

## **Od niemowlaka do przedszkolaka czyli pielęgnacja jamy ustnej małego dziecka:)**

Kiedy należy rozpocząć zabiegi higieniczne w jamie ustnej? Najszybciej jak to możliwe!

### **Noworodek i bezzębny niemowlak :**

Po karmieniu czy to naturalnym czy sztucznym mlekiem w buzi dziecka pozostają resztki , które mogą sprzyjać rozwojowi bakterii i grzybów. Dla lepszego zobrazowania pomyślcie sobie Państwo, że zostawiacie nieumytą butelkę po mleku dziecka w upalny dzień na blacie kuchni ( w jamie ustnej temperatura wynosi przecież ok 37C!).Możemy sobie tylko wyobrazić zapach i konsystencję tych resztek już po krótkim czasie. To samo dzieje się w buzi waszych dzieci!A potem trafia do brzuszka...przy następnym karmieniu. Dlatego już u takich maluszków zaleca się **przemywanie jamy ustnej i bezzębnych wałów dziąsłowych ( dziąseł ) nawiniętą na palec gazą umoczoną w przegotowanej wodzie lub słabym naparze rumianku**. Oczyszcza to buzię dziecka z zalegających resztek oraz przyzwyczaja maluszka do czynności wykonywanych w jamie ustnej – znacznie ułatwi to późniejsze mycie zębów. Na początku maluch może oczywiście protestować. Ale możemy też zauważyć, że mimo początkowych trudności dziecko adaptuje się do zmiany pieluszki, zakładania ubranek, kąpieli itp. Tak samo po pewnym czasie zaakceptuje przemywanie dziąseł po jedzeniu!

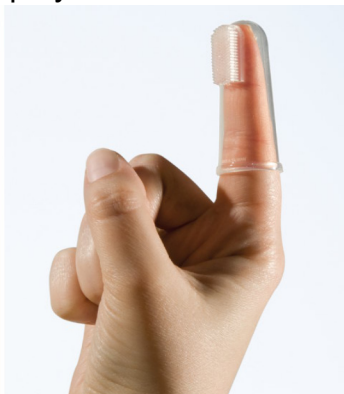
### **Świeżo upieczony posiadacz zębów:)**

Jak Państwo myślą – ile czasu pozostaną z Waszymi dziećmi te pierwsze zęby? Te z przodu wymienią się ok 6-8 roku życia ale te z tyłu dopiero ok. 10-12! Czy warto o nie dbać? Zdecydowanie TAK i to od pierwszej chwili!

Pierwsze zęby pojawiają się zwykle ok 6-go miesiąca ( ale 4-ty czy 9-ty to też norma i nie świadczy o lepszym czy gorszym rozwoju dziecka!)

Do oczyszczania tych pierwszych ząbków służą specjalne szczoteczki nakładane na palec rodzica.

Na przykład takie:



Ale może to być również zwykła szczoteczka o miękkim włosiu dedykowana dla takich maluszków lub jeśli dobrze Wam idzie opisane wcześniej oczyszczanie buzi gazikiem to możecie to jeszcze przez chwilę kontynuować, starając się po prostu umyć nowy ząbek z każdej strony.

Zęby oczyszczamy szczoteczka umoczona w wodzie, na początku nie używając pasty. Kiedy maluch przyzwyczai się już do szczoteczki wprowadzamy pastę do zębów odpowiednią dla wieku dziecka ( zawiera zmniejszoną ilość fluoru w porównaniu do past dla dorosłych, np. Elmex 0-6).

Ilość pasty powinna być bardzo mała – takie ledwo co umoczone włosie ( mniej niż najmniejszy paznokieć dziecka). Ponieważ takie maluchy nie potrafią wypluwać po umyciu należy zetrzeć pastę z zębów dziecka umoczonym w wodzie gazikiem.



Kiedy myjemy zęby? - ideałem byłoby po każdym karmieniu. Ale **najważniejsze jest mycie przed snem (zarówno przed dziennymi drzemkami jak i przed nocnym wypoczynkiem).**

W czasie snu wydzielanie śliny jest znacznie zmniejszone i resztki jedzenia dłużej zalegają na zębach, szybciej powstają kwasy niszczące szkliwo świeżo wyrzniętych zębów dziecka!

### **Przedszkolak – kontrolowana samodzielność**

Posiada już 20 zębów mlecznych:) o które trzeba dbać!

**W jamie ustnej resztki jedzenia gromadzą się głównie w trzech miejscach:**

- zagłębienia w zębachbocznych
- miejsce na stykudziąsłai zęba
- przestrzenie międzyzębowe

Mycie zębów ma na celu usunięcie osadów właśnie z tych miejsc.

Dla dzieci proponowana jest metoda roll ( patrz film:)

- 1) szorowanie powierzchni zgryzowych zębów bocznych ( tych powierzchni z górkami i dołkami)
- 2)oczyszczanie bocznych powierzchni zębów ( od policzka i języka/podniebienia) ruchami wymiatającymi.
- 3) oczyszczanie dolnych zębów przednich od strony językowej pionowo ustawioną szczoteczką.

**Dziecko szczotkuje zęby samo, rodzic kontroluje i obowiązkowo poprawia!**