

- DOBRE RADY DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW -

# ZDROWY UŚMIECH

**O zdrowe zęby naszych pociech należy zadbać już od najmłodszych lat. Stała troska o zęby dziecka nie tylko pomaga ochronić je przed próchnicą, ale też wyrobić u najmłodszych zdrowe nawyki, które na pewno będą procentowały w przyszłości.**

Szacuje się, że próchnica stanowi istotny problem zdrowotny dla 80% polskich dzieci. Tymczasem wystarczy przestrzeganie kilku prostych zasad, aby znacznie ograniczyć ryzyko wystąpienia tej choroby: mądrze komponować posiłki, odpowiednio dbać o czystość zębów i regularnie kontrolować ich stan u lekarza stomatologa.

## Po pierwsze dieta

Aby zapewnić dziecku zdrowy rozwój, a tym samym zdrowe i mocne zęby, zadbajmy o jego dietę. Powinna być ona odpowiednio zbilansowana, tak aby dostarczać odpowiednią ilość składników odżywczych, witamin i minerałów.

## Po drugie higiena

Codzienna higiena jamy ustnej powinna być naturalną czynnością w życiu naszych dzieci. Aby tak się stało, musimy dawać dzieciakom własny, dobry przykład oraz nauczyć je prawidłowego czyszczenia zębów:

- zęby myjemy przez co najmniej dwie minuty, po każdym posiłku,
- zadbajmy o to, aby nasze dziecko właściwie trzymało szczoteczkę i wykonywało prawidłowe sekwencje ruchów czyszczących,
- szczoteczka do zębów musi być dopasowana do wieku dziecka i regularnie wymieniana na nową,
- najlepiej, aby używać pasty do zębów wskazanej przez stomatologa. Jeżeli sami decydujemy o jej wyborze, upewnijmy się, czy na pewno jest ona dopasowana do wieku dziecka,
- zachęcajmy dziecko do mycia ząbków - choćby za pomocą kolorowanki, książeczki czy filmu o tematyce związanej z higieną jamy ustnej.

## Po trzecie kontrola i leczenie

O częstotliwości wizyt naszego dziecka w gabinecie stomatologicznym powinien decydować lekarz dentysta. Kontrolować stan zębów dzieci w gabinecie dentystycznym trzeba minimum raz na pół roku, ale jeśli dziecko ma dodatkowo skłonność do próchnicy, to kontrola powinna się odbywać według wskazań lekarza, jednak nie rzadziej niż raz na trzy miesiące.

My, jako opiekunowie, musimy pamiętać, że u dzieci wszelkie choroby zębów przebiegają szybciej niż u osób dorosłych. Zęby mleczne są słabo zmineralizowane i mają miękką strukturę, co powoduje, że bakterie łatwiej w nie wnikają, a próchnica przebiega znacznie szybciej.