

## **Dbanie o zęby dzieci w wieku przedszkolnym**

Nie ulega wątpliwości, że higiena jamy ustnej jest ważnym elementem troski o całokształt zdrowia człowieka. Wyniki badań epidemiologicznych przeprowadzonych w ramach programu „*Monitorowanie stanu zdrowia jamy ustnej populacji polskiej w latach 2013 – 2015*” jednoznacznie wskazują na potrzebę upowszechniania wśród dzieci w wieku przedszkolnym nawyku szczotkowania zębów.

Oczywiście, gdy mówimy o higienie jamy ustnej, to musimy wziąć pod uwagę, iż jest ona jedną z metod zapobiegania próchnicy zębów. Do pozostałych należą: racjonalne odżywianie, uzupełnianie związków fluoru, wczesne leczenie próchnicy (również zębów mlecznych), edukacja zdrowotna. Wszystkie te metody należy stosować równocześnie, gdyż żadna metoda stosowana pojedynczo nie będzie w pełni skuteczna.

Obowiązkiem rodziców jak i przedszkola jest stosowanie zasady racjonalnego odżywiania – zgodnie z piramidą zdrowego żywienia. Oznacza to między innymi umożliwienie dużej ilości ruchu (co ma miejsce w naszej placówce – zabawy dowolne, pobyt w ogrodzie, zabawy ruchowe, ćwiczenia poranne i gimnastyczne, gimnastyka korekcyjna). Zapewnienie odpowiedniej ilości wody do picia (na każde życzenie dziecka jest u nas dostępna) to drugi ważny czynnik piramidy zdrowia. Odpowiednia proporcja i częstotliwość podawania warzyw, owoców, produktów zbożowych i mlecznych oraz mięs i ryb, czyli właściwe zbilansowanie posiłków to kolejny punkt we właściwym stosowaniu zasad zdrowego odżywiania. Najmniej i najrzadziej przestrzegany ich elementem jest podawanie słodyczy dzieciom. I tu nierzadko zdarza się, że rodzice/dziadkowie popełniają błędy. Coraz częściej jednak spotykamy się z zasadą, że dzieci jedzą słodycze w wyznaczonym dniu tygodnia, ewentualnie przy nadzwyczajnych okazjach (święta, imieniny itp.).

Związki fluoru można podać w dobrze zbilansowanej diecie, można też uzupełnić stosując odpowiednią pastę do zębów. Należy stosować pasty z fluorem wysokiej jakości (tu nie opłaca się oszczędzać), dostosowane do wieku dzieci, nakładając jej śladową ilość – wielkości połowy małego ziarnka grochu w 2 roku życia, po 3 roku życia – całego ziarnka grochu. Nie oszczędzajmy też na szczoteczce – powinna być wykonana z nylonowego włosa z zaokrąglonymi końcami włókien o jednakowej średnicy. Dla przedszkolaków podczas nauki szczotkowania zaleca się stosowanie szczoteczki miękkiej (soft). Część pracująca (główka) powinna być dość wąska i krótka, aby ułatwić swobodne ruchy w

jamie ustnej. Szczoteczkę należy wymieniać co najmniej co 3 miesiące lub częściej – jeśli zmienia się kształt i ułożenie włókien lub szczoteczki.

Przedszkole nie ma obowiązku zapewnienia dzieciom możliwości mycia zębów. Jednak ze względu na dobro dzieci nasza placówka umożliwia takie działania. Zazwyczaj dzieci zaczynają myć zęby w przedszkolu już w grupie trzylatków, ale od drugiego półrocza. Maluszki mają więc czas na adaptację i wejście w rytm działań przedszkola, a rodzice, jeśli jeszcze nie wprowadzili w domu mycia zębów – na naukę tego nawyku higienicznego.

Przedszkole zapewnia edukację zdrowotną, ale wskazana jest jej kontynuacja w domu. Jednolite i wzmocnione działania przynoszą bowiem lepszy efekt. Najlepszym zaś jest widoczny na co dzień wzór.

Zapewnienie możliwości leczenia zębów leży jedynie w dziedzinie rodziców – zarówno sam przykład jak i regularne chodzenie z dzieckiem do dentysty. Warto zaglądać do gabinetu stomatologa jeszcze zanim zaczną się jakiegokolwiek problemy z zębami – dziecko oswoi się z nowym otoczeniem, nie doznając bólu podczas kontroli zębów nie zrazi się, nabierze zaufania. Ważne też jest, aby zgodnie z prawdą informować dziecko o możliwości wystąpienia bólu, gdy zajdzie taka okoliczność z równoczesną informacją o tym, że ból szybko minie i że jest to konieczne, aby nie było większego, dłużej trwającego bólu zęba. Pomoże mu to we właściwym nastawieniu i przezwyciężaniu strachu przed kolejną taką sytuacją.

Opracowała Jolanta Łukasiewicz