# Jak dbać o zęby mleczne

Data aktualizacji
2024-05-27

Oto, w jaki sposób można zapobiec próchnicy.

## Dbaj o higienę jamy ustnej od pierwszego wyrzynającego się zęba

Dziecko do 8 roku życia najczęściej potrzebuje pomocy w czyszczeniu zębów. Z czasem jest coraz bardziej zręczne manualnie i może samodzielnie wykonać to zadanie. Zatem czyść regularnie zęby dziecka. Używaj pasty z odpowiednią do wieku zawartością fluoru – 1000 ppm. Ilość pasty powinna być odpowiednia do wieku – wielkość ziarna ryżu dla dzieci do 3 lat, dla starszych ziarna grochu.

### Kiedy i jak szczotkować

Szczotkuj zęby dziecka 2 razy w ciągu dnia po 2 minuty – po śniadaniu i po kolacji, bezpośrednio przed snem. Przed szczotkowaniem zachęć dziecko do przepłukania jamy ustnej wodą i wyplucia wody. Po szczotkowaniu dziecko powinno wypluć nadmiar pasty, ale bez płukania. Po użyciu postaw szczoteczkę pionowo do wyschnięcia. Nie przechowuj jej w szczelnym opakowaniu.

### Jak czyścić zęby dziecka

Zanim wyrzną się zęby trzonowe (do 2 roku życia) wykonuj szczoteczką ruchy okrężne. Gdy pojawią się zęby trzonowe – szoruj powierzchnię zębów. Ruchami okrężnymi czyść powierzchnie policzkowe i wargowe zębów. Wymiatającymi – powierzchnie językowe (podniebienne).

Jeśli stosujesz szczoteczkę elektryczną, szczotkuj każdego zęba osobno. Nie pomijaj powierzchni żadnego zęba.

W czyszczeniu przestrzeni międzyzębowej pomocna będzie nić dentystyczna.

## Wypracuj prawidłowe nawyki  żywieniowe dziecka

- **2 godziny przerwy między posiłkami** – tyle czasu trzeba, by przywrócić prawidłowe pH w jamie ustnej.
- **Woda mineralna zamiast słodkich napojów** – ograniczy to ilość cukru na zębach.
- **Surowe owoce i warzywa, ziarna  zbóż i produkty pełnoziarniste oraz mleko i jego przetwory** – te produkty wpłyną na prawidłowy rozwój zębów. Twardy i sprężysty pokarm stymuluje wydzielanie śliny i przyspiesza neutralizację pH w jamie ustnej. Korzystne dla zdrowia są naturalne produkty mleczne. Desery mleczne, jogurty owocowe sprzyjają próchnicy.

## Odwiedzaj dentystę

- Pierwsza wizyta u dentysty powinna odbyć się już w pierwszym roku życia dziecka.
- Każda kolejna wizyta – nie rzadziej niż co 6 miesięcy.
- Stomatolog może nałożyć na powierzchnię zębów dla dzieci do 6 roku życia lakier z wysoką

zawartością fluoru. Jest to **lakierowanie**. Stosuje się je co 3 lub 6 miesięcy – o częstości decyduje lekarz.

- Innym zabiegiem jest **lakowanie**. Polega na mechanicznym zabezpieczeniu dostępu bakterii do najbardziej narażonych na próchnicę zagłębień na powierzchni żującej zębów trzonowych.

Przeczytaj więcej informacji na temat zdrowia jamy ustnej, nie tylko u dzieci, w

**materiałach Ministerstwa Zdrowia**.

## Przeczytaj także

### Ortodonta dla dzieci

Dbanie o zęby dzieci to nie tylko nauka szczotkowania. Warto także zatroszczyć się o prawidłowy zgryz. Zajmuje się tym ortodonta

### Leczenie w dentobusie

Dentobus to mobilny gabinet stomatologiczny dla dzieci i młodzieży, który dojeżdża w najdalsze zakątki Polski. Świadczenia w nim udzielane są darmowe