

Próchnica zębów

Próchnica zębów jest chorobą infekcyjną wywołaną głównie przez bakterie z grupy streptococci i lactobacilli, które z cukrów wytwarzają kwasy rozpuszczające twarde tkanki zęba. Bakterie na zębach tworzą miękkie osady, zwany płytką bakteryjną lub nazębną.

Pożywką dla bakterii są węglowodany (cukry) pochodzące ze spożywanej żywności i słodkich napojów. Bakterie próchnicotwórcze powodują demineralizację, tj. utratę substancji mineralnej szkliwa. Im częściej spożywamy cukry, tym więcej kwasów jest produkowanych.

Próchnicy zębów u dzieci można zapobiegać, przestrzegając zaleceń dietetycznych i higienicznych.



Zalecenia dietetyczne



- Ograniczać liczbę słodkich przekąsek spożywanych przez dziecko.
- Słodkie napoje lepiej zastąpić wodą mineralną.
- Nie przesadzać pożywienia.
- Zdrowsze dla zębów jest zjedzenie porcji słodyczy jednorazowo niż ciągłe „podjadanie” dlatego zaleca się wprowadzić w tygodniu jeden „dzień słodki”, np. sobotę.
- Ograniczyć konsumpcję soków i słodkich napojów owocowych gazowanych i niegazowanych. Zdrowsze dla zębów jest picie przez słomkę.
- Zniechęcać do ssania twardych cukierków i lizaków oraz spożywania kleistych pokarmów tj. krówki, toffi, płatki kukurydziane, chipsy. Produkty te przyklejają się do powierzchni zębów, wzmagając niekorzystne dla nich działanie cukru.
- Słodkie pokarmy i napoje najlepiej podawać dziecku podczas głównych posiłków.
- Na przekąski wybierać produkty spożywcze niepróchnicotwórcze np. warzywa, twarde ser, owoce.
- Nie podawać dziecku wcześniej oblizywanych sztucców, smoczka, płynu z tej samej szklanki, nie całować w usta i paluszki, które dziecko wkłada do ust, przenosząc w ten sposób bakterie próchnicotwórcze.

Zalecenia higieniczne

- Zęby szczotkować przynajmniej dwa razy dziennie – po śniadaniu i po kolacji.
- Dziecko podczas oczyszczania zewnętrznych i wewnętrznych powierzchni zębów powinno wykonywać ruchy „wymiatania”, natomiast powierzchni żujących ruchy „szorowania”.
- Po zakończeniu szczotkowania zębów należy do jamy ustnej nabrać łyk wody i przetrzymać przez 30 sekund powstałą mieszaninę pasty, śliny i wody, a następnie wypłuć. Zwiększa to korzystne działanie fluoru zawartego w paście do zębów.
- Należy również oczyszczać język specjalną skrobaczką lub odpowiednią powierzchnią szczotki do zębów, ponieważ na jego powierzchni znajdują się duże ilości bakterii.
- Szczoteczkę do zębów należy wymieniać na nową wówczas, gdy występuje zniekształcenie włosia.
- Skuteczność oczyszczania zębów należy kontrolować u dzieci do 10 roku życia. Dziecku należy pomagać podczas mycia zębów.
- W późnym wieku przedszkolnym, kiedy występuje uzębienie mieszane, powierzchnie międzyzębowe są bardziej narażone na próchnicę. Należy pomagać dziecku nitkować te miejsca przy każdym szczotkowaniu zębów.
- Pomocne przy określeniu dokładności oczyszczania zębów jest wybarwienie płytki.
- Zjedzenie przed snem jabłka czy żucie gumy (nawet bezcukrowej) nie zastępuje szczotkowania zębów i utrzymywania higieny jamy ustnej.

