



Jak dbać o zęby mleczne

Zdrowe uzębienie ma wpływ na prawidłowy rozwój narządu żucia, przyjmowanie pokarmów, rozwój mowy. Próchnica zębów mlecznych to ryzyko rozwoju tej choroby w uzębieniu stałym

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 częstotliwości decyduje lekarz.
- Innym zabiegiem jest lakowanie. Polega na mechanicznym zabezpieczeniu dostępu bakterii do najbardziej narażonych na próchnicę zagłębienia na powierzchni żującej zębów trzonowych.

materiałach Ministerstwa

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