Jak powstaje próchnica?

Próchnica jest chorobą zębów. Do jej rozwoju dochodzi wtedy, gdy zawarte w jedzeniu cukry ulegają fermentacji, stając się pożywką dla bakterii chorobotwórczych. Powstające wtedy kwasy rozpuszczają szkliwo, co prowadzi do ubytków. Pierwszymi objawami próchnicy są małe, białe plamki na szkliwie. Na tym etapie proces chorobowy jest odwracalny pod warunkiem szczotkowania zębów dwa razy dziennie pastą z fluorem, odpowiedniego odżywiania się i regularnego odwiedzania lekarza dentysty.

Najważniejsze w zapobieganiu próchnicy są: prawidłowe odżywianie się, dbałość o higienę jamy ustnej, stosowanie środków profilaktycznych zawierających fluorki, regularne wizyty w gabinecie stomatologicznym.

Badania prowadzone w Polsce wykazały, że na próchnicę zębów choruje:

- 57% trzylatków
- 80% pięciolatków
- 90% siedmiolatków

Statystycznie 5-letnie dziecko ma 5 chorych zębów!

Pani w ciąży u dentysty? To jest widok oczywisty!

Przyszła mama powinna dbać o higienę jamy ustnej, prawidłowo się odżywiać i wyleczyć wszystkie zęby, aby po urodzeniu dziecka nie zakazić go chorobą próchnicową. Optymalnym okresem, w którym należy przeprowadzać zabiegi stomatologiczne, jest drugi trymestr (14.-20. tydzień ciąży). Obowiązkowe są dwie wizyty u dentysty: w 3-4 oraz w 8 miesiącu ciąży.

Ponieważ zawiązki zębów dziecka zaczynają się kształtować już w okresie płodowym, około 4-6 tygodnia ciąży, dieta przyszłej mamy powinna zawierać witaminy A, D i C oraz wapń, fosfor, żelazo i fluor. Mają one wpływ na formowanie się i mineralizację zębów, a także warunkują ich prawidłową budowę (odporność tkanek zęba). Kobieta powinna spożywać 5 różnorodnych posiłków dziennie, a w nich: pełnoziarniste produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, warzywa i owoce, ryby, mięso, jajka, nasiona roślin strączkowych.

ABY ZDROWY UŚMIECH MIEĆ, TRZEBA TYLKO CHCIEĆ!

Gdzie leczyć zęby na NFZ? Sprawdź!
www.nfz-szczecin.pl
Bezpłatny telefon 800 804 016
czynny w dni powszednie, w godz. 8-16

Informacje zawarte na ulotce są zgodne z wytycznymi Polskiego Towarzystwa Stomatologii Dziecięcej. Ulotka powstała w ramach promocji Zachodniopomorskiego Programu Profilaktyki Próchnicy i Chorób Jamy Ustnej realizowanego przez Wojewódzką Stacją Sanitarno - Epidemiologiczną w Szczecinie oraz stacje powiatowe, przy współudziale pielęgniarek w środowisku nauczania i wychowania (pielęgniarek szkolnych).

NFZ | Narodowy Fundusz Zdrowia
Zachodniopomorski Oddział Wojewódzki w Szczecinie

Gdy pierwszy ząbek dziecko dostało, od razu szczoteczki się domagało!

Pielęgnację jamy ustnej dziecka należy rozpocząć w pierwszych miesiącach życia od delikatnego przemywania dziąseł. Można do tego użyć kawałka gazy zwilżonej czystą wodą lub nawiniętej na palec mikrofibry. Od chwili wyrznięcia się pierwszego zęba mlecznego, do oczyszczania zębów należy stosować miękką szczoteczkę z tworzywa sztucznego.

Kto dziecko w usta całuje, jego smoczek oblizuje, ten niedobrze postępuje.

Próchnica może pojawić się już w 6. miesiącu życia dziecka, wkrótce po wyrznięciu się pierwszych mlecznych zębów. Źródłem zakażenia niemowlęcia bakteriami próchnicotwórczymi są osoby z najbliższego otoczenia, które mają próchnicę zębów, np. matka dziecka. Choroba przenosi się przez oblizywanie smoczka lub łyżeczki dziecka, całowanie go w usta.

Gdy pierwszy rok życia przeleci – na wizytę u dentysty umawiają się dzieci.

Na pierwszą wizytę u dentysty należy się zgłosić między 6. a 12. miesiącem życia dziecka (po wyrznięciu się pierwszych zębów mlecznych). Niedopuszczalne jest odwlekanie wizyty do czasu wystąpienia dolegliwości bólowych, gdyż może to doprowadzić do fobii dentystycznej (strachu przed dentystą).

Myj zęby pastą z fluorem - rano i wieczorem.

Mycie zębów zalecane jest po każdym posiłku. Jeśli nie jest to możliwe, jamę ustną należy przepłukać po jedzeniu czystą wodą, by usunąć resztki pokarmu i wspomóc działanie śliny. Bezpośrednio po wypiciu soku owocowego lub napoju typu cola, po zjedzeniu owocu lub jogurtu, jamę ustną należy przepłukać czystą wodą, a zęby można myć dopiero po upływie ok. 30 minut, by nie uszkodzić szkliwa. Najważniejsze w zapobieganiu próchnicy jest mycie zębów pastą z fluorem przynajmniej 2 razy dziennie. Zęby należy szczotkować przez ok. 2-3 minuty. Po oczyszczeniu zębów nie trzeba jamy ustnej płukać wodą, tylko pastę po prostu wypluć. U dziecka, które nie umie jeszcze wypluwać, pastę po szczotkowaniu można usunąć gazikiem.

Po wieczornym zębów szczotkowaniu - zapomnij o podjadaniu.

Wieczorne szczotkowanie zębów powinno się odbyć tuż przed snem. Po wymyciu zębów nie wolno nic jeść, ani pić - poza czystą wodą.

Rodzicu dziecka miej to na oku, 3 - 4 wizyty u dentysty w roku.

Zęby dziecka powinny być badane przez lekarza dentystę 3-4 razy w roku. Pozwala to na wczesne wykrycie zmian próchnicowych, jeszcze na etapie białych plam, które w wielu przypadkach można wyleczyć bez zastosowania wiertła. Próchnica z nieleczonych zębów mlecznych przenosi się na wyrzynające się zdrowe zęby stałe.

Słodycze zastąp warzywami pysznymi, a napoje z cukrem - wodami mineralnymi.

Podjadanie słodyczy lub popijanie słodkich napojów między posiłkami prowadzi do odwapnienia szkliwa i wystąpienia próchnicy. Dlatego lepiej podawać dziecku słodycze bezpośrednio po głównym posiłku (najlepiej raz w tygodniu). Między posiłkami przekąskami powinny być świeże warzywa; pragnienie należy gasić czystą wodą!

Gdy słodycze zjesz z ochotą, przepłucz usta czystą wodą.

Skutki spożycia słodkich i lepkich produktów mogą być neutralizowane przez zjedzenie kromki chleba z masłem, kawałka sera lub wypicie szklanki mleka. Najlepiej jednak po zjedzeniu słodyczy wyszczotkować zęby, a jeśli nie jest to możliwe — przepłukać je czystą wodą.