jest generalnie bezpieczna od 4.-5. roku życia, pod warunkiem, że dziecko jest wystarczająco dojrzałe, aby uniknąć zadławienia. Inne zalecenia sugerują poczekanie nawet do 7. roku życia. Ze względu na ryzyko zadławienia zaleca się rozwagę rodziców.

Kilka sugestii:

- Dziecko powinno mieć pełne uzębienie, umieć już mówić oraz rozumieć zależności między przyczyną i skutkiem.
- Dziecko powinno rozumieć, że należy żuć gumę bez jej połykania.
- Dziecko powinno wiedzieć, że nie może - żuć gumy do żucia podczas aktywności fizycznej.
- Rodzice lub opiekunowie dziecka nie powinni pozwalać mu żuć zbyt dużej ilości gumy naraz. W zależności od konkretnego przypadku, bardziej odpowiednie dla dziecka może okazać się zmniejszenie zalecanej porcji gumy.
- W zależności od wieku dziecka, rodzice lub opiekunowie powinni zastanowić się, czy należy go pilnować, gdy żuje gumę.

Powyższe wytyczne są wyłącznie sugestiami. Decyzja o tym, czy dziecko w danym wieku powinno żuć gumę lub nie, należy do rodziców. Powinni podjąć ją po dokładnym przemyśleniu wszystkich stosownych informacji.

PAMIĘTAJ!

- Żucie bezcukrowej gumy nie zastępuje codziennego mycia zębów ani nitkowania – jest natomiast uzupełnieniem codziennej higieny jamy ustnej.

- Należy unikać zbyt długiego żucia gumy (powyżej 20 minut).

- Nie należy żuć gumy w przypadku niektórych wad zgryzu, zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego.

KIEDY NIE NALEŻY ŻUĆ GUMY

Żucie bezcukrowej gumy jest elementem wspomagającym profilaktykę próchnicy, ale nie należy jej stosować:

1. u dzieci użytkujących aparaty ortodontyczne, ponieważ może ona odkształcić lub uszkodzić aparat, oraz utrudniać prawidłowe czyszczenie zębów i aparatów,
2. pacjentów z zaburzeniami w stawie skroniowo-żuchwowym, ponieważ długotrwałe lub intensywne żucie może obciążać stawy u dzieci z bólami lub dysfunkcją stawów skroniowo-żuchwowych,
3. dzieci poniżej 4–5 roku życia mogą nieumiejętnie żuć gumę, co zwiększa ryzyko zadławienia.

Zbyt długie żucie może być przyczyną:

- nadmiernego obciążenia mięśni żwaczy
- wady zgryzu
- bólu i/lub zaburzeń w stawach skroniowo-żuchwowych

KROK 4 – Właściwe nawyki dietetyczne – unikanie podjadania między posiłkami, woda do gaszenia pragnienia, ograniczenie spożywania słodyczy i napojów słodzonych

DIETA W PROFILAKTYCE PRÓCHNICY

Dieta odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowych zębów i dziąseł. Odpowiednie nawyki żywieniowe wspierają remineralizację szkliwa i zmniejszają ryzyko próchnicy, natomiast niewłaściwe nawyki mogą prowadzić do powstania i rozwoju próchnicy zębów.

Dzieciom należy ograniczyć podawanie produktów zawierających węglowodany proste (słodycze, ciasta, chipsy, chrupki, słodzone napoje, soki owocowe), które są głównym czynnikiem ryzyka próchnicy. Bakterie próchnicotwórcze obecne w jamie ustnej przetwarzają cukry na kwasy, które demineralizują szkliwo.

Częste podjadanie, picie napoi słodzonych zwiększają czas, w którym szkliwo jest narażone na działanie kwasów.

Dziecko powinno spożywać 3 główne posiłki i ewentualnie 1-2 zdrowe przekąski (np. owoce, warzywa, orzechy). Do gaszenia pragnienia pomiędzy posiłkami należy podawać dzieciom wodę.

Dziecko powinno unikać pojadania między posiłkami produktów sprzyjających rozwojowi próchnicy oraz ich spożywania przed pójściem spać.

KROK 5 - Regularne wizyty kontrolne u stomatologa

Kontrolne wizyty stomatologiczne powinny odbywać się 2-4 razy w roku, co 3-6 miesięcy. Mają one na celu wykrywanie wczesnych zmian próchnicowych, nieprawidłowości rozwojowych i zaburzeń zgryzu, kontroli domowych zabiegów higienicznych.

Lekarz dentysta może zalecić profesjonalne zabiegi higienizacyjno-profilaktyczne, w razie konieczności opracować plan terapeutyczno-profilaktyczny.

PIŚMIENNICTWO

Olczak-Kowalczyk Dorota, Mielczarek Agnieszka, Jackowska Teresa, et al.: Środki fluorkowe w zapobieganiu i leczeniu próchnicy i erozji zębów u dzieci, młodzieży i dorosłych – rekomendacje Polskich Ekspertów. Aktualizacja zaleceń: Indywidualna profilaktyka fluorkowa u dzieci, młodzieży – rekomendacje Polskich Ekspertów. Nowa Stomatol 2022;27(2):35-59. DOI: 10.25121/NS.2022.27.2.35 https://doi.org/10.25121/NS.2022.27.2.35

American Dental Association Toothbrushes. [(accessed on 26. November2025)]. Available online: https://www.ada.org/resources/ada-library/oral-health-topics/toothbrushes –

Nasseripour M, Newton JT, Warburton F, Awojobi O, Di Giorgio S, Gallagher JE, Banerjee A. A Systematic Review and Meta-Analysis of the Role of Sugar-Free Chewing Gum on Plaque Quantity in the Oral Cavity. Front Oral Health. 2022 Mar 30;3:845921. doi: 10.3389/froh.2022.845921.

Yeung CY, Chu CH, Yu OY. A concise review of chewing gum as an anti-cariogenic agent. Front Oral Health. 2023 Jun 13;4:1213523. doi: 10.3389/froh.2023.1213523.

Stein C, Santos NML,Hilgert JB, Hugo FN. Effectiveness of Oral Health Education on Oral Hygiene and Dental Caries in Schoolchildren: Systematic Review and Meta-analysis. Community Dent. Oral Epidemiol. 2018;46:30-37.

Patseadou M, Pfarrwaller E, Haller DM. Clinical preventive guidelines for school-aged children and adolescents in primary care: a protocol for a systematic review. BMJ Open. 2020 Dec 10;10(12):e037396. doi: 10.1136/bmjopen-2020-037396.

Han SY, Chang CL, Wang YL, Wang CS, Lee WJ, Vo TTT, Chen YL, Cheng CY, Lee IT. A Narrative Review on Advancing Pediatric Oral Health: Comprehensive Strategies for the Prevention and Management of Dental Challenges in Children. Children (Basel). 2025 Feb 26;12(3):286. doi: 10.3390/children12030286.

Brookes ZLS, McCullough M, Kumar P, McGrath C. Mouthwashes: Implications for Practice. Int Dent J. 2023 Nov;73 Suppl 2(Suppl 2):S98-S101. doi: 10.1016/j.identj.2023.08.013.

Saikia AM, Sivasubramanian A, Muthu MS, Ganesh A, Chandrasekaran K, Kirubakaran R. Herbal Mouthrinses for Prevention of Dental Caries in Children and Adolescents: A Systematic Review. Int J Clin Pediatr Dent. 2024 Apr;17(Suppl 1):S100-S111. doi: 10.5005/jp-journals-10005-2805.

Marinho VC, Higgins JP, Logan S, Sheiham A. Fluoride mouthrinses for preventing dental caries in children and adolescents. Cochrane Database Syst Rev. 2003;(3):CD002284. doi: 10.1002/14651858.CD002284. Update in: Cochrane Database Syst Rev. 2016 Jul 29;7:CD002284. doi: 10.1002/14651858.CD002284

Nascimento EB, Rodrigues R, Manso MC. Prevalence of dental floss use in deciduous dentition: A systematic review and meta-analysis. Int J Dent Hyg. 2023 Feb;21(1):116-127. doi: 10.1111/idh.12611.

Pienihäkkinen K, Hietala-Lenkkeri A, Arpalahti I, Söderling E. The effect of xylitol chewing gums and candies on caries occurrence in children: a systematic review with special reference to caries level at study baseline. Eur Arch Paediatr Dent. 2024 Apr;25(2):145-160. doi: 10.1007/s40368-024-00875-w.