



Dobre zdrowie jamy ustnej już od pierwszych zębów

Pojawienie się pierwszego zęba mlecznego znaczy nowy etap w rozwoju Twojego dziecka. To ważne, by przy tej okazji — już na wczesnym etapie — wyrobić w dziecku dobre nawyki w zakresie higieny jamy ustnej.

Ząbkowanie

W pierwszej kolejności wyrzynają się na ogół siekacze w żuchwie. Zazwyczaj dochodzi do tego, gdy dziecko ma 6 do 8 miesięcy. Następnie pojawiają się zwykle siekacze w szczęcie, po nich trzonowce, kły i wreszcie przedtrzonowce. Wszystkie zęby mleczne — po 10 w żuchwie i szczęcie — rozwiną się u Twojego dziecka do ukończenia 3. roku życia.

U dzieci w okresie ząbkowania częste jest swędzenie dziąseł, z czym wiąże się potrzeba przeżuwania czegoś. Dawaj dziecku odpowiednie gryzaki: wykonane z twardej gumy albo plastiku i pozbawione ostrych krawędzi. Niektóre dzieci robią się niespokojne z powodu ząbkowania i mogą odczuwać pewien dyskomfort — jednak nie powinno się to wiązać z długotrwałą wysoką gorączką.

Szczotkowanie

Szczotkowanie zębów dziecka powinno się rozpocząć już od chwili uwidocznienia się w jamie ustnej pierwszego mleczaka. Używaj w tym celu małej, miękkiej szczoteczki i ledwie widocznej ilości fluorowej pasty do zębów. Dziecięca pasta może być preferowana ze względu na łagodny smak. Stosowaną ilość fluorowej pasty do zębów zwiększ do paciorka wielkości dziecięcego paznokcia, kiedy dziecko skończy rok, i do równoważnika nasiona zielonego groszku w wieku 3 lat. Ilość może wzrosnąć znowu, gdy dziecko skończy 5–6 lat. Norweski Dyrektoriat ds. Zdrowia zaleca pomaganie dzieciom w szczotkowaniu zębów do czasu, aż dziecko nauczy się robić to porządnie samodzielnie, co następuje zwykle w okolicach 10. roku życia.

Fluorowa pasta do zębów potrzebuje czasu, by zadziałać, dlatego należy unikać żywności i napojów przez okres jednej godziny od szczotkowania. Jeżeli



Kompetansesenteret
Tannhelse Midt

God tannhelse fra første tann - Polsk



nie używasz fluorowej pasty do zębów, albo jeśli Twojemu dziecku potrzeba więcej fluoru, to dobrym rozwiązaniem może się okazać fluor w pastylkach. Kieruj się poradą, jaką otrzymasz w tym względzie od personelu publicznej kliniki stomatologicznej.

Próchnica

Cukier sprawia, że w zębach rozwija się próchnica — dziury. Po tym, jak dziecko zje lub wypije coś, co zawiera cukier, bakterie obecne w jego jamie ustnej produkują kwas, który zdolny jest rozpuścić szkliwo i zrobić dziurę. Wszystko zależy od tego, jak często dziecko je bądź pije słodkie rzeczy. Ślina zobojętnia produkowany po każdym posiłku kwas. Dlatego ważne jest, by nie jeść i nie pić nic słodkiego między posiłkami — zwłaszcza nocą, kiedy wydziela się mniej śliny.

Karmienie piersią

Mleko matki zawiera cukier mlekowy, który w pewnym stopniu może być przekształcany w kwas. Nocą wydzielanie śliny jest ograniczone, co zwiększa niebezpieczeństwo psucia się zębów. W związku z tym odkąd dziecko ukończy rok życia, należy unikać częstego karmienia piersią bądź mlekiem z butelki nocą.

Ustawienie zębów

Ssanie kciuka lub smoczka uspokaja małe dzieci. Nawyk ssania może co prawda wykrzywiać

zęby, jednak te na ogół wracają na swoje miejsce samoistnie, o ile tylko dziecko przestaje ssać kciuk lub smoczek, zanim zaczynają mu wypadać zęby mleczne.

Wypadki

Upadek bądź inne uderzenie w usta może uszkodzić jeden lub więcej zębów. Dlatego ważne jest, by w takim wypadku skontaktować się z lokalną kliniką stomatologiczną — w celu zarejestrowania zdarzenia i zadbania o stosowną obserwację.

Organizacja publicznych świadczeń stomatologicznych

Stomatologia publiczna odpowiada za opiekę stomatologiczną nad dziećmi i młodymi ludźmi w wieku do lat 18. Dzieci umawia się na pierwszy przegląd stomatologiczny w placówce w roku ich 3. urodzin. Do tego czasu obserwację zdrowia jamy ustnej i powiązanych nawyków u dziecka prowadzi publiczna przychodnia (helsestasjonen). W razie gdyby dziecko potrzebowało badania stomatologicznego wcześniej, przed zwyczajowym przeglądem w wieku około lat 3, skierowanie do publicznej kliniki stomatologicznej wystawia pielęgniarka bądź lekarz ogólny (rodzinny).

Więcej informacji na ten temat może Ci udzielić lokalna publiczna klinika stomatologiczna.