



Kryształowy uśmiech mam, bo o zęby dbam

Wojewódzki program edukacyjny w zakresie profilaktyki higieny jamy ustnej

Kryształowy uśmiech mam bo o zęby dbam!

Informacja dla Rodziców

Drogi Rodzicu!

Próchnica zębów w tym w szczególności próchnica wczesnego dzieciństwa stanowi poważny problem zdrowia publicznego wśród dzieci na całym świecie. Jak wskazują wyniki dotychczasowych badań, stan zdrowia uzębienia dzieci w Polsce jest alarmująco zły.¹

Próchnica zębów, to proces patologiczny miejscowy, prowadzący do odwapnienia szkliwa, rozpadu twardych tkanek zęba i w konsekwencji tworzenia ubytku. Nieleczona w odpowiednim czasie próchnica może prowadzić do infekcji, bólu, przedwczesnej utraty uzębienia, zaburzeń żucia, mowy. Może także wpływać na środowisko psychospołeczne oraz jakość życia dziecka i rodziny.

Koszty leczenia chorób zębów są wysokie, a profilaktyka bardzo prosta i skuteczna!

W profilaktyce próchnicy u swojego dziecka PAMIĘTAJ O:

- przestrzeganiu zdrowej diety (produkty bogate w wapń (mleko i produkty mleczne, ryby morskie, warzywa, drób, jaja), witaminę D3, fosfor, fluor);
- ograniczeniu słodyczy do minimum;
- wyeliminowaniu słodkich napojów gazowanych, a zastąpieniu ich niegazowaną wodą;
- dokładnym szczotkowaniu zębów przynajmniej **2 razy dziennie** (rano i wieczorem);
- niepodjadaniu po wieczornym myciu zębów;
- regularnych wizytach u stomatologa (**2 razy w roku**), lakowanie bruzd zębów trzonowych, wczesne i szybkie leczenie zmian.

Cechy dobrej szczoteczki do zębów:

- wykonana z włosa nylonowego z oszlifowanymi zaokrąglonymi końcami włókien o jednakowej średnicy;
- miękką (soft) zaleca się dla dzieci w wieku przedszkolnym podczas nauki szczotkowania;
- część pracująca (główka) powinna być wąska i krótka, aby ułatwić swobodne ruchy w jamie ustnej;
- **szczoteczkę należy wymieniać co najmniej co 3 miesiące lub częściej** (zmiana ułożenia włókien i kształtu szczotki wskazuje na konieczność jej zmiany).

¹ Monitorowanie stanu zdrowia jamy ustnej populacji polskiej w latach 2016-2020 – dokument Ministerstwa Zdrowia, <https://www.gov.pl/web/zdrowie/monitorowanie-stanu-zdrowia-jamy-ustnej-populacji-polskiej-w-latach-2016-2020>