

Nie lekceważ mleczych zębów! Mają być zdrowe

Pierwsza wizyta dziecka u stomatologa powinna odbyć się już około 18. miesiąca życia. Oszczędzisz mu stresu oraz bólu

Prawidłowe szczotkowanie oraz właściwa profilaktyka - o to powinni zadbać rodzice, by ich pociecha miała zdrowe, mocne ząbki. Na ważne pytania odpowiada lekarz stomatolog Marta Gregorczyk z Przychodni Stomatologicznej MotoMed w Kielcach.

Kiedy z dzieckiem powinniśmy po raz pierwszy odwiedzić dentystę? Czyba nie warto się z tym ociągać?

Pierwsza wizyta dziecka u stomatologa powinna odbyć się około 18. miesiąca życia. Panuje błędne przekonanie, że najlepiej odwiedzić gabinet gdy dziecko ukończy 3 lata, kiedy ma już wszystkie zęby mlecze, jednak ważne jest, aby już od najmłodszych lat kształtować pozytywne nastawienie i osvajanie z wizytami u dentysty. Ta pierwsza wizyta powinna mieć charakter adaptacyjny, kiedy dziecko zapoznaje się z nowym miejscem, sprzętami i narzędziami, sposobem pracy lekarza, dowiaduje się o tym, jak prawidłowo dbać o swoje zęby. Dokonujemy wtedy przeglądu uzębienia, udzielamy wskazówek na temat nawyków higienicznych. Zbyt późne zgłaszanie się do stomatologa, gdy proces próchnicowy jest już zaawansowany i występuje ból zęba,

przysporzy dziecku traumatycznych wspomnień i przebywanie w gabinecie będzie kojarzyć tylko z niemiłym przeżyciem i bólem.

Często słyszy się, że dzieci nie chcą myć zębów, bo jest to dla nich nudne. Przez to robią to niedbale lub w ogóle. W jaki sposób nauczyć pociechę prawidłowego szczotkowania zębów i jak zachęcić do regularnej higieny jamy ustnej?

Szczotkowanie należy przedstawić jako przyjemny element codziennej rutyny. Dzieci obserwując rodziców uczą się jak należy postępować, zatem powinny towarzyszyć rodzicom w trakcie zabiegów higienicznych jamy ustnej. Wspólnie przed lustrem rodzic pokazuje jak należy posługiwać się szczoteczką, pastą, w formie zabawy można odliczać czas mycia (około 2 minut). Warto wybrać szczoteczkę razem z dzieckiem, w kolorze lub z motywem, który miło mu się kojarzy. Na rynku pojawiły się preparaty, które pozwalają sprawdzić dokładność szczotkowania poprzez wybarwienie pozostawionej płytki nazębnej. To również może zachęcić dziecko do dokładnej higieny.

Jak Pani ocenia stan zębów wśród swoich małych pacjentów? Czy coraz więcej dzieci boryka się z próchnicą? Jakie mogą być tego przyczyny?

Niestety, odsetek dzieci, których uzębienie nie jest dotknięte próchnicą jest bardzo niski. W dużej mierze pierwsza wizyta odbywa się z powodu bólu, stanów ropnych lub urazów. Często zdarza się że już małe dzieci, około 2. roku życia, pojawiają się w gabinecie ze zniszczonymi przez próchnicę zębami przednimi ze względu na usypianie dziecka poprzez karmienie. Nazywamy to próchnicą butelkową. Wiele dzieci ma także ubytki w zębach bocznych, które ze względu na swoją anatomię (bruzdy na powierzchni zgryzowej) oraz zaniechanie lub słabą higienę kolonizowane są przez bakterie próchnicowe. Myślę, że poprzez edukację - przede wszystkim rodziców, gdyż to oni dbają o stan jamy ustnej swoich dzieci, a w drugiej kolejności małuchów - wskaźnik próchnicy wśród najmłodszych uda się zmniejszyć.

W takim razie w jaki sposób można zapobiegać próchnicy u dziecka?

Najważniejsze jest zachowanie odpowiedniej higieny i diety, a także

częste kontrole u stomatologa. Rodzic powinien wyrobić w dziecku nawyk mycia zębów przynajmniej dwa razy dziennie, pozwalać dziecku robić to samodzielnie, jednak kontrolować sposób i efekty szczotkowania nawet do 8. roku życia. Ważne jest także właściwe odżywianie, przede wszystkim unikanie słodkich napojów (także wód smakowych!), przetrzymywania w ustach cukierków bądź lizaków przez dłuższy czas, zasypiania z butelką ze słodkim sokiem lub mlekiem w ustach. Także po wieczornym myciu zębów dziecko nie powinno spożywać już żadnych pokarmów, pić jedynie wodę. Kontrole stomatologiczne powinny się przeprowadzać co 3-6 miesięcy. Zwiększa to prawdopodobieństwo szybkiego wykrycia próchnicy początkowej i wdrożeniu leczenia.

W jaki sposób przełamać strach i oswoić dziecko przed pierwszą wizytą u dentysty? Ważne jest na pewno, aby nie płakało w trakcie kontroli.

Przed wizytą u dentysty rodzic powinien poinformować dziecko w prosty i zrozumiały sposób o planowanej wizycie i jej celu, opowiadając o jej przebiegu - badaniu zębów z użyciem lusterka i lampy unitu, instruktażu szczotkowania i diety. Niekiedy rodzice przez własne lęki i przykre doświadczenia wzbudzają swoją postawą obawy dziecka. Warto wytłumaczyć, że pierwsza wizyta będzie miała charakter poznawczy i może być miłym doświadczeniem. Unikać z kolei należy sformułowań „doktor nie chce zrobić ci krzywdy” lub „nie będzie cię bolało”, gdyż sugeruje to dziecku, że leczenie może być nieprzyjemne.

Dziękuję za rozmowę.

Paula Goszczyńska



- Niestety, odsetek dzieci, których uzębienie nie jest dotknięte próchnicą jest bardzo niski. W dużej mierze pierwsza wizyta odbywa się z powodu bólu, stanów ropnych lub urazów - zauważa problem lekarz stomatolog Marta Gregorczyk.