

Wskazówki dotyczące zębów u dzieci



FOLK
TAND
VÅRDEN
SKÅNE

Zęby dzieci

U małych dzieci dziury w zębach robią się łatwiej niż u dorosłych. Zawierające dużo cukru napoje i żywność, słodczyce i pojadanie pomiędzy posiłkami są przyczyną powstawania dziur w zębach.

Jedzenie i picie

Należy przyzwyczaić dziecko do regularnego jedzenia posiłków – trzech posiłków głównych oraz drugiego śniadania i podwieczorku. Nie należy dziecku pozwalać na jedzenie pomiędzy posiłkami. Zęby po jedzeniu i piciu muszą „odpoczywać” przez kilka godzin.

Należy także przyzwyczaić dziecko do **gaszenia pragnienia wodą**. Soki i słodzone napoje gazowane lepiej pić przy specjalnych okazjach, a nie każdego dnia.

Podawanie dziecku słodkich napojów, soku lub mleka w butelce w nocy zwiększają ryzyko powstawania dziur w zębach dziecka, ponieważ słodkie płyny zalegają w buzi dłużej.

Należy pamiętać o tym, że herbatniki, rodzyнки i ciągliwe cukierki przyczepiają się do zębów i dłużej działają na ich powierzchnię. Nie można podawać ich dziecku każdego dnia.

Częste karmienie (szczególnie w nocy) dziecka, któremu wyrosły już zęby zwiększa ryzyko powstania dziur w zębach.



Mycie zębów

Dziecko trzeba przyzwyczajać do mycia zębów od razu, kiedy pojawią się pierwsze zęby. Dziecko przed ukończeniem 8-10 lat nie potrafi samo wymyć zębów w wystarczająco staranny sposób. Należy mu pomóc w myciu zębów rano i wieczorem.

Trzeba umyć szczoteczką powierzchnię żującą zębów. Zęby trzonowe nie

mają równej powierzchni i wymagają starannego czyszczenia. Zęby należy szczotkować małymi ruchami wzdłuż linii dziąseł, gdzie zbiera się płytka nazębna.

Należy używać małej i miękkiej szczotki do zębów. Duży wybór takich szczotek znajduje się w aptekach i sklepach spożywczych. Dziecko powinno spać z dobrze wyczyszczonymi zębami!

Fluor wzmacnia zęby

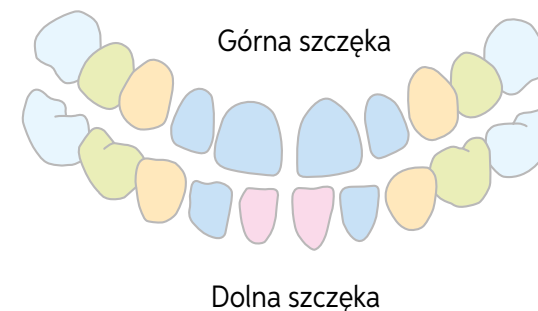
Fluor wzmacnia szkliwo zębów. Po ukończeniu pierwszego roku życia dzieci powinny zacząć myć zęby, używając do tego niewielkiej ilości pasty do zębów z fluorem. Zaczynaj szczotkować zęby twojego dziecka wraz z pojawieniem się pierwszego zęba.

Stomatolog może zalecić przyjmowanie fluoru w postaci tabletek lub gumy do żucia, jeżeli dziecko tego potrzebuje.

Czy masz własną studnię? Jeżeli wody ze studni używa się do odżywek dla niemowląt lub podaje małym dzieciom do picia, należy poddać ją analizie. Pomocy udzieli władza gminna (kommunkontoret).

Kiedy pojawiają się zęby mleczne?

-  6-8 miesięcy
-  8-12 miesięcy
-  14-16 miesięcy
-  17-19 miesięcy
-  23-30 miesięcy



Dlaczego w zębach robią się dziury?

Jeżeli codziennie nie myje się porządnie zębów, pokrywają się one grubą warstwą bakterii. Bakterie tworzą kwas wżerający się w zęby. Szczególnie dużo bakterii znajduje się w jamie ustnej dzieci, które często jedzą lub piją coś słodkiego. Kwas wgryza się w szkliwo zęba i powstaje dziura.

Bakterie powodują także zapalenie dziąseł, które objawia się obrzękiem i krwawieniem podczas mycia zębów.

Jeżeli dojdzie do wypadku

Zdarza się, że dzieci upadają i uderzają się w zęby. Należy skontaktować się ze stomatologiem, jeżeli leci krew lub jeżeli jakiś ząb się rusza albo został wykrzywiony, wciśnięty głębiej lub wybity. Jeśli nie masz pewności, czy doszło do uszkodzenia zębów, skontaktuj się ze stomatologiem na wszelki wypadek!

Nigdy nie należy wkładać z powrotem na miejsce wybitego zęba mlecznego!

Jeżeli masz więcej pytań dotyczących zębów twojego dziecka, zadzwoń do Folktandvården Skåne (powszechnej opieki dentystycznej)!

W razie potrzeby otrzymasz od nas porady i wskazówki na temat higieny jamy ustnej zarówno dla siebie, jak i dla twojego dziecka. Troszczymy się o zęby wszystkich, niezależnie od wieku.

Przeczytaj więcej na stronie:
www.folktandvardenskane.se

