Warszawa, 25 lipca 2019

Informacja prasowa

**Kiedy i jak zadbać o zęby dziecka**

**Pielęgnację jamy ustnej powinno się rozpocząć już u noworodka. Jest to niezbędny element profilaktyki stomatologicznej. Im wcześniej bowiem rodzice zaczną kształtować prawidłowe nawyki higieniczne u dzieci, tym większa szansa na to, że regularne wizyty u dentysty w przyszłości będą miały wyłącznie charakter kontrolny.**

**Pielęgnacja jamy ustnej w pierwszych miesiącach życia dziecka**

Pierwsze zabiegi pielęgnacyjne w obrębie jamy ustnej rodzice powinni wykonywać przemywając błonę śluzową i wały dziąsłowe dziecka gazą nasączoną wodą lub rozcieńczonym naparem z rumianku. Zabieg ten warto wykonywać dwa razy dziennie. Rano, ponieważ na powierzchni dziąseł mogą znajdować się pozostałości pokarmu spożywanego w nocy oraz przed położeniem dziecka spać, przy okazji wieczornej toalety. Dzięki tak prostej czynności nie tylko zapobiegamy rozwojowi bakterii i powstawaniu aft oraz pleśniawek, ale jednocześnie zaczynamy oswajać malucha z zabiegami w jamie ustnej.

**Czego Jaś się nie nauczy…**

Zdrowe nawyki to najlepsza profilaktyka, wszystkozatemw rękach rodziców. Od tego, jak wcześnie zapoznają dziecko z podstawami higieny jamy ustnej, zależeć będzie jego dbałość o zęby w przyszłości. *Podstawową rekomendacją specjalistów jest szczotkowanie zębów już od momentu pojawienia się pierwszego zęba. Kolejną ważną zasadą jest, aby do 8. roku życia dziecka zęby mył rodzic lub opiekun, a do 10 roku życia szczotkowanie zębów powinno być przez dorosłych nadzorowane, ponieważ dzieci bardzo często nakładają na szczoteczkę zbyt dużą ilość pasty, połykają ją, myją zęby za krótko i słabo doczyszczają niektóre obszary. Pamiętajmy też o stosowaniu odpowiedniej pasty do zębów – od momentu wyrznięcia pierwszego zęba do ukończenia przez dziecko 3 roku życia zaleca się pasty o zawartości fluoru równej 1000 ppm w ilości śladowej (tzw. maźnięcie włosia szczoteczki), a następnie do ukończenia 6 roku - w ilości ziarna groszku –* radzi dr n. med. lek. dent. Katarzyna Lewtak, LUX MED Stomatologia, Grupa LUX MED. Pamiętajmy, że dzieci to fantastyczni obserwatorzy i wybitni naśladowcy, dlatego warto każdego dnia – na własnym przykładzie – pokazywać im, jak ważna jest higiena jamy ustnej.

**Pierwszy ząb = pierwsza wizyta stomatologiczna**

Zgodnie z wytycznymi Polskiego Towarzystwa Stomatologii Dziecięcej, pierwsza wizyta stomatologiczna powinna odbyć się między 6. a 12. miesiącem życia, czyli w momencie, gdy pojawia się pierwszy ząb. Zbyt wcześnie? Zdecydowanie nie! Podczas takiej wizyty lekarz sprawdzi stan obecnych zębów, oceni ryzyko wystąpienia chorób w obrębie jamy ustnej i skontroluje, czy już na tym etapie rozwoju nie występuje jakiś stomatologiczny problem. Warto podkreślić, że wizyta ta ważna jest również z punktu widzenia rodziców. W trakcie rozmowy lekarz opowiada o prawidłowej higienie zębów dziecka, odpowiednio skomponowanej diecie, przeciwdziałaniu wadom zgryzu, a także pomaga dobrać idealne do wieku malucha artykuły higieniczne – szczoteczkę oraz pastę. Kolejne wizyty powinny być regularne – mniej więcej co 6 miesięcy (a nawet częściej, jeśli takie są zalecenia lekarza). Podczas wizyt kontrolnych dziecko oswaja się z gabinetem stomatologicznym, podczas gdy lekarz ocenia stan jamy ustnej – w tym zgryzu i wykonuje proste zabiegi profilaktyczne, jak np. fluoryzację, lakowanie czy lakierowanie zębów. Wbrew pozorom jest to jeden z najważniejszych elementów profilaktyki, bo właśnie w okresie dzieciństwa powstają niepotrzebne traumy związane z dentystą. Wynikają one najczęściej ze zbyt późnej reakcji rodziców na problem. Dziecko trafia do lekarza z bólem zęba, który wymaga niestety już czasochłonnego i zaawansowanego leczenia. Stomatolodzy dziecięcy podchodzą w sposób szczególny do małych pacjentów i starają się, aby czas spędzony na fotelu dentystycznym był dla nich bezstresowym przeżyciem.

Oprócz regularnych wizyt i prawidłowej profilaktyki domowej, bardzo ważnym aspektem dbania o zęby jest także urozmaicona dieta dziecka:

*Rodzice i opiekunowie powinni ograniczać dziecku pokarmy i napoje zawierające cukier, który jest jednym z głównych czynników wywołujących próchnicę. Co i jak gryziemy, również ma wpływ na stan uzębienia dzieci – zadbajmy o podawanie surowych owoców i warzyw oraz bogatych w białko twardych serów. Uczulam często rodziców również na ryzyko przenoszenia bakterii próchnicotwórczych przez najbliższych na dziecko poprzez np. oblizywanie łyżeczki dziecka czy smoczka. Co ważne – stan zdrowia jamy ustnej osób z najbliższego otoczenia dziecka nie jest bez znaczenia! Naukowcy udowodnili, że ograniczenie liczby bakterii próchnicotwórczych u matki (poprzez np. leczenie próchnicy, prawidłowe zabiegi higienizacyjne) w okresie ząbkowania dziecka zmniejsza ryzyko wystąpienia próchnicy wczesnego dzieciństwa. To jeszcze jeden argument za tym, aby wspólnie dbać o zdrowie zębów całej rodziny –* przekonuje dr n. med. lek. dent. Katarzyna Lewtak, LUX MED Stomatologia, Grupa LUX MED.

**Mleczne zęby trzeba leczyć!**

Niestety nadal wśród niektórych rodziców pokutuje przekonanie, że skoro zęby mleczne i tak wypadną, to nie trzeba ich leczyć – nic bardziej mylnego! Od tego, w jaki sposób zadbamy o mleczne uzębienie dziecka, zależeć będzie stan jego zębów stałych w późniejszym okresie. Jeśli zlekceważymy zmiany świadczące np. o próchnicy, możemy przyczynić się do chorób uzębienia stałego lub wad zgryzu, których leczenie może okazać się trudne i czasochłonne.

*O zęby mleczne należy dbać i je leczyć! Zaniedbanie w zakresie leczenia mleczaków odbija się niekorzystnie nie tylko na kondycji zębów stałych, ale i całego organizmu. Zdrowe uzębienie to warunek zachowania zdrowia ogólnego, ponieważ choroby jamy ustnej są wzajemnie powiązane z takimi schorzeniami, jak np. cukrzyca czy choroby układu oddechowego* – dodaje dr n. med. lek. dent. Katarzyna Lewtak, LUX MED Stomatologia, Grupa LUX MED.

Higiena jamy ustnej u dziecka rozpoczyna się od momentu przyjścia na świat malucha i wraz z kolejnymi pojawiającymi się ząbkami, zwiększa się jej zakres. Trzeba pamiętać, że zdrowie jamy ustnej dziecka zależy przede wszystkim od prawidłowych nawyków rodziców i profesjonalnej opieki stomatologa dziecięcego. Profilaktyka stomatologiczna, wprowadzona już na wczesnym etapie, umożliwia prawidłowy rozwój dziecka. To inwestycja w zdrowie, która zaprocentuje w przyszłości.

**Więcej informacji:**

**Biuro Prasowe Grupy LUX MED Monika Gajo**

**Katarzyna Muchorska** Senior PR Account Executive

Koordynator Projektów Komunikacji Korporacyjnej Marketing & Communications Consultants

Departament Komunikacji Korporacyjnej m: 662 031 031

LUX MED Sp. z o.o. ul. Postępu 21 C, 02-676 Warszawa e-mail: [gajo@mcconsultants.pl](mailto:gajo@mcconsultants.pl)

t: 22 450 46 22

m: 885 883 509

e-mail: [katarzyna.muchorska@luxmed.pl](mailto:katarzyna.muchorska@luxmed.pl)