

Szkoła Podstawowa im. ks. Jana Twardowskiego w Woszczelach
696532519

Szkolny Gabinet Stomatologiczny
ul. Zielona 7

PODSTAWOWE INFORMACJE I ZALECENIA DLA RODZICÓW/OPIEKUNÓW W ZAKRESIE PROGRAMU PROFILAKTYKI OPIEKI STOMATOLOGICZNEJ

Anna Wysocka

I. Higiena jamy ustnej w pierwszych miesiącach życia codziennie wieczorem przed położeniem dziecka spać:

- po umyciu rąk przygotowanie gazika; gumowej lub silikonowej szczoteczki;
- przygotowanie szklanki wody lub naparu rumianku;
- nasączonym gazikiem owiniętym na palcu wskazującym lub namoczoną szczoteczką przecieramy górny i dolny wał dziąsłowy, wewnętrzną powierzchnię policzków oraz zęby.

II. Pielęgnacja zębów od pierwszego zęba mlecznego:

- wybieramy szczoteczkę miękką, z zaokrągloną główką i szeroką rękojeścią ułatwiającą utrzymanie w dłoni dziecka, szczotki manualne lub elektryczne w zależności od zdolności manualnych lub indywidualnych preferencji;
- wybieramy pastę odpowiednią do wieku dziecka, rodzaju zębów (mleczne, mieszane, stałe), наносimy na szczotkę wielkości małego grochu;
- zęby początkowo szczotkuje rodzic nawet do 7-8 roku życia, od momentu nauczenia się przez dziecko utrzymania szczotki w dłoni - wspólne szczotkowanie, nawet do 10 roku życia;
- szczotkujemy zęby po każdym posiłku, minimalnie 2 razy dziennie około 2 minuty, rano po śniadaniu, wieczorem po ostatnim posiłku, umożliwia to usuwanie resztek pokarmowych i delikatne masowanie dziąseł;
- stopniowo uczymy dzieci wypluwania pasty, a następnie płukania buzi po szczotkowaniu.

Motywacja dzieci: znaczenie zdrowych i ładnych zębów dla urody i przyjemnego zapachu z ust.

Szkoła Podstawowa im. ks. Jana Twardowskiego w Woszczelach
696532519

Szkolny Gabinet Stomatologiczny
ul. Zielona 7

III. Techniki szczotkowania:

1. **Metoda Fonesa** - zęby mleczne i u dzieci niepełnosprawnych

- tzw. kółeczka na powierzchniach zewnętrznych zębów - wargowych i policzkowych;
- szorowanie - ruchy przód/tył - powierzchnie żujące;
- wymiatanie - powierzchnie wewnętrzne.

2. **Metoda roll** - od pierwszych zębów stałych, tzw. obrotowo - wymiatająca

- ruch wymiatający w kierunku od dziąsła do powierzchni żującej zębów;
- szorowanie powierzchni żujące;
- wymiatające powierzchnie językowe.

IV. Dodatkowe przybory higieniczne:

- **Nici dentystyczne:** woskowane, niewoskowane, nasączone fluorem lub chlorheksydyną.
Dzieci mogą same nitkować zęby około 8 - 10 roku życia, u młodszych dzieci zęby mleczne nitkują dorośli.
- **Szczoteczki międzyzębowe**, tzw. wyciorki, jednopęczkowe, wykonujemy ruchy poziome między zębami wprowadzając w przestrzeń międzyzębową.
Dzieci mogą stosować od 8 - 10 roku życia, wcześniej stosowane u dzieci tylko przez rodziców.
- **Szczoteczki i skrobaczki** (czyściki) do czyszczenia języka ruchem od tyłu do przodu, zastosowanie od 6 - 8 roku życia.
- **Irygatory** do oczyszczania przestrzeni międzyzębowych przez masowanie dziąseł sprężonym strumieniem wody lub płynu do płukania jamy ustnej, stosujemy od 4 - 5 roku życia.
- **Płyny do płukania jamy ustnej** stosujemy powyżej 6 roku życia, płukanie 30 sekund, potem wypluwanie płynu.

Szkoła Podstawowa im. ks. Jana Twardowskiego w Woszczelach
696532519

Szkolny Gabinet Stomatologiczny
ul. Zielona 7

V. Przestrzeganie zasad zdrowej diety:

- wyeliminowanie lub znaczne ograniczenie w diecie dziecka słodczy i słodkich napojów, które są źródłem cukrów prostych, tworzących pożywkę dla bakterii, powodujących próchnicę – bakteryjną, zakaźną chorobę zębów, w wyniku której następuje demineralizacja i rozpad szkliwa, a w konsekwencji ubytek tkanek twardych zęba;
- najlepszym napojem dla dzieci jest woda, która wypłukuje resztki jedzenia, oczyszcza zęby, zachowuje odpowiedni skład śliny oraz daje najlepsze nawodnienie organizmu;
- przestrzeganie stałych pór posiłków i mycia zębów po jedzeniu, unikanie podjadania;
- wprowadzenie zdrowych przekąsek w postaci jogurtów naturalnych, kefirów, maślanek, serów warzyw i owoców;
- przestrzeganie zasady 5 porcji warzyw i owoców, m. in. marchew, seler naciowy, papryka, brokuły, truskawki, jabłka, banany – źródło witamin A i C;
- włączenie do diety produktów kariostatycznych, czyli hamujących rozwój próchnicy: bogatych w:
 - wapń – mleko i jego przetwory, mleko sojowe, migdałowe, tofu,
 - witaminę D - ryby, jaja, nasiona, orzechy, pieczywo pełnoziarniste, kasze, płatki;
- spożywanie produktów o konsystencji twardej, unikanie pokarmów miękkich, słodkich i oblepiających zęby.

VI. Regularne wizyty w gabinecie stomatologicznym co 4 – 6 miesięcy mające na celu:

- profilaktykę przeciwpróchniczną i jej leczenie;
- zapobieganie i ograniczenie wad zgryzu;
- zapobieganie stanom zapalnym i innym chorobom;
- profilaktykę onkologiczną.