

HIGIENA JAMY USTNEJ

Pierwsze zęby wyżynają się między 5 a 11 miesiącem życia. Koniec ząbkowania to okres od 23 -do 30 miesiąca życia. To moment, gdy w jamie ustnej pojawiają się wszystkie zęby mleczne.

Nauczenie małego dziecka jak dbać o higienę jamy ustnej jest inwestycją w jego zdrowie, które będzie przynosić korzyści przez całe życie. Musimy sami dać przykład jak dbamy o własne zęby, to będzie sygnał dla dziecka, że zdrowie jamy ustnej jest czymś ważnym.

Dbanie o zęby zmieńmy w dobrą zabawę na przykład wspólne mycie zębów z dzieckiem, pozwólmy dziecku wybrać szczoteczkę, akceptujmy wybór dziecka.

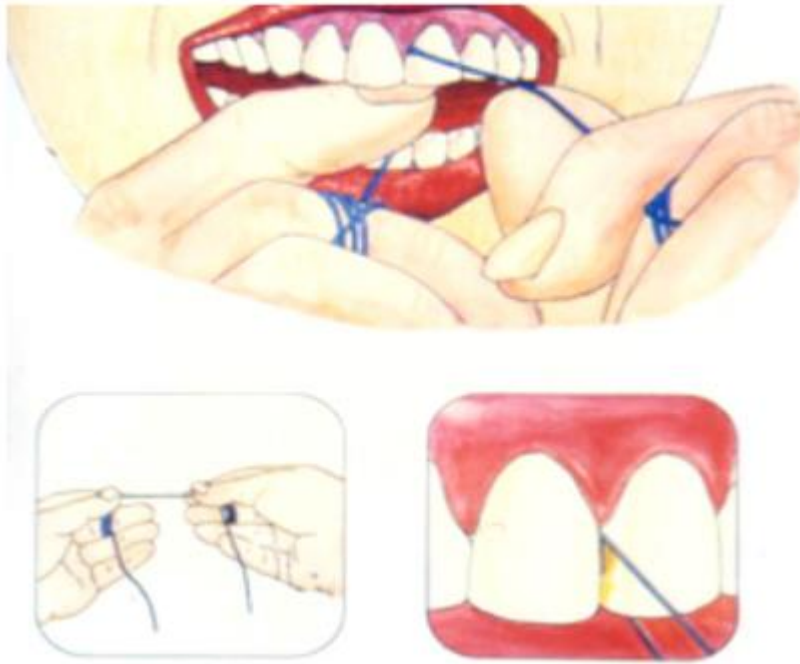


Właściwa higiena jamy ustnej jest jednym z podstawowych elementów zapobiegania próchnicy. Aby pomóc dzieciom chronić zęby i dziąsła nauczmy je wykonywać proste czynności tj.:

- szczotkujemy zęby co najmniej 2 razy dziennie przez 2 minuty (koniecznie przed snem), jeżeli jest to możliwe to po każdym spożywanym posiłku. Techniki szczotkowania zębów;



- codziennie używajmy nici dentystycznej (w pierwszym etapie pilnujmy dzieci by nie pokaleczyły dziąseł). Poniżej stosowanie nici dentystycznej;



- dbajmy o pełnowartościową dietę;
- ograniczmy cukry i skrobię;
- unikajmy przekąsek;
- odbywajmy regularne kontrole stomatologiczne.

Właściwa higiena jamy ustnej jest istotna nie tylko ze względów estetycznych, ale również zdrowotnych. Błędy popełniane w tym zakresie poza tym, że mogą powodować ból i cierpienie dziecka, prowadzą do wielu przykrych następstw w przyszłości, tj. wady zgryzu, wady wymowy, uszkodzenia wyrzynających się zębów stałych, przedwczesnej utraty zębów, a nawet chorób wywodzących się z ich nieleczenia (np. chorób stawów, serca czy nerek).

Jeżeli nauczymy dziecko dbania o zęby mleczne nie będzie problemów, gdy na ich miejscu wyrosną zęby stałe. W motywowaniu nastolatków do przeprowadzania regularnego szczotkowania zębów i odwiedzania dentysty należy podkreślać znaczenie zdrowych ładnych zębów dla urody oraz przyjemnego zapachu z ust po właściwej pielęgnacji jamy ustnej. W późniejszym wieku będziemy szczyć się pięknymi i zdrowymi zębami. Uśmiech będzie radosny.