pacjent.gov.pl

Zapobiegaj próchnicy u dzieci

Data aktualizacji
2024-06-04

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, arbuz; hamują działanie kwasów.

7 wskazówek dietetycznych dla zdrowia zębów

- **Ogranicz lub wyeliminuj słodycze** z diety dziecka, zastąp je świeżymi warzywami i owocami.
- **Nie podawaj dziecku napojów gazowanych** – kwasy w nich zawarte niszczą szkliwo, zwiększając ryzyko próchnicy.
- **Zastąp napoje słodzone wodą niegazowaną** – cukry zawarte w napojach sprzyjają powstawaniu próchnicy.
- **Nie podawaj soków owocowych** dziecku, które nie ukończyło roku. Soki owocowe w diecie starszych dzieci ogranicz do maksymalnie 1 szklanki dziennie.
- **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.
- **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.
- **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

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

wykrywania zmian próchniczych.

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