

# Zdrowe zęby u dzieci



U większości dzieci pierwsze zęby pojawiają się pomiędzy 6 a 12 miesiącem życia. Pewnie zdziwi cię wiadomość, że pierwsze zęby od razu po ukazaniu się, są narażone na ubytki. Ubytki mogą powodować ból i mogą prowadzić do infekcji. Poniżej podajemy kilka wskazówek, jak dbać o zęby dzieci bez względu na to, czy karmisz dziecko piersią czy butelką.

## Pamiętaj, że próchnica zębów może być początkowo niewidoczna.

- Dentyści są zgodni co do tego, że słodkie płyny, które przylegają do zębów dziecka—nawet mleko, formuła czy sok—mogą być schronieniem dla bakterii, które powodują próchnicę. Tego typu próchnica nosi nazwę „próchnicy butelkowej” albo „próchnicy wczesnodziecięcej”.
- Możesz zabrać dziecko do dentysty, kiedy ukażą się pierwsze ząbki albo kiedy dziecko skończy pierwszy rok życia. Jeśli zauważysz ciemną, brązową lub czarną plamkę albo zagłębienie na zębach dziecka, zwłaszcza na przednich zębach, od razu zabierz dziecko do dentysty. Może to oznaczać, że dziecko ma już próchnicę.

## Pomóż dziecku ochronić się przed próchnicą.

- Delikatnie odsuń dziecko od piersi albo wyjmij mu butelkę z buzi, jak tylko dziecko zaśnie podczas karmienia. Jeśli butelka pozostaje w ustach dziecka, kiedy ono śpi, słodki płyn może zbierać się wokół zęba.
- Podawaj dziecku butelkę z chłodną wodą pomiędzy karmieniami, jeśli dziecko jest spragnione lub chce butelkę dla pokrzepienia. Pamiętaj, że picie wody z odpowiednią ilością fluoru, może zapobiegać próchnicy. Unikaj podawania soków, sody lub sproszkowanego napoju w butelce.
- Trzymaj się z dala od butelek dla dzieci, które wyglądem przypominają puszkę sody. Używanie butelki o takim kształcie może spowodować, że w późniejszym wieku dziecko będzie częściej wybierać sodę, co może być bardzo niedobre dla jego zębów.
- Zaczynaj uczyć dziecko picia wody lub soku z kubeczka zaraz po tym, jak ukażą się jego pierwsze zęby. Dziecko może potrzebować wielu ćwiczeń, żeby przyzwyczaić się do kubeczka. Kubek „niekapek” z łamaną słomką może być pomocny. Wielu dentystów uważa, że to połączenie pomaga utrzymać słodkie płyny z dala od zębów, lepiej niż sam kubek „niekapek”.
- Unikaj smoczków moczonych w czymkolwiek słodkim.

## Dbaj o higienę jamy ustnej dziecka.

- Oczyszcz zęby i dziąsła dziecka z mleka z piersi, formuły, soku czy jakiegokolwiek słodkiego płynu, żeby zmniejszyć ryzyko próchnicy.
- Dopóki dziecko nie ma zębów, przynajmniej raz dziennie delikatnie przetrzyj mu dziąsła. Użyj czystego, wilgotnego kawałka gazy, kawałka ręcznika albo miękkiej dziecięcej szczoteczki do zębów. Dziecku będzie przyjemniej, jeśli uśmiechniesz się przy tym i powiesz: „W ten sposób myjemy Twoją buzię!”
- Myj zęby bardzo delikatnie, przynajmniej raz dziennie od momentu, kiedy pokaże się pierwszy ząb. Zapytaj dentystę, od kiedy zacząć używać pastę do zębów.

---

### English Title: Dental Health for Babies



29 Children's Research Center  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telefon: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732  
Za darmo: 877-275-3227 (Voice/TTY)  
Email: iel@uiuc.edu  
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Więcej stron z poradami możesz znaleźć pod adresem <http://illinoisearlylearning.org>