



## Zapobiegaj próchnicy u dzieci

**Próchnica to najbardziej rozpowszechniona choroba jamy ustnej u dzieci. Wynika ze złej pielęgnacji lub jej braku, nieodpowiedniej diety, a w późniejszym okresie – także z używek. Jak uchronić przed nią dzieci?**

### Na czym polega próchnica

Próchnica polega na odwapnieniu i rozpadzie tkanek twardych zęba i w konsekwencji do powstania ubytku. Na początku pojawia się jako biała, matowa plamka na szkliwie. Ubytki w zębie tworzą się w miarę postępowania choroby.

### Kiedy się pojawia

Do zakażenia próchnicą może dojść już na wczesnym etapie życia dziecka – po pojawieniu się pierwszych zębów mlecznych (ok. 1 roku życia). Wczesna odmiana próchnicy to próchnica wczesnego dzieciństwa (ang. ECC – *Early Childhood Caries*), która pojawia się przed 5. rokiem życia w zębach mlecznych. W zębach stałych zmiany próchnicze rozpoczynają się po ich pojawieniu u dzieci w 6. roku życia.

### Jakie są jej przyczyny

Do czynników sprzyjających pojawieniu się próchnicy zalicza się m.in.:

- obecność bakterii wytwarzających kwasy w jamie ustnej (głównie szczepy *Streptococcus mutans* i *S. sobrinus*)
- cukry obecne w jamie ustnej – są one dobrą pożywką dla bakterii; cukry rozkładane do kwasów niszczą szkliwo
- mała ilość wytwarzanej śliny
- nieodpowiednia higiena jamy ustnej.

### Jak dochodzi do zakażenia

Próchnica jest chorobą zakaźną. Zakażenie jest możliwe przez kontakt ze śliną opiekuna, używanie tych samych sztućców czy pocałunki.

### Skutki nieleczonej próchnicy

Próchnica powoduje:

- ból
- infekcje i ropnie okołozębowe, a w konsekwencji utratę zębów
- nieprzyjemny zapach z ust, a w konsekwencji – obniżenie nastroju, ograniczenie kontaktów towarzyskich
- nabyte wady zgryzu
- utrudnienie w gryzieniu i żuciu pokarmu, które może skutkować gorszym trawieniem i przyswajaniem składników pokarmowych
- gorszy wzrost i rozwój
- zwiększenie ryzyka chorób serca, nerek i trzustki.

### Jakie produkty spożywać

W zapobieganiu próchnicy pomaga odpowiednia dieta zawierająca:

- produkty bogate w błonnik – takie jak: surowe warzywa, owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste (takie jak: chleb razowy, graham, płatki owsiane górskie, kasza gryczana, kasza jęczmienna pęczak); gryzienie twardych, bogatych w błonnik pokarmów pobudza wytwarzanie śliny, a ślina umożliwia neutralizację kwasów i naprawę szkliwa
- niesłodzone produkty mleczne – takie jak: chude mleko, sery, twarogi, jogurty naturalne, kefiry, maślanki; zawierają wapń i fosfor, czyli składniki mineralne niezbędne do odbudowy szkliwa zębów
- produkty bogate w białko – takie jak: chude mięso (kurczak, indyk, królik) ryby, jaja; są źródłem fosforu
- produkty zawierające białka bogate w argininę – takie jak: fasola, soja, pestki dyni i słonecznika, orzechy, tuńczyk, arbuzy; hamują działanie kwasów.

## 7 wskazówek dietetycznych dla zdrowia zębów

1. Ogranicz lub wyeliminuj słodycze z diety dziecka, zastąp je świeżymi warzywami i owocami.
2. Nie podawaj dziecku napojów gazowanych – kwasy w nich zawarte niszczą szkliwo, zwiększając ryzyko próchnicy.
3. Zastąp napoje słodzone wodą niegazowaną – cukry zawarte w napojach sprzyjają powstawaniu próchnicy.
4. Nie podawaj soków owocowych dziecku, które nie ukończyło roku. Soki owocowe w diecie starszych dzieci ogranicz do maksymalnie 1 szklanki dziennie.
5. Zadbaj o różnorodność konsystencji pokarmów w diecie Twojego dziecka. Wprowadzaj twarde pokarmy, wymagające żucia i gryzienia (takie jak: orzechy, pieczywo pełnoziarniste, surowe warzywa i owoce). Częste spożywanie pokarmów rozdrobnionych, miękkich i kleistych sprzyja niszczeniu szkliwa.
6. Przygotuj dziecku 5 posiłków w regularnych odstępach czasu (co 2–3 godziny). Kwaśne produkty (takie jak: soki owocowe, kiszone warzywa, owoce cytrusowe) podawaj dziecku w czasie posiłków. Umożliwi to ślinie neutralizację kwasów i odbudowę szkliwa.
7. Stosuj ksylitol zamiast cukru, jeśli dziecko skończyło 4 lata. To naturalny zamiennik zwykłego cukru. Nie podawaj dziecku więcej niż 4 łyżki ksylitolu (maksymalna dawka 45 g) ze względu na jego właściwości przeczyszczające.

## 6 podstawowych zasad higieny jamy ustnej

1. Stosuj oddzielne naczynia i sztućce dla siebie i dziecka. Unikaj czyszczenia smoczków i ustników własnymi ustami.
2. Przypominaj dziecku o konieczności szczotkowania zębów co najmniej 2 razy dziennie minimum przez 2 minuty (rano i wieczorem), optymalnie po każdym posiłku.
3. Wybieraj pasty do zębów z fluorem. Fluor to składnik niezbędny do utrzymania twardości zębów i zapobiegania osadzeniu się resztek pokarmowych.
4. Zadbaj o to, by dziecko używało nici dentystycznej (gdy zęby już się stykają) i płyn do płukania jamy ustnej.
5. Wymieniaj szczoteczki do zębów co 3 miesiące.
6. Dopilnuj regularnych wizyt Twojego dziecka u dentysty (co 6 miesięcy) – w celu wczesnego wykrywania zmian próchnicznych.

## Przeczytaj także



### 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

### Leczenie w dentobusie

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



### Program profilaktyki próchnicy zębów dla młodzieży

Zdrowe i zadbane zęby są powodem do dumy. Dają nam zadowolenie z własnego wyglądu. Prawidłowa profilaktyka i higiena jamy ustnej ma służyć temu, aby nasze zęby były zdrowe