

MIĘDZY HOMEOSTAZĄ A DYSBIOZĄ - - główne choroby jamy ustnej

a current status

Czy opanowanie chorób jamy ustnej jest proste? NIE!

Etiologia większości chorób jamy ustnej jest wieloczynnikowa. Rozpatruje się determinanty zarówno biologiczne, jak i społeczne, socjologiczne, ekonomiczne. Choroby jamy ustnej są powiązane z wiekiem. Mimo, to próchnica zębów zagraża człowiekowi w każdym okresie życia, w XXI wieku potrafimy jej zapobiegać poprzez nawyki żywieniowe i stosować ochronne związki zatrzymujące proces chorobowy w stadium początkowym oraz przeciwdziałające jej rozwojowi. Stały kontakt z lekarzem stomatologiem pozwoli uchronić przed błędami dietetycznymi i pomoże dobrać przybory do higieny jamy ustnej w zależności od składników aktywnych

Profilaktyka przeciwpróchnicowa – zalecenia dietetyczne

→ Od urodzenia zaleca się karmienie dziecka wyłącznie mlekiem matki przez pierwsze **6 miesięcy życia**

→ Od 6 miesiąca życia dzieci powinny otrzymywać posiłki uzupełniające (między 6 - 8 m.ż. 2-3 posiłki, a między 9-24 m.ż. 3-4 posiłki i 1-2 przekąski, np. cząstka warzywa lub owocu), później kawałek chleba oraz pokarmy stałe coraz mniej rozdrobnione. W drugim półroczu życia dziecko nabywa umiejętności gryzienia. Wrodzony odruch ssania powinien zanikać między 12 a 18 m.ż., a umiejętność gryzienia ukształtować się do 24 m.ż.

→ W diecie niemowląt zaleca się unikać soli i cukru

→ Po ukończeniu przez dziecko 12 m.ż., zaleca się karmienie piersią, jeśli będzie to pożądane przez matkę i dziecko., z tendencją do odstępowania od jedynej formy żywienia dziecka

→ Nie zaleca się przedłużania karmienia dziecka butelką lub piersią przed snem, karmienia podczas snu zwłaszcza bez oczyszczenia zębów dziecka

→ Zaleca się dbałość o zdrowie jamy ustnej samych rodziców/opiekunów dzieci

→ Zaleca się przestrzeganie zasad higieny, np. nieoblizywanie smoczka, łyżeczek; nie całowanie dziecka w usta, rączki, przed kontaktem z dzieckiem mycie rąk wodą i mydłem

Po pojawieniu się w jamie ustnej pierwszych zębów mlecznych (przed 1 rokiem życia) zaleca się:

→ Kontynuowanie oczyszczania zębów dziecka po karmieniu przed snem i w nocy

→ Wprowadzenie pierwszej szczoteczki do zębów dostosowanej do wieku dziecka

→ Wprowadzenie pasty do zębów dostosowanej do wieku dziecka

→ Stopniowe ograniczanie karmienia piersią (i butelką) bezpośrednio przed snem i w nocy

→ Przyzwyczajanie dziecka do zaspokajania pragnienia w nocy wodą

→ Wprowadzanie pokarmów coraz mniej rozdrobnionych

Dla dzieci powyżej 1 roku życia zaleca się:

→ W żywieniu stałym i płynnym zastępowanie cukrów fermentujących (np. glukoza, fruktoza, sacharoza, skrobia) cukrami niefermentującymi, np. ksylitol

→ Ograniczanie cukrów do deseru podczas głównego posiłku

→ Preferowanie podawania do picia wody niegazowanej niż soków owocowych

→ Preferowanie spożywania kawałków warzyw i owoców niż soków owocowych

→ Preferowanie pokarmów twardych, ziarnistych, włóknistych, nieprzetworzonych sztucznie

→ U starszych dzieci preferowanie między posiłkami takich przekąsek, jak: kawałki owoców, orzechy, marchew i inne surowe warzywa, ciemne pieczywo, ser biały i żółty, wędliny

Zalecenia higieny jamy ustnej dla małych dzieci

→ Pasta i szczoteczka do zębów dla dziecka zalecana jest od pierwszego zęba!

→ Szczoteczka powinna posiadać miękkie włosie, małą główkę i rączkę/trzonek dostosowany do jamy ustnej dziecka

→ Do 6 r.ż. za oczyszczanie zębów są odpowiedzialni rodzice/opiekunowie dziecka

→ Nadzorowanie dziecka podczas szczotkowania zębów przed 6 r.ż. ma zapewnić niepołykanie pasty do zębów

→ Czas szczotkowania zębów to min. 2 minuty

→ Szczoteczka powinna być wymieniana co 2 miesiące

→ Szczoteczka powinna być wymieniana po infekcji ogólnoustrojowej dziecka

→ Dobór szczoteczki i pasty do zębów należy skonsultować z lekarzem dentystą

→ Technika szczotkowania powinna być dobrana w zależności od rodzaju szczotki i wieku dziecka

→ Po szczotkowaniu zębów, usunięciu resztek pasty, nie zaleca się płukania wodą, minimalny czas do posiłku - 30 min

Zalecenia higieny jamy ustnej dla starszych dzieci

→ Dzieci powyżej 6 roku życia wprowadzenie płukanki do jamy ustnej o składzie dobranym w zależności od wieku i zdrowia jamy ustnej

→ Nauka oczyszczania powierzchni bocznych za pomocą nitki dentystycznej

Prof. Elżbieta Paszyńska
Klinika Stomatologii Zintegrowanej
Katedra Praktycznej Stomatologii Klinicznej
Uniwersytet Medyczny w Poznaniu
Data przygotowania: 08.05.2024

