

# CHROŃ ZĘBY SWOJEGO DZIECKA

## Próchnica uszkadza dziecku zęby!

Próchnica jest chorobą, która najpierw uszkadza powierzchnię zębów. Potem w zębach mogą się pojawić dziury. Najprostszym sposobem chronienia się przed próchnicą jest mycie zębów pastą zawierającą fluor. Należy to czynić codziennie; naukowo udowodniono, że jest to metoda skuteczna.

## Najmłodsze dzieci muszą mieć pomoc w myciu zębów!

Małym dzieciom trzeba pomóc w myciu zębów szczoteczką. Dziecko dopiero w wieku szkolnym potrafi to robić samodzielnie w prawidłowy sposób. Należy wycisnąć z tuby niewielką ilość pasty z fluorem na dziecięcą szczoteczkę i co wieczór dokładnie oczyścić dziecku zęby po ostatnim posiłku. Po umyciu zębów nie trzeba wypłukiwać z buzi całej reszty pasty. Małym dzieciom, które jeszcze nie umieją wypłuć pasty, powinno się nakładać jej porcję wielkości zbliżonej do paznokcia na małym palcu dziecięcej rączki.

## Co to jest fluor i jak działa?

Fluor jest pierwiastkiem występującym m.in. w wodzie pitnej. Stanowi składnik większości rodzajów pasty do zębów. Wzmacnia zęby tak, że stają się one bardziej odporne na próchnicę.

## Czy można chronić zęby także w inny sposób?

Istotne jest powstrzymanie się od częstego pojadania po trochu. Raczenie się łakociami i słodkimi napojami pomiędzy normalnymi posiłkami zwiększa niebezpieczeństwo próchnicy. Dobrze jest nakłonić dziecko do jedzenia wszystkich słodyczy jednorazowo raz w tygodniu (po szwedzku nazywa się to „lördags-godis”) i umyć mu potem zęby. Słodki napój powinien być popijany wodą. W przypadku dziecka, które niezbyt się przykłada do czyszczenia zębów szczoteczką, można stosować ich płukanie roztworem zawierającym fluor, co również chroni przed próchnicą. Taka płukanka jest jednak wskazana dla dzieci nieco starszych, ponieważ płynu z fluorem nie należy połykać.

Wreszcie, zęby mogą być pędzlowane specjalnym lakierem z dodatkiem fluoru; zabieg taki wykonują dentyści i higieniści – stomatolodzy.

## Skąd się bierze próchnica?

Bakterie znajdujące się w jamie ustnej mają m.in. zdolność przetwarzania zawartego w pożywieniu cukru w kwas, który stopniowo uszkadza zęby. Gdy ilość cukru w ustach jest niewielka, proces rozkładu powolnieje i powierzchnia zębów zdąża się zregenerować.

Jeśli je się często, naturalna równowaga między czynnikami rozkładu i regeneracji zostaje zachwiana. Brakuje czasu na odtworzenie się powierzchni zębów i następuje atak próchnicy. Mycie zębów szczoteczką usuwa część bakterii zaś fluor zwiększa zdolność regeneracji szkliwa. Stąd też używanie szczoteczki i pasty z dodatkiem fluoru chroni przed próchnicą.

## Czy próchnicę można zauważyć?

Próchnica objawia się początkowo w postaci białej, matowej plamy na szkliwie zęba. Z biegiem czasu plama ciemnieje, co jest oznaką, że w tym miejscu robi się dziura. Ząb został uszkodzony w taki sposób, że organizm sam nie jest w stanie temu zaradzić.

## Czy chcesz wiedzieć więcej?

Wojewódzkie samorządy terytorialne (Landsting) zapewniają bezpłatną opiekę dentyścyczną dzieciom i młodzieży w wieku do 19 lat. Zazwyczaj usługi z tego zakresu świadczą publiczne kliniki stomatologiczne (Folktandvårdsklinik), ale na terenie większości samorządów terytorialnych dzieci mogą korzystać bezpłatnie również z dentyistów prywatnych. Zwracaj się z pytaniami do dentyistów. Do publicznych klinik stomatologicznych możesz dotrzeć poprzez waszą rejonową poradnię dziecka lub posługując się książką telefoniczną. Więcej porad i informacji o tym, jak możesz chronić zęby Twojego dziecka, znajdziesz na stronach internetowych [www.folktandvarden.se](http://www.folktandvarden.se) oraz [www.infomedica.se](http://www.infomedica.se).

Tekst: Barbaro Ernemo, dziennikarka o specjalizacji medycznej.

Tekst oparty o naukowy raport SBU – Państwowego urzędu ds. oceny metod stosowanych w lecznictwie i służbie zdrowia.

Weryfikacja: stomatolog Susanna Axelsson, SBU oraz prof. Ingegard Mejäre, Eastmaninstitutet, Sztokholm.

Redaktor: Ragnar Levi, lekarz i szef działu informacji SBU. Copyright: SBU i Barbaro Ernemo, 2003