

Opieka stomatologiczna nad dzieckiem w wieku 0-5 lat - kryteria profilaktyki i leczenia

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ SZWAJCARIĘ W RAMACH
SZWAJCARSKIEGO PROGRAMU WSPÓŁPRACY
Z NOWYMI KRAJAMI CZŁONKOWSKIMI UNII EUROPEJSKIEJ

WSPÓŁFINANSOWANIE KRAJOWE DLA PROJEKTU ZAPEWNIŁA MINISTER ZDROWIA

Lider projektu

Partnerzy projektu



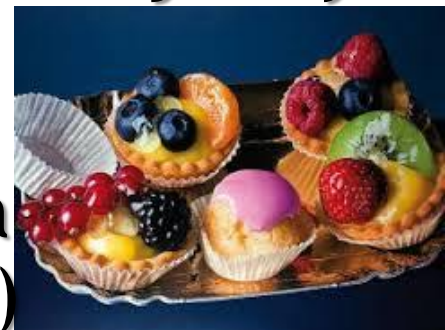
Dieta a próchnica

Występowanie próchnicy ma związek ze spożywaniem węglowodanów - zwłaszcza pokarmów słodkich. Cukier z pożywienia kontaktujący się bezpośrednio z powierzchnią zębów, wpływa na zmianę naturalnie występującej w jamie ustnej flory bakteryjnej.

Cukry są podstawą metabolizmu bakterii.

Największy wpływ na rozwój próchnicy ma dwucukier – sacharoza (glukoza i fruktoza)

Rozpuszcza się w wodzie, łatwo przenika do płytki nazębnej, gdzie jest przetwarzana przez bakterie na kwasy, które powodują rozpuszczanie szkliwa (zapoczątkowanie próchnicy)



Stanowisko polskich ekspertów dotyczące zasad żywienia dzieci i młodzieży w aspekcie zapobiegania chorobie próchnicowej

Badania wykazały, że znacznie bardziej kariogenne są produkty zawierające sacharozę i jednocześnie skrobię (np. słodka bułka) niż zawierające tylko sacharozę, oraz produkty zawierające cukry o odczynie kwaśnym (np. słodzone napoje gazowane lub soki owocowe – wartość pH 2,1 – 4,46).



Stanowisko polskich ekspertów dotyczące zasad żywienia dzieci i młodzieży w aspekcie zapobiegania chorobie próchnicowej

W etiopatogenezie choroby próchnicowej znaczenie ma jednak nie tylko to, co jemy, ale również:

- ❖ jak często spożywamy produkty kariogenne,
- ❖ jaka jest ich konsystencja
- ❖ kiedy je spożywamy.



Stanowisko polskich ekspertów dotyczące zasad żywienia dzieci i młodzieży w aspekcie zapobiegania chorobie próchnicowej

Czas niezbędny do neutralizacji kwaśnego środowiska przez ślinę wynosi:

- ❖ ok. 40 minut po spożyciu sacharozy,
- ❖ do 2 godzin w przypadku produktów skrobiowych z dodatkiem sacharozy



Stanowisko polskich ekspertów dotyczące zasad żywienia dzieci i młodzieży w aspekcie zapobiegania chorobie próchnicowej

Pokarmy o kleistej konsystencji długo zalegają na powierzchni zęba. Częste spożywanie pokarmów zawierających cukry, zwłaszcza miękkich i kleistych, sprzyja utrzymywaniu się kwaśnego odczynu płytki nazębnej i demineralizacji szkliwa.



Czas



Czas i częstość oddziaływania czynników patogennych na tkanki zęba (bakterie, cukry).

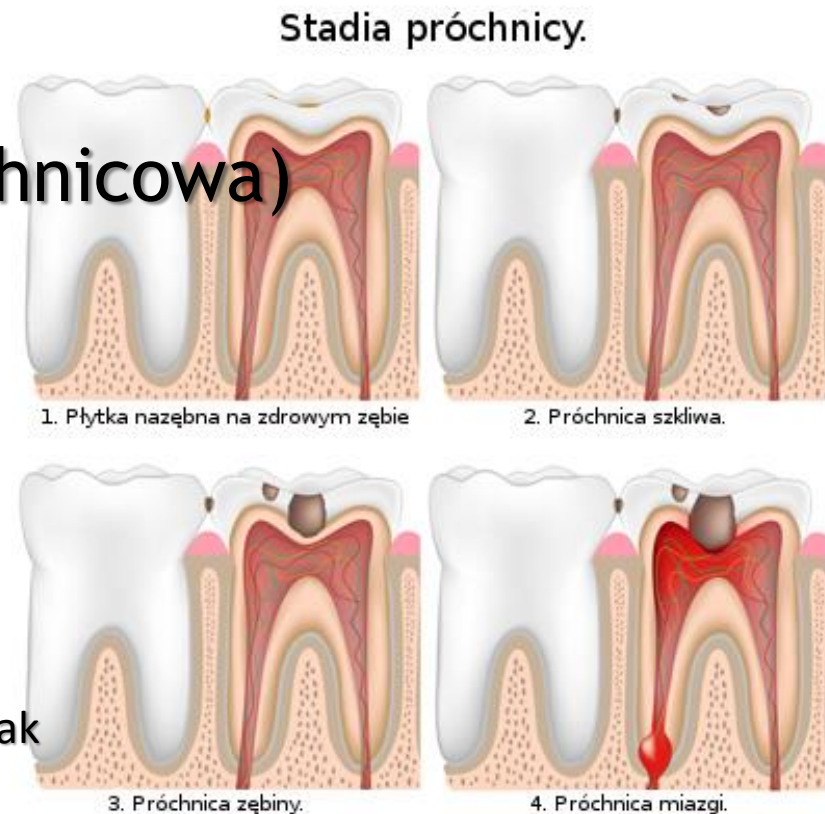
Nie musi dojść do powstania próchnicy nawet przy częstym spożywaniu cukrów i wysokiej podatności zębów na próchnicę, jeśli zęby są dokładnie i regularnie oczyszczane z resztek pokarmowych. Na rozwój próchnicy mają także wpływ zaburzenia w wydzielaniu śliny, ponieważ działa ona bakteriobójczo, remineralizuje początkowe uszkodzenia szkliwa, działa oczyszczająco poprzez wyplukiwanie resztek pokarmowych.

Rozwój próchnicy :

Próchnica:

- ❖ początkowa (plama próchnicowa)
- ❖ powierzchowna,
- ❖ średnia,
- ❖ głęboka.

„Próchnica zębów mlecznych”, M. Szpranger - Nodzak



Konsekwencje braku leczenia próchnicy zębów mlecznych

- ❖ choroby miazgi i ozębnej oraz kości szczęk,
- ❖ przykre dolegliwości, bóle uniemożliwiające prawidłowe funkcjonowanie dziecka (np. nieprzespane noce),
- ❖ interwencja chirurgiczna,
- ❖ wady zgryzu i zaburzenie estetyki twarzy,
- ❖ zębopochodne zakażenie w jamie ustnej



Zapobieganie próchnicy zębów u dzieci powinno opierać się o następujące zasady:

- ❖ wykształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych
- ❖ utrzymywanie właściwej higieny jamy ustnej
- ❖ podnoszenie odporności tkanek zęba poprzez dostarczanie związków fluoru
- ❖ regularne wizyty w gabinecie stomatologicznym



Profilaktyka próchnicy



Profilaktyka domowa:

- ❖ regularne oczyszczenie zębów z zastosowaniem pasty z fluorem
- ❖ płukanki, irygator, nitka dentystyczna, guma do żucia z ksylitolem (stosowanie zależne od wieku dziecka)
- ❖ dieta o niskiej zawartości cukrów rafinowanych



Profilaktyka próchnicy

Profilaktyka profesjonalna (gabinet stomatologiczny):

- ❖ badanie jamy ustnej dziecka wraz z określeniem potrzeb leczniczych i programu profilaktyki profesjonalnej (2 razy do roku),
- ❖ stosowanie preparatów fluorkowych w gabinecie stomatologicznym (płyny, żele i lakiery),
- ❖ lakowanie bruzd w pierwszych zębach trzonowych stałych oraz zębach mlecznych (przy wysokim ryzyku próchnicy).
- ❖ instruktaż higieniczny i dietetyczny dostosowany do wieku dziecka



Od kiedy dbać o zęby mleczne dziecka w wieku 0-5 lat?

- ❖ okres ciąży
- ❖ okres karmienia piersią/butelką
- ❖ okres wprowadzania posiłków stałych wraz z okresem wyrzynania się pierwszych zębów
- ❖ okres pełnego mlecznego uzębienia - okres przedszkolny



Okres ciąży



Matka powinna, nie tylko we własnym interesie, ale przede wszystkim dla dobra zębów własnego dziecka, dbać starannie o higienę własnej jamy ustnej.

Rozwój zębów dziecka rozpoczyna się w 4 - 6 tyg. życia płodowego

Stan zdrowia kobiety ciężarnej ma wpływ na formowanie się zębów u płodu





Dieta w okresie ciąży

Niedobór witaminy A, C może spowodować niedorozwój szkliwa i zębiny.

Niska podaż witaminy D = zaburzenia równowagi wapniowo-fosforanowej = niedostateczna mineralizacja szkliwa, zębiny i cementu korzeniowego oraz opóźnione wyrzynanie się zębów.



Pierwsze zęby naszego dziecka

Dwa okresy wyrzynania się zębów:

- ❖ pierwszy odnosi się do zębów mlecznych,
- ❖ drugi dotyczy uzębienia stałego.

Okresy te są związane z ogólnym procesem dojrzewania i rozwoju organizmu dziecka.



Kiedy pojawiają się zęby mleczne? (terminy wyrzynania się zębów mlecznych)

Boczny siekacz: 9 - 13 mies.

Centralny siekacz: 8 - 12 mies.

1. trzonowiec: 13 - 19 mies.

Kieł: 16 - 22 mies.

2. trzonowiec: 25 - 33 mies.

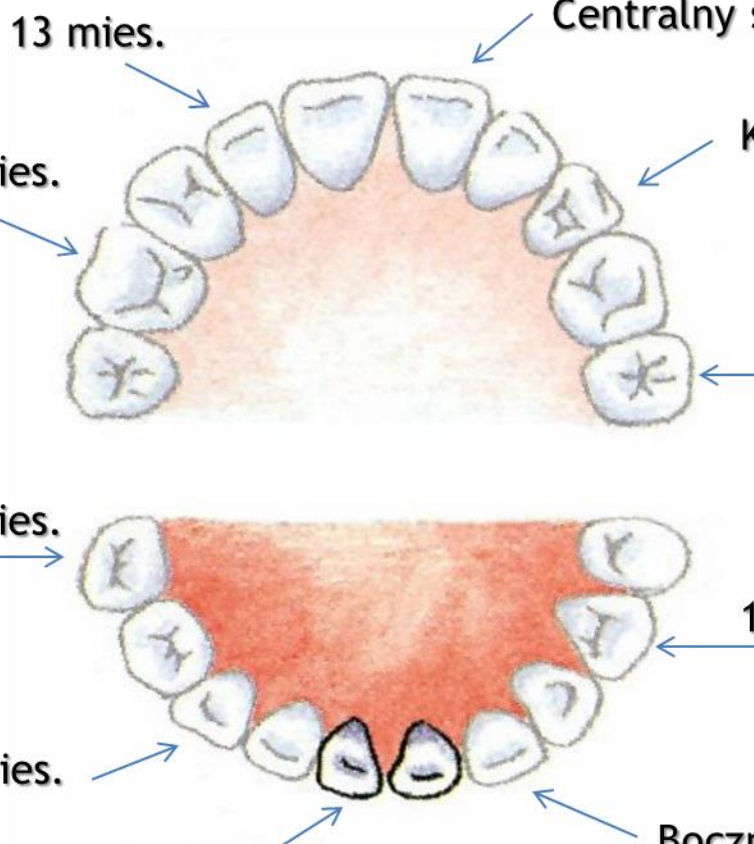
2. trzonowiec: 25 - 33 mies.

1. trzonowiec: 14 - 18 mies.

Kieł: 17 - 23 mies.

Boczny siekacz: 10 - 16 mies.

Centralny siekacz: 6 - 10 mies.



Zapobieganie próchnicy zębów u dzieci

- ❖ prawidłowych nawyków żywieniowych
- ❖ utrzymywanie właściwej higieny jamy ustnej
- ❖ stosowanie związków fluoru
- ❖ regularne wizyty w gabinecie stomatologicznym



Drogi rodzicu !

Próchnica jest wywoływana przez bakterie, którymi dziecko zakaża się od osób posiadających zęby zaatakowane tą chorobą. Należy unikać:

- ❖ całowania dzieci w usta
- ❖ oblizywania smoczka
- ❖ oblizywania sztuczków dziecka



Wykształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych

- ❖ nie należy przyzwyczajać dziecka do jedzenia słodczy
- ❖ przed spoczynkiem nie podawać słodczy oraz słodkich napojów
- ❖ w nocy pić dziecko tylko wodą
- ❖ potrawy zawierające cukier powinny być spożywane w czasie głównych posiłków
- ❖ konsystencja pokarmów powinna być twarda, należy unikać potraw papkowatych i kleistych
- ❖ należy zachowywać przerwy pomiędzy posiłkami
- ❖ jako przekąski należy podawać surowe jarzyny oraz owoce



Odpowiednia dieta

- ❖ Pamiętajmy o zachowaniu przerw pomiędzy głównymi posiłkami
- ❖ Gaś pragnienie wodą a nie słodzonymi kolorowymi napojami
- ❖ Słodyczne zastąp świeżymi owocami i warzywami
- ❖ Jako przekąskę podawaj warzywa lub jogurt naturalny
- ❖ Po spożyciu słodkich i lepkich pokarmów neutralizuj je np. serem lub szklanką mleka



Wykształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci w wieku 0-12 miesięcy:

- ❖ butelka z pokarmem lub karmienie naturalne tylko w porach karmienia (nie jako uspokajanie)
- ❖ przed snem lub w trakcie snu tylko woda,
- ❖ nie zanurzamy smoczka w słodkiej substancji,
- ❖ wprowadzamy karmienie z kubka po 6. miesiącu życia,
- ❖ unikamy stałego stosowania kubka z „dzióbkiem”
- ❖ unikamy podawania próchnicotwórczych przekąsek między posiłkami
- ❖ wprowadzamy odpowiednie niepróchnicotwórcze przekąski.



Wykształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci w wieku 13-24 miesiące:

- ❖ ograniczamy częstość i czas karmienia piersią,
- ❖ nie karmimy przed snem i w nocy,
- ❖ odstawiamy karmienie z butelki w 12.-18. miesiącu,
- ❖ w nocy i przed snem nie podajemy napojów innych niż woda,
- ❖ wody smakowe oraz słodzone płyny i pokarmy płynne oraz napoje gazowane są niewskazane
- ❖ nie przekraczamy zalecanej ilości soków owocowych i podajemy je dziecku w czasie posiłku



Wykształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci w wieku 13-24 miesiące:

- ❖ napoje podajemy w kubku (unikamy stałego stosowania kubka z „dzióbkiem”)
- ❖ wprowadzamy pokarmy coraz mniej rozdrobnione
- ❖ unikamy pokarmów kleistych i retencyjnych
- ❖ preferujemy spożywanie przez dziecko chrupiących, surowych owoców i warzyw
- ❖ przestrzegamy zaleceń dotyczących liczby posiłków,
- ❖ regularnie wykonujemy zabiegi higieniczne w jamie ustnej



Wykształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci od 2. roku życia

- ❖ spożywamy posiłki o regularnych porach dnia, unikamy przekąsek i zachowujemy przerwy między posiłkami
- ❖ ograniczamy spożywanie pokarmów kariogennych na korzyść niskoprzetworzonych (owoce, warzywa, mięso, produkty pełnoziarniste)
- ❖ promujemy pokarmy o konsystencji twardej, unikamy potraw papkowatych i kleistych,
- ❖ pokarmy zawierające cukier i kwasy podajemy w czasie głównych posiłków,
- ❖ na koniec posiłku podajemy pokarm obojętny dla tkanek zęba, np. twarde sera



Kiedy należy rozpocząć oczyszczanie jamy ustnej dziecka?



- ❖ O higienę jamy ustnej należy zadbać jeszcze przed pojawieniem się zębów
- ❖ Po posiłku zwłaszcza kleistym i papkowatym dziąsła, należy starannie oczyszczać czystą gazą nawiniętą na wskazujący palec lub specjalnym „palcem” z mikrowłókna zwilżone przegotowaną wodą.
- ❖ Kiedy wyrzną się zęby, początkowo oczyszczamy je w taki sam sposób, następnie szczoteczką specjalnie zaprojektowaną dla potrzeb dziecka, (mała główka, miękkie włókna)

Profilaktyka fluorkowa

Obecnie preferowane są metody miejscowej aplikacji związków fluorkowych bezpośrednio na powierzchnię zębów (profilaktyka egzogenna). Podstawowym preparatem zawierającym związki fluoru są pasty do zębów, które stosowane są w codziennej higienie jamy ustnej (profilaktyka indywidualna).



Pierwsza wizyta u stomatologa - kiedy?



Pierwsza wizyta ok. 6. miesiąca życia (wyrzynanie się pierwszych zębów), przed ukończeniem 12. miesiący nie później niż 2. rok życia



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ ▢



Autor opracowania:
dr n. med. Joanna Chłapowska

