



Profilaktyka próchnicy w wieku rozwojowym

Wiek rozwojowy w odniesieniu do stomatologii trwa od urodzenia do zakończenia rozwoju kości szczęki i żuchwy oraz zakończenia rozwoju korzeni drugich trzonowców, co następuje od 1,5 do 2 lat po ich wyrżnięciu się. Najczęściej jest to ok. 16-17 roku życia. W późniejszym wieku zmiany są już niewielkie, a trzecie trzonowce wyżynają się często już w wieku dojrzałym.

Profilaktykę próchnicy możemy w najprostszy sposób podzielić na domową i profesjonalną.

Profilaktyka domowa powinna być rozpoczęta po urodzeniu, jeszcze przed pojawieniem się pierwszych ząbków mlecznych. W tym wieku należy przecierać wały dziąsłowe, na których w przyszłości będą osadzone zęby, gazikiem nasączonym czystą, przegotowaną wodą. Zabieg ten powinien być wykonywany po karmieniu, co najmniej dwa razy dziennie, najlepiej przed snem. Jest to zabieg bardzo istotny, ponieważ nie tylko usuwa resztki mleka, które są pożywką dla bakterii i grzybów, ale przyzwyczajają także dziecko do rytuału codziennej higieny jamy ustnej.

Po pojawieniu się pierwszych ząbków można nadal kontynuować taki rodzaj higieny dołączając do niego oczyszczanie ząbków szczoteczką. Szczoteczka odpowiednia dla pojedynczych ząbków mlecznych może być silikonowa nakładana na palec lub tradycyjna w najmniejszym rozmiarze. W obecnej chwili na rynku dostępne są pasty odpowiednie dla dzieci w każdym wieku. Do ukończenia roku pasta nie musi zawierać fluoru, ale są także pasty „od pierwszego ząbka” z fluorem. Jego ilość jest dostosowana do wieku dzieci i faktu, iż nie potrafią same wypluć piany. Dla pewności, że dziecko nie połęka dużych ilości pasty nakładamy jej minimalną ilość na szczoteczkę, a po jej zastosowaniu dobrze jest wytrzeć gazikiem buzię z resztek pasty.

W miarę zwiększania ilości zębów dostosowujemy wielkość szczoteczki i rodzaj pasty do wieku. Na początku zabiegi higieniczne muszą wykonywać rodzice, ale w miarę wzrostu zdolności manualnych dzieci powinny one przejmować ten obowiązek. Często już dziecko trzyletnie jest w stanie umyć samodzielnie zęby (oczywiście rodzice powinni zawsze ten proces nadzorować i w miarę potrzeb poprawiać jeśli dziecko nie jest dokładne). W tym wieku ważna jest zarówno higiena jamy ustnej jak i profilaktyka próchnicy. W zapobieganiu próchnicy istotne jest nie dostarczanie bakteriom pożywki w postaci cukru, którego źródłem są:

słodzone napoje, kaszki i przedłużające się karmienie butelką lub z piersi.

Pamiętajmy, że żaden posiłek czy to z piersi, czy z butelki nie powinien trwać dłużej niż 20 minut. W nocy, czy w trakcie snu w dzień, kiedy wydzielanie śliny jest zmniejszone, nie podajemy też dziecku do picia herbatki słodzonych (np. granulowane), czy soków przecierowych. To samo dotyczy słodkich kaszek. Jeśli dziecko je kaszki słodzone, to powinny być one podawane tylko w dzień i łyżeczką, absolutnie należy unikać podawania ich w trakcie snu i przez butelkę. Do picia najlepsza w każdym wieku jest woda, ewentualnie herbatki owocowe zaparzone bez cukru. Jeśli podajemy dziecku soki to dobrze jest je rozcieńczyć wodą i podawać z kubeczka, a nie z butelki, czy popularnych kubków niekapków z dziubkiem. Natomiast jeśli chodzi o zarażenie próchnicą, to należy pamiętać o tym, iż próchnica jest chorobą zakaźną wywoływaną przez bakterie. Wszyscy dorośli są jej nosicielami, a nie jest to naturalna flora bakteryjna u dzieci.

Nie należy bakterii przenosić przez obлизywanie łyżeczki czy smoczka.

Profilaktyka domowa zmienia się wraz z wiekiem dziecka. Po wyrżnięciu się wszystkich zębów mlecznych następuje okres, w którym są one dość ciasno ustawione i dobrze jest oczyszczać powierzchnie styczne nitką dentystyczną.

Około szóstego roku życia dziecko zaczyna wymieniać zęby mleczne na stałe. Zazwyczaj jako pierwsze wyżynają się pierwsze zęby trzonowe „szóstki”. Należy wtedy zmienić pastę na taką, która zawiera więcej fluoru (pasta od 6 do 12 roku życia), zwykle ma już taką samą ilość fluoru jak pasty dla dorosłych tj. 1400-1500 ppm. Dołącza się także płukanki z fluorem i konieczne staje się nitkowanie. Prawidłowy schemat higieny codziennej to szczotkowanie zębów 2 razy dziennie, płukanie płukanką z fluorem po szczotkowaniu oraz nitkowanie po wieczornym szczotkowaniu. Ze względu na zmniejszenie wydzielania śliny nocą, po wieczornych zabiegach higienicznych należy unikać jedzenia, a pić jedynie wodę.

Profilaktyka profesjonalna zaczyna się pod koniec pierwszego roku życia. Wtedy powinna odbyć się pierwsza wizyta adaptacyjna w gabinecie stomatologicznym. Zwykle dziecko ma wtedy od 2 do 8 zębów. Wizyta taka ma na celu ocenę rozwoju układu stomatognatycznego (zębów, kości, języka i śluzówek), jak również pełni rolę edukacyjną dla rodziców.

W wieku przedszkolnym i szkolnym wizyty u stomatologa powinny się odbywać co 3 do 6 miesięcy w zależności od stanu uzębienia.

Począwszy od ukończenia drugiego roku życia dziecko powinno być poddawane profesjonalnej profilaktyce fluorowej (lakierowanie zębów) co 3-6 miesięcy. Dodatkowo ok. 6-7 roku życia trzeba wykonać lakowanie bruzd nowo wyrżniętych trzonowców stałych „szóstek”, aby zapobiec powstaniu próchnicy w niedojrzałym jeszcze szkliwie. Do profilaktyki profesjonalnej należy także zaliczyć leczenie już powstałych ubytków, ponieważ zapobiega to rozprzestrzenianiu się próchnicy na pozostałe zęby.

Podsumowanie

- Myj dziecku zęby 2 razy dziennie, używajcie płukanek z fluorem i nici dentystycznych.
- Odwiedzaj dentystę ze swoim dzieckiem, co najmniej co 6 miesięcy, nawet jeśli nic się nie dzieje.
- Wykonuj zabiegi lakierowania i lakowania zębów u dzieci.
- W razie konieczności lecz już powstałe ubytki.
- Zęby mleczne także wymagają leczenia, aby nie dopuścić do ciężkich stanów zapalnych i do rozprzestrzeniania się próchnicy na zdrowe zęby.

Renata Węgrzyn
stomatolog