

Jak zadbasz o ich zęby dziś, tak odwdzięczą się one Tobie w przyszłości

Już za kilka dni nasze dzieci wrócą do ławek szkolnych. Każde z nich będzie chciało wyglądać jak najlepiej. Dbając o nowe plecaki, odzież, książki, warto również pomyśleć o czymś bardzo ważnym - o **uśmiechu naszego dziecka**. Badania dowiodły, że u nowo poznanej osoby właśnie uśmiech zauważany jest jako pierwszy. Zdrowy uśmiech w znaczący sposób wpływa na poczucie własnej wartości - cechę tak cenioną we współczesnym świecie, a **zdrowy uśmiech to zdrowe zęby**.

Początek roku szkolnego to dobry moment by wpoić naszym dzieciom właściwe nawyki higieny jamy ustnej i żywieniowe. Wiadomym jest, że choroby zębów wpływają na apetyt, mowę, sen i koncentrację dziecka. Ich wczesne wykrycie pozwala na szybkie i bezbolesne leczenie. Warto więc udać się na wizytę kontrolną do lekarza stomatologa nawet, jeśli pozornie nie ma problemu.

Jedną z najczęstszych chorób zębów jest próchnica. Istnieje wiele czynników warunkujących jej powstanie. Najważniejsze z nich to cztery poniższe:

- bakterie próchnicotwórcze,
- zęby z miejscami retencyjnymi dla rozwoju tych bakterii,
- „pożywienie” dla bakterii (przede wszystkim cukry),
- czas (długi okres działania bakterii odwapniających szkliwo w stosunku do krótkich okresów jego naprawy przez ślinę).

Gdy zabraknie chociaż jednego z wymienionych czynników, nie powstanie proces próchnicowy. Zatem by zachować zdrowy stan zębów nieodzowne jest przestrzeganie podstawowych **zasad higieny i właściwego odżywiania**.

Zęby należy myć przynajmniej dwa razy dziennie, najlepiej po każdym posiłku szczoteczką i pastą z fluorem. Dzieciom zaleca się szczoteczki miękkie, a młodzieży średniomiękkie. Ważne jest także używanie nitki dentystycznej (dental floss), za pomocą której oczyszcza się przestrzenie międzyzębowe, a tym samym zapobiega próchnicy na powierzchniach stykających zębów. Ponadto należy sprawdzać skuteczność oczyszczania zębów u dzieci do 10 roku życia. Do tego celu można posłużyć się tabletkami do wybarwiania płytki nazębnej (zawierającymi erytrozynę lub fuksynę). Przed szczotkowaniem podaje się dziecku taką tabletkę do ssania. Pod wpływem jej działania płytka nazębna zabarwia się na kolor czerwono-fioletowy. Tą zabarwioną płytkę dziecko usuwa aż do uzyskania naturalnej barwy zębów. Tabletki te są dostępne w aptece bez recepty.

Dodatkowo powinno wprowadzić się następujące zasady związane z higieną jamy ustnej:

- szczoteczka i pasta do zębów znajduje się w plecaku naszego dziecka wraz z drugim śniadaniem,
- w razie braku szczoteczki dziecko powinno po każdym jedzeniu wypłukać jamę ustną wodą,
- po wieczornym umyciu zębów nie podajemy dziecku żadnego posiłku czy słodzonego płynu (ponieważ w nocy wydzielanie śliny jest bardzo niskie ochrona przed próchnicą jest niewielka),
- przestrzegamy własnej higieny jamy ustnej (bowiem to najczęściej właśnie rodzice zakażają swoje dzieci bakteriami wywołującymi próchnicę, np. podczas pocałunków, czy oblizywania tyłeczki); *nasze dobre nawyki na pewno zostaną zauważone i naśladowane przez nasze pociechy.*

Obok właściwej higieny ważne jest odpowiednie żywienie naszego dziecka. Wszystkie produkty zawierające dużą ilość węglowodanów są „pożywieniem” dla bakterii wywołujących próchnicę. Węglowodany zawierają przede wszystkim: słodycze (toffy, lizaki, krówki), ciasta, kruche ciastka, słodkie pieczywo, masło orzechowe, krakersy, chrupki ziemniaczane, chipsy, suszone owoce (rodzynki) oraz niektóre surowe owoce i soki owocowe w kartonach. Należy tu także wspomnieć o słodzonych lekach, np. syropach i tabletkach do ssania. Szczególnie te ostatnie stanowią duże zagrożenie dla zębów, gdyż zazwyczaj dzieci zażywają je jedna po drugiej.

Przez około pół godziny po jedzeniu bakterie powodujące próchnicę wykorzystują węglowodany do produkcji kwasów. Wyprodukowane kwasy powodują momentalnie odwapnienie szkliwa. Potem mechanizmy obronne występujące w ślinie naprawiają powstałe szkliwo. Jeśli dziecko je często odwapnienie staje się ciągłe, a ślina nie ma możliwości regeneracji szkliwa, co powoduje nieodwracalne w nim ubytki. Istnieją pokarmy, których żucie powoduje duże wydzielanie śliny i skrócenie czasu odwapniania szkliwa. Należą do nich pokarmy twarde i włókniste takie jak: twarde żółte ser, surowe warzywa, pieczywo gruboziarniste. Natomiast unikać powinno się potraw papkowatych i kleistych tj. pieczywa białego, chipsów, krakersów, a także słodczy oblepiających zęby, np. krówek, toffi i lizaków. Mniej lepki a zarazem mniej groźnymi słodzcami są cukierki oparte na karmelu i mleczna czekolada. Dla zwiększenia wydzielania śliny zaleca się także żucie gumy bez cukru, lecz trzeba ją dozować, gdyż może wpłynąć negatywnie na zgryz.

Nie tyle ilość, co częstotliwość spożywania produktów próchnicotwórczych wpływa na powstanie ubytków próchnicowych. Lepiej więc dać dziecku pół czekolady na raz, aniżeli kawatek co godzinę. Podobnie jest z napojem gazowanym, lepiej by wypić go w całości, niż sączyło całe popołudnie. Najbardziej wskazane zaś byłoby łączenie spożywania słodczy, ciast, owoców i soków z głównymi daniami. Oprócz głównych posiłków zaleca się od 2 do 4 przekąsek dziennie. Nie mogą to być jednak słodycze, a pokarmy zawierające małą ilość węglowodanów, np. twarde żółte ser, gotowane i surowe jarzyny (marchewka, kalarepa), owoce i orzechy.

Odwapniająco na szkliwo zębów działają również wszystkie produkty zawierające kwasy. Produktami takimi są: owoce cytrusowe (zwłaszcza cytryna), napoje gazowane, soki w kartonach (zwłaszcza cytrusowe). Dlatego spożywanie soków i owoców cytrusowych powinno być przez nas nadzorowane. Wskazane jest, aby były pite w małych ilościach, podczas posiłku, rozcieńczone wodą. Napoje gazowane natomiast powinny być wręcz wyeliminowane z diety dziecka. Oprócz erozyjnego działania na szkliwo wpływają one na jego przyszłe zdrowie. Uważa się, że mają związek z wystąpieniem takich chorób jak cukrzyca i osteoporoza. Najlepszym rozwiązaniem byłoby więc, aby nasze dziecko zamiast napoi gazowanych piło wodę, niesłodzoną herbatę, herbaty ziołowe czy kawę zbożową. Dla zmniejszenia niekorzystnego działania kwasów zawartych w sokach i napojach nauczmy dzieci używania rurek do picia.

Pamiętajmy też o przygotowaniu śniadania w domu i drugiego do szkoły. Dziecko głodne poddaje się bowiem z większą łatwością pokusom kolorowych reklam i ogólnie przyjętym obyczajom. Należy tłumaczyć dzieciom czym grozi objadanie się słodzcami, ciastami, lodami, chipsami, chrupkami oraz picie zimnych napojów gazowanych. Ich częste spożywanie wiąże się nie tylko z zagrożeniem powstawania próchnicy, ale także pojawienia się alergii, anemii i częstych przeziębień. Poza tym w domu na dziecko powinien zawsze czekać ciepły obiad. Aby skrócić czas odwapniania szkliwa na koniec posiłku należy podawać żywność zwiększającą wydzielanie śliny (żółte ser, jarzyny, guma do żucia) lub niesłodzony płyn.

Należy zastanowić się także nad następującymi pytaniami:

- 1) Mamy wpływ na to, co dziecko jada w domu, ale czy wiemy, co je poza domem?
- 2) Czy zastanawiamy się, jakie możliwości właściwego odżywiania daje dziecku szkoła i otoczenie?
- 3) Czy w sklepiku szkolnym dostępne są tylko napoje gazowane i drożdżówki, czy zamiast batonu z sokiem dziecko może kupić kanapkę z żółtym serem i ciepłą herbatę?
- 4) Czy w szkole istnieją automaty sprzedające napoje gazowane i słodycze żerując na naiwności małych konsumentów?

Dzieci przebywają wiele godzin poza domem i same decydują o tym, co będą jadły. Zatem dołożmy starań by wiedziały jak najwięcej o właściwym odżywianiu i jakie zagrożeniach, jakie niosą złe nawyki. Jeżeli dziecko jest przyzwyczajone do prawidłowego odżywiania w domu i kojarzy je z dobrym samopoczuciem istnieje większe prawdopodobieństwo, że sięgnie po zdrową żywność także, kiedy będzie samo poza domem.

Zdrowie jamy ustnej naszego dziecka zależy w znacznej mierze od nas samych. Na nas więc spoczywa obowiązek odpowiedniego dbania o zęby dziecka. Biermy przykład z krajów takich jak Szwecja, Norwegia, Dania, gdzie zabiegi profilaktyczne i dobre nawyki żywieniowe są rzetelnie przestrzegane. Dzięki temu dzieci i młodzież unikają wielu niepotrzebnych problemów zdrowotnych i osiągają wiek dorosły bez próchnicy.

Literatura

1. Jak dbać o zęby dziecka pod redakcją prof. Marii Szpringer-Nodzaka, Wydanie II, Lublin, Wydawnictwo Czelaj, 1999 r.
2. Stomatologia zachowawcza I pod redakcją Stanisława Potoczka, Wydanie I, Wrocław, Urban & Partner
3. A. Ciesielska, Filozofia Zdrowia, Wydanie III, Wydawnictwo Anna
3. Internet hasło: tooth decay, children's nutrition
<http://www.agd.org/consumer/topics/childrensnutrition/decayingfoods.htmlr>, 1994 r.

lek. stom. Renata Kaczorowska

Więcej informacji dotyczących zagadnienia Możecie Państwo zasięgnąć bezpośrednio w naszym gabinecie lub telefonicznie.