

Podstawowe informacje dla wychowawców na temat dbania o zęby dzieci od 3 do 6 roku życia

Choroba próchnicowa dotyczy ponad 50% trzylatków i 80% sześciolatków!

Przyczyną tego stanu są **ogromne braki wiedzy** na temat prawidłowych nawyków higienicznych i żywieniowych. Największe znaczenie mają tu wartości i zwyczaje jakie dzieciom przekazują rodzice. Potrzeba poprawy stanu zębów dzieci jest jednak tak duża, że **wychowawcy przedszkolni powinni wprowadzać elementy edukacyjne podczas codziennych spotkań z dziećmi**. W atmosferze zabawy są w stanie przekazać dzieciom odpowiednie informacje na temat higieny jamy ustnej i zdrowego żywienia. Rodzice niestety sami nie posiadają często odpowiedniej wiedzy. Największą skuteczność mają cyklicznie przeprowadzane zajęcia na temat zdrowia jamy ustnej. Wiadomości, które dzieci nabędą w przedszkolu z pewnością zaprocentują w przyszłości podczas odwiedzin w gabinecie stomatologicznym.

Mam nadzieję, że poniżej przedstawione najważniejsze zagadnienia ułatwią Państwu to zadanie.

Występowanie próchnicy w niektórych krajach europejskich*:

	Szwecja	Finlandia	Włochy	Litwa	Polska
Rok	2008	2001	2004	2000	2009
Wiek dzieci	3 lata	3 lata	4 lata	3 lata	3 lata
Występowanie próchnicy	5%	8%	21,9%	36,6%	57,2%

„Z badań ankietowych przeprowadzonych w ramach Ogólnopolskiego Programu „Monitoring Zdrowia Jamy Ustnej” wynika, że:

- 50% dzieci codziennie spożywa słodczy;
- 61,5% dzieci w wieku 3 lat nigdy nie było u lekarza dentysty;
- 37% dzieci w wieku 3 lat myje zęby 2 razy dziennie;
- 31% dzieci w wieku 3 lat myje zęby samodzielnie.”**

Powyższe dane pokazują jak dużo jest jeszcze do zrobienia oraz, że możliwe jest znaczne zmniejszenie ilości dzieci dotkniętych chorobą próchnicową.

Podstawowymi czynnikami chroniącymi nas przed próchnicą są: **odpowiednia higiena jamy ustnej i zdrowe nawyki żywieniowe**. Potrzebna jest tylko edukacja dzieci oraz ich rodziców.

Próchnica to choroba, z którą można skutecznie walczyć!

Dlaczego należy dbać o zęby mleczne dzieci?



Zmiany zapalne zębów i przyzębia mogą przebiegać bezobjawowo, ale najczęściej powodują **silne dolegliwości bólowe, opuchnięcie, a nawet ropień**. Dzieci bardzo przeżywają takie sytuacje, co później powoduje negatywne nastawienie do wizyt w gabinecie stomatologicznym.

Próchnica zębów mlecznych sprzyja rozwojowi próchnicy w wyrzynających się zębach stałych, a dodatkowo zaawansowane stany zapalne „mleczaków” mogą powodować **uszkodzenie zawiązka zęba stałego**.



Zniszczone zęby, bądź ich brak powoduje często zmiany w wyglądzie dziecka, co może być przyczyną **dyskomfortu dziecka** w kontaktach z rówieśnikami.

Przedwczesna utrata zęba mlecznego powoduje często zmniejszenie ilości miejsca dla wyrzynających się zębów stałych. Doprowadza to do powstania lub pogłębienia się **wad zgryzu**, wymagający **kosztownego leczenia ortodontycznego**.



Zęby dotknięte próchnicą (nawet jeżeli nie dają dolegliwości bólowych) są niestety **potencjalnym źródłem zakażenia**. Mogą powodować rozsianie bakterii po organizmie i być z związku z tym przyczyną bólu stawów, choroby serca, oczu, bądź skóry.

Zniszczone zęby, bądź ich brak prowadzą do upośledzenia funkcji żucia. Połykanie nieodpowiednio rozdrobnionych pokarmów utrudnia proces trawienia i przyswajania składników odżywczych. W konsekwencji może prowadzić to do **bólów brzucha, bądź spadku masy ciała**.



*www.zebymalegodziecka.pl, Zdrowie jamy ustnej małego dziecka – Poradnik dobrych praktyk (PDF), str. 16

** www.zebymalegodziecka.pl, Zdrowie jamy ustnej małego dziecka – Poradnik dobrych praktyk (PDF), str. 19 (na podstawie „Monitoring zdrowia jamy ustnej”)

Podstawowe zasady higieny jamy ustnej

MYCIE ZĘBÓW



Zęby należy szczotkować **min. 2 razy dziennie** (po śniadaniu i po kolacji), a jeżeli jest taka możliwość to po każdym posiłku.

Dziecko może myć zęby samo w ramach ćwiczeń, ale ma to na celu głównie aspekt edukacyjny. W warunkach domowych to **rodzic powinien kontrolować** jakość szczotkowania i w przypadku niedostatecznie umytych zębów tę czynność dokończyć.

Czas szczotkowania to **ok. 2-3minuty**. Jednak uwagę należy zwracać nie tyle na czas co na osiągnięcie celu, czyli oczyszczenie wszystkich powierzchni zębów.

Szczotkowanie zębów zaczynamy **od strony policzka/warg** wykonując ruchy okrężne, następnie ruchami szorującymi (przód/tył) oczyszczamy **powierzchnie żujące zębów** (te z zagłębieniami, rowkami). Na koniec szczotkujemy ruchami wymiatającymi **powierzchnie od strony języka/podniebienia**.

NITKOWANIE



Zęby dziecka wymagają też **NITKOWANIA** (przynajmniej raz dziennie).

Ta prosta czynność pozwala usunąć resztki pokarmowe, które gromadzą się pomiędzy zębami. Szczoteczka niestety nie jest w stanie tego zrobić. Natomiast to właśnie powierzchnie styczne (czyli te gdzie zęby się stykają) są miejscami częstego występowania próchnicy. Dodatkowo, w związku z ograniczoną możliwością obejścia tych powierzchni nawet przez stomatologa, ubytki dostrzegamy, gdy są już często zaawansowane.

PASTA Z FLUOREM



Według aktualnych zaleceń duże znaczenie w profilaktyce próchnicy ma stosowanie **PASTY Z FLUOREM** o stężeniu 1000 ppmF w ilości ziarenka groszku (u dzieci w wieku 3-6 lat). Po szczotkowaniu nadmiar pasty dziecko wypluwa i nie płucze już jamy ustnej wodą. Takie postępowanie jest wskazane pod warunkiem, że zabieg szczotkowania odbywa się **pod kontrolą rodziców**, którzy pilnują, by dziecko nie połękało pasty. W innym wypadku zalecane jest używanie pasty z fluorem o stężeniu 500ppmF.

Próchnica to **CHOROBA ZAKAŻNA**. Należy więc unikać używania tych samych sztućców podczas wspólnego posiłku, picia z tej samej butelki itp.

Podstawowe zasady prawidłowego odżywiania

RODZAJ PRODUKTU

Należy **unikać spożywania dużych ilości produktów zawierających cukier** (słodycze, napoje słodzone, słodkie bułeczki etc.), ponieważ są one idealnym pożywieniem dla bakterii bytujących w jamie ustnej. Duża ilość sacharozy w diecie zaburza dodatkowo mineralizację zębów, które się rozwijają.

Po spożyciu produktów zawierających cukier najlepiej umyć zęby, a w przypadku braku takiej możliwości po prostu przepluć jamę ustną wodą.

KONSYSTENCJA PRODUKTU

Do najbardziej próchnicotwórczych pokarmów należą produkty kleiste i lepkie, które **obklejają zęby** (np. chrupki, chipsy, słodkie bułeczki). Powoduje to przedłużony czas przebywania resztek pokarmowych w jamie ustnej. Podobnie niewskazane są lizaki i landrynki, które zapewniają zębom długi kontakt z cukrami.

Dobrym zamiennikiem tradycyjnych słodyczy są te, w których cukier zastąpiony jest ksylitolem. Nie oznacza to jednak, że można spożywać je bez ograniczeń. Ksylitol spożywany w dużych ilościach może mieć działanie przeczyszczające.

IŁOŚĆ SPOŻYWANYCH POSIŁKÓW

Częste spożywanie produktów zawierających cukier jest zachowaniem, które w dużym stopniu sprzyja rozwojowi próchnicy. Nawet jeżeli są to niewielkie ilości pokarmu, to ciągłe dostarczanie bakteriom substratu powoduje nieprzerwaną produkcję kwasów rozpuszczających szkliwo.

Dlatego należy ustalić **stałe pory posiłków** bez podjadania pomiędzy nimi (**ok. 5 posiłków dziennie**). Odpowiednio długa przerwa (dwie godziny) pomiędzy posiłkami pozwala na zneutralizowanie działania wcześniej wytworzonych kwasów.

Bardzo (!) szkodliwe jest **częste popijanie soków** (nawet te wyciskane i nie dosładzane zawierają naturalnie występujące cukry). Najlepsza do popijania jest **WODA** (woda smakowa również zawiera cukier!).

W nocy nie podajemy dzieciom słodzonych napojów do picia. Podczas snu zmniejszone jest wydzielanie śliny, która w ciągu dnia uczestniczy w naturalnym mechanizmie oczyszczania zębów. **W nocy pijemy tylko wodę!**

Propozycje prac plastycznych

1. Z kartonu wycinamy kształt ust i następnie dzieci odciskają swoje dłonie (jako ząbki) wcześniej posmarowane białą farbą.
2. Wydrukowany kontur zęba – dzieci wycinają, bądź dostają wycięty, a następnie wyklejają kulkami z waty/białą plasteliną lub malują białą farbą np. paluszkami.
3. Na kartce A4 rysujemy kontury ust. Narysowane usta dzieci malują kredką/farbą na czerwono, a następnie nakleją zęby (białe nakrętki, kulki waty, kulki białej plasteliny)
4. Dzieci wycinają z gazet (lub dostają wycięte) produkty dobre i szkodliwe dla ząbków, a następnie nakleją na wcześniej przygotowane kartki z wesołym i smutnym ząbkiem.
5. Rysunki do pokolorowania, połączenia w pary itp. (w załączniku). [Więcej tego typu prac będzie cyklicznie pojawiało się do pobrania na Facebooku „Zadbaj o zęby przedszkolaku”](#). [Jak również zagadki, wierszyki itp.](#)

Propozycje zabaw

1. Na jednej kartce rysujemy ząbka smutnego, a na drugiej uśmiechniętego. Każde dziecko dostaje do ręki produkt żywnościowy (wycięty z gazety, z papieru, zabawkowy, bądź prawdziwy) i decyduje obok, którego ząbka należy go położyć.
2. Po jednej stronie dywanu/sali stawiamy rysunek ząbka smutnego, a po drugiej uśmiechniętego. Wychowawca po kolei pokazuje różne produkty żywnościowe, a dzieci decydują, na którą stronę przejść.
3. Wycinamy półkole z dużego różowego kartonu. Następnie z pustych butelek (a dokładnie ich dna) pomalowanych na biało (od wewnątrz) robimy zęby, które przyklejamy do kartonu. Na tak utworzonej szczęce dzieci mogą uczyć się prawidłowego szczotkowania i nitkowania zębów.
4. Gra Memory o tematyce zębowej (do wydrukowania w załączniku)

Propozycje książek poruszających temat higieny jam ustnej

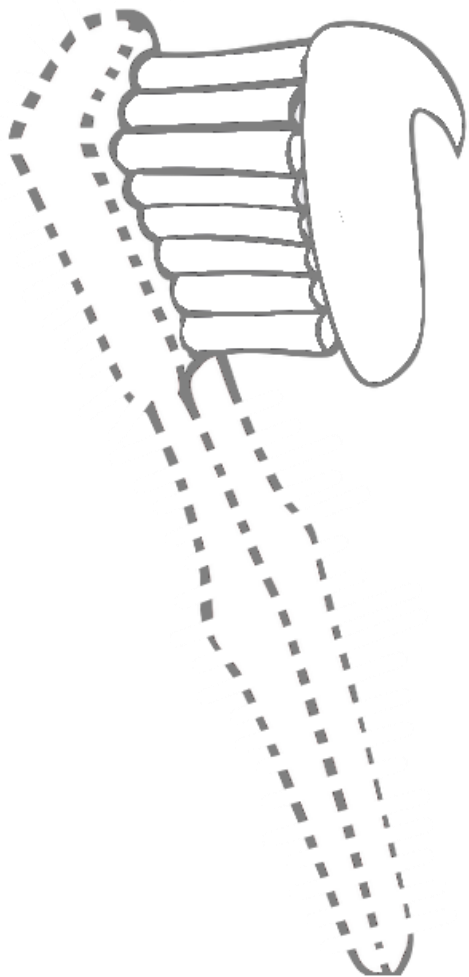
1. Zębowe bajeczki do poduszeczki „Pelina Wróżka Czyścieszka”, Aga Kękuś
2. Seria Tupcio Chrupcio, książka „Dbam o zęby”
3. „Kajtuś myje zęby” Wyd. Rea
4. „Nawet smok musi myć zęby” Iris Rossbach
5. „Paulinka już umie myć ząbki” Christiane Wittenburg
6. „Dlaczego dorośli mają dziwne zęby?” Anna Poznańska

Pomysły zachęcające dzieci do szczotkowania zębów

1. Do **odmierzania czasu** szczotkowania można używać gadżetów typu klepsydra (do kupienia w drogeriach), bądź minutnik kuchenny.
2. Dla uprzyjemnienia tej czynności można włączyć lub zaśpiewać ulubioną **piosenkę** dzieci, bądź np. piosenkę tematyczną jak „Szczotka pasta” zespołu Faselki.
3. **Kalendarze szczotkowań** zębów, które pomagają w utrzymaniu regularności ([już niedługo będą do pobrania na Facebooku „Zadbaj o zęby przedszkolaku”](#)).

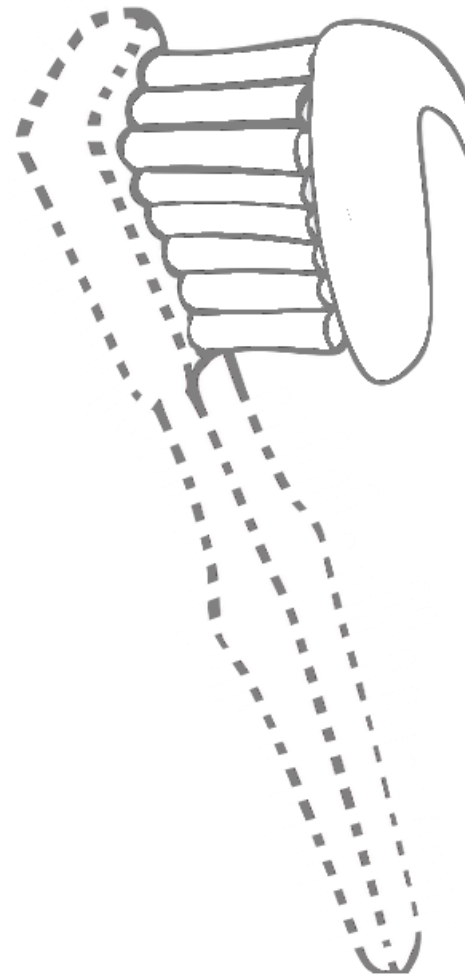
zadbajozęby
przedszkolaku

Dokończ obrazek rysując po śladzie, a następnie pokoloruj.



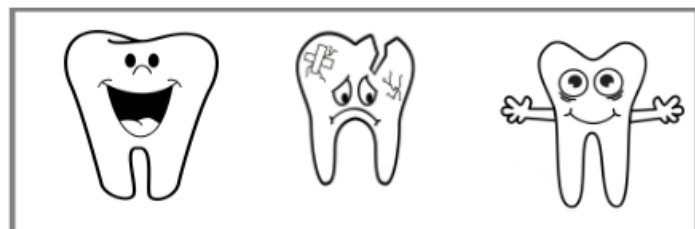
zadbajozęby.pl

Dokończ obrazek rysując po śladzie, a następnie pokoloruj.



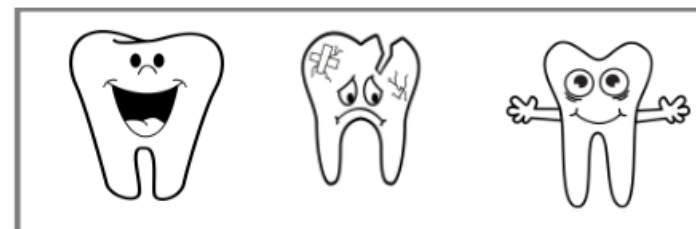
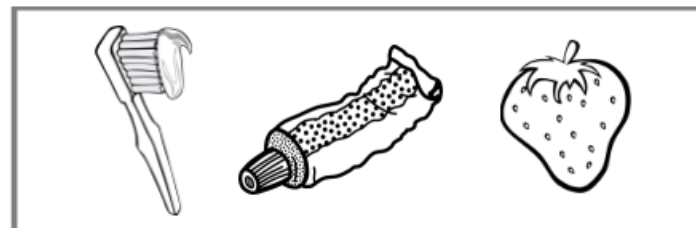
zadbajozęby.pl

W każdym z rzędów jest obrazek, który nie pasuje do pozostałych.
Powiedz który to jest obrazek i dlaczego nie pasuje.
Następnie skreśl go.



zadbajozęby.pl

W każdym z rzędów jest obrazek, który nie pasuje do pozostałych.
Powiedz który to jest obrazek i dlaczego nie pasuje.
Następnie skreśl go.



zadbajozęby.pl

Czy wiesz co jest zdrowe dla naszych ząbków, a co im szkodzi?
Rysuj zieloną kredką po śladach od ząbka uśmiechniętego
i czarną kredką po śladach od ząbka smutnego.

